

Mandi Sauna Terbukti Tingkatkan Kesehatan Jantung

Mandi sauna sering dikaitkan dengan penurunan risiko kardiovaskular.

JAKARTA (IM) - Aktivitas fisik seperti berolahraga sudah terbukti meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko kematian. Namun ada tambahan lain yang bisa mengandakan kesehatan jantung yakni berolahraga dan setelahnya melakukan mandi sauna.

Mandi sauna atau mandi uap kerap dilakukan untuk proses relaksasi dan melancarkan peredaran darah.

Penelitian pada 2015 menunjukkan bahwa mandi sauna yang sering dikaitkan dengan penurunan risiko kardiovaskular yang fatal dan semua penyebab kematian.

Studi observasional terpisah pada 2018 menemukan

SAMBUNGAN

3, Kecamatan Bekasi Barat, kendaraan besar itu kehilangan kendali.

Truk tersebut oleng ke arah kiri jalan, menabrak sejumlah kendaraan dan tiang telekomunikasi hingga mengakibatkan sejumlah korban berjatuhan. "Sementara yang saya ikut tolongin ada tiga orang meninggal, tapi kalau korban lukanya belum tahu karena banyak," sebut Asmawi.

Sebanyak 20 orang siswa sekolah dasar (SD) menjadi korban dalam peristiwa kecelakaan maut di Jalan Sultan Agung, Bekasi, Rabu (31/8). Dari 20 orang siswa, tujuh di antaranya tewas.

Saat kejadian, kebetulan waktu jam pulang sekolah dan banyak siswa SD yang menunggu dijemput orangtuanya di halte.

"Kebetulan sedang berada di halte, sedang berkumpul, tiba-tiba ada kendaraan truk trailer dan menabrak 2 sepeda

bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi (CRF) seseorang sudah terbukti meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko kematian. Namun ada tambahan lain yang bisa mengandakan kesehatan jantung yakni berolahraga dan setelahnya melakukan mandi sauna.

Kini, studi baru dari Universitas Jyväskylä, Finlandia, melakukan uji coba kontrol acak (RCT) untuk mengetahui efek mandi sauna plus olahraga. Para peneliti menemukan bahwa gabungan itu meningkatkan kesehatan jantung lebih dari sekadar berolahraga.

Temuan telah diterbitkan dalam American Journal of Physiology. Untuk mendapat hasilnya, para peneliti merekrut 48 peserta lelaki dan perempuan berusia antara 30 sampai 64 tahun. Semua memiliki gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang

definisikan oleh para peneliti sebagai pekerja di balik meja dan aktivitas fisiknya kurang dari 30 menit sepekan.

Setiap peserta juga memiliki setidaknya satu faktor risiko kardiovaskular, termasuk kolesterol tinggi, riwayat keluarga penyakit jantung koroner, hipertensi, obesitas, dan punya kebiasaan merokok. Para peserta kemudian diacak masuk ke salah satu dari tiga kelompok perlakuan.

Kelompok pertama diminta melakukan latihan teratur berdasarkan pedoman dan mandi sauna 15 menit setelah latihan. Kelompok kedua berolahraga teratur berbasis pedoman saja, sementara para peserta sisanya masuk dalam kelompok kontrol.

Peserta di kelompok intervensi berolahraga tiga kali sepekan selama 60 menit, termasuk 10 menit pemanasan seluruh tubuh, 20 menit lati-

han ketahanan, dan 30 menit latihan aerobik. Tim kemudian memeriksa CRF yang diukur dengan pengambilan oksigen maksimal dan tekanan darah. Diperiksa pula massa lemak, kadar kolesterol total, dan kekakuan arteri.

Setelah menganalisis hasilnya, para peneliti menemukan bahwa kedua kelompok intervensi memiliki massa lemak yang lebih rendah dan CRF yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Namun, mereka yang berada dalam kelompok mandi sauna dan olahraga gabungan, mengalami peningkatan CRF yang lebih signifikan.

Penulis utama studi, Earric Lee, menjelaskan bahwa selama ini diketahui dari literatur bahwa ada jendela peluang pada periode pascaolahraga. Artinya, ada peningkatan sensitivitas insulin dan kadar lipid darah tumpul (tidak lebih dari 60-90 menit).

Hal itu menunjukkan peluang ideal untuk intervensi konjungtif seperti terapi panas, termasuk mandi sauna.

Peneliti doktorat di Universitas Jyväskylä di Finlandia itu menginformasikan bahwa selama penelitian, tim meningkatkan suhu sauna setiap dua pekan sebesar lima derajat Celsius. Tujuannya supaya efek yang diberikan terapi panas tidak terhenti dengan kondisi kebugaran peserta yang kian meningkat setelah olahraga teratur.

Dia memahami kebanyakan orang hanya memiliki akses ke sauna umum sehingga tidak dapat mengubah suhunya.

"Dalam kasus seperti itu, mungkin lebih layak untuk meningkatkan frekuensi kunjungan dari waktu ke waktu," ungkap Lee, dikutip dari laman Medical News Today, Rabu (31/8). ● tom

DARI HAL 1

Kecelakaan Maut di Bekasi, 11 Korban...

Diliburkan

Pelaksana tugas (Plt) Wali Kota Bekasi, Tri Adhianto Tjahjono memutuskan meliburkan aktivitas pembelajaran di SD Kota Baru, Jalan Sultan Agung, selama tiga hari buntut kecelakaan maut truk pengangkut besi di depan sekolah tersebut.

"Untuk sekolah saya sudah perintahkan mungkin untuk sementara kita akan liburkan selama tiga hari dulu, kita lihat perkembangan yang ada sejauh mana terkait rehabilitasi dan traumatis dari anak-anak yang saat ini melihat secara langsung dan mengalami trauma terkait kecelakaan," kata Tri, Rabu (31/8).

Tri mengatakan pihaknya akan berkoordinasi dengan tim dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terkait pemberian konseling terhadap anak-anak. Pihaknya juga berencana melakukan apel pada Senin pekan depan untuk memantau perkembangan

kondisi anak-anak SD tersebut.

Dalam insiden kecelakaan maut ini, 11 orang dilaporkan meninggal dunia. Sejumlah korban juga mengalami luka ringan seperti memar dan lecet. Namun, ada satu korban yang mengalami luka cukup berat sehingga tidak bisa menggerakkan tubuh bagian kanannya.

"Lebih kepada traumatis yang luka, tapi secara umum kalau diajak bicara dalam kondisi baik. Mudah-mudahan kondisinya bisa pulih cepat dan pasien segera kembali ke rumah," ujarnya.

Masih Diselidiki

Pihak kepolisian masih menyelidiki penyebab kecelakaan itu. "Kami sedang mendalami dan kita sudah mengamankan sopir untuk dimintai keterangan kronologis," ungkap Dirlantas Polda Metro Jaya Kombes Polisi Latif Usman, saat dihubungi, Rabu.

Menurut Latif, sebenarnya

jalan di lokasi kecelakaan tidak menurun dan juga ada bekas rem. Ia enggan berspekulasi mengenai penyebab truk trailer itu bisa terjadi kecelakaan. Maka untuk kelanjutannya, kata Latif, pihaknya masih melakukan evaluasi mengenai penyebab Kencelakaan tersebut.

"Jadi korban sampai saat ini adalah secara keseluruhan ada 30, tapi yang meninggal 11 orang. Ini baru konfirmasi sampai saat ini, mudah-mudahan tidak menambah," harap Latif.

Dari 30 yang menjadi korban, 20 di antaranya adalah siswa SDN Kota Baru II dan III Bekasi Barat yang hendak pulang sekolah dan tujuh di antaranya tewas. Menurutnya, banyaknya korban dari siswa karena para siswa hendak pulang dan sedang menjemput.

"Korban sekarang ada di RSUD dan RS Ananda di Bekasi," kata Latif. ● yan

Wanita Arab Saudi Dibui 45 Tahun...

divonis bersalah atas dakwaan 'menggunakan internet untuk mengoyak tatanan sosial (negara)' dan dakwaan 'melanggar ketertiban umum' via media sosial.

Informasi itu disampaikan oleh kelompok hak asasi manusia (HAM) Democracy for the Arab World Now (DAWN), yang mengutip dokumen pengadilan Saudi.

Tidak diketahui secara jelas postingan atau komentar via medsos seperti apa yang membuat Qahtani terjerat dakwaan itu.

Namun disebutkan oleh DAWN bahwa Al-Qahtani dihukum berdasarkan Undang-undang (UU) Kontra-Terrorisme dan Anti-Kejahatan Siber.

DAWN yang berkantor di Washington, Amerika Serikat (AS) dan didirikan oleh mendiang jurnalis Saudi Jamal Khashoggi, membagikan salinan dokumen pengadilan, namun AFP tidak bisa memverifikasi isinya.

Belum ada pernyataan resmi dari otoritas Saudi terkait kasus ini.

Hanya sedikit informasi

detail yang tersedia soal Al-Qahtani, yang tampaknya tidak memiliki akun Twitter yang aktif. Disebutkan DAWN bahwa Al-Qahtani ditangkap pada Juli 2021 dan dihukum oleh Pengadilan Kriminal Khusus.

Tidak disebutkan vonis awal yang diterima Al-Qahtani, namun dia disebut mengajukan banding pada awal bulan ini.

"Hanya beberapa pekan setelah hukuman 34 tahun penjara yang mengejutkan terhadap Salma al-Shehab, hukuman 45 tahun penjara terhadap Qahtani... menun-

dukkan betapa beraninya otoritas Saudi untuk menghukum bahkan kritikan paling ringan dari warganya," ucap Direktur Penelitian untuk Kawasan Teluk pada DAWN, Abdullah Alaoudh.

Alaoudh merujuk pada Shehab, seorang wanita Saudi yang juga dijatuhi hukuman berat karena postingan media sosial, juga dalam pengajuan banding.

Menurut dokumen pengadilan yang dilihat AFP, Shehab yang merupakan ibu dua anak itu dinyatakan bersalah atas

dakwaan membantu para pembangkang berupaya 'mengganggu ketertiban umum' dengan me-retweet postingan medsos mereka.

Shehab yang merupakan kandidat PhD Universitas Leeds di Inggris itu dilarang bepergian ke luar negeri selama 34 tahun ke depan sebagai bagian dari hukumannya.

Dia terjerat kasus itu saat nekat pulang ke Saudi, meskipun telah menerima ancaman via online soal dia akan dilaporkan ke pihak berwenang. ● yan

Menag Sentil Wagub Jabar: ...

ketentuan poligami dalam ajaran agama Islam yang merujuk pada penanggulangan HIV/AIDS. Poligami tidak boleh dilakukan sembarangan. Karena mengandung aturan yang ketat dalam hukum Indonesia.

"Perspektif islam yang mana? Mana ada perspektif Islam yang merujuk pada penanggulangan HIV/AIDS itu melalui poligami, nggak ada," kata Yaqut usai dikonfirmasi di DPR RI, Jakarta Pusat, Rabu (31/8).

Perlunya melakukan riset

terlebih dahulu apakah praktik poligami bisa mencegah penyebaran atau terhindar dari HIV/AIDS. Karena menyangkut bahasan mengenai penyakit, kata Yaqut.

"Jadi saya nggak setuju, harus didasarkan pada riset kalau memang kita ngomong soal penyakit, penyebaran penyakit. Benar enggak HIV/AIDS bisa ditanggulangi oleh poligami? Menurut saya ini aneh," ujarnya.

Yaqut menambahkan, laki-laki harus melawan dan me-

ngendalikan hawa nafsu.

"Saya lebih sepakat dengan pandangan yang mengatakan bahwa untuk menanggulangi HIV/AIDS itu bukan dengan poligami, tapi laki-laki lebih pada pengendalian nafsunya. Jangan sampai manusia terutama laki-laki jadi budak nafsu," tegasnya.

Pasalnya, penyebaran dan penularan HIV paling banyak disebabkan salah satunya melalui hubungan intim yang tidak aman dan berganti pasangan.

Seperti diketahui, Wagub

Jawa Barat, Uu Ruzhanul Ulum memberikan solusi untuk menekan peningkatan kasus HIV/AIDS yang saat ini tengah hangat dibahas, khususnya di Kota Bandung. Solusi yang disebutnya adalah pernikahan dan poligami.

Dia menjelaskan bahwa langkah pernikahan anak-anak muda menjadi solusi dibanding terkena penyakit HIV/AIDS.

"Dan berpoligami bagi yang sudah menikah," jelas Uu kepada wartawan, Selasa (30/8).

Uu mengungkapkan, pernikahan adalah ibadah yang disunahkan oleh Nabi Muhammad SAW dan salah satu dari tujuan pernikahan itu adalah untuk menajuhkan dari zina. Perzinahan menurutnya terbukti membawa banyak mudharat, di antaranya adalah penyakit kelamin hingga terkena HIV/AIDS.

"Sekarang kan sedang viral di Bandung ternyata ibu-ibu banyak yang kena HIV/AIDS. Kedua, anak-anak muda banyak juga yang kena," ungkap Uu. ● pp

Mendagri: Bakal Ada 6 Calon...

transparansi, lebih transparan, tidak otoriter," ucapnya. Lebih lanjut, Tito menyampaikan tahapan terkini terkait Pj Gubernur DKI pengganti Anies Baswedan. Dia menyebut pihaknya telah menunjuk DPRD DKI untuk segera menginformasikan 3 nama kandidat Pj Gubernur DKI.

"Itu yang kami sudah kerjakan, sekali lagi untuk DKI tahapnya kami sudah kirim surat kepada DPRD DKI, ke-

marin saya tandatangani, nanti dari Kemendagri akan melihat ada mungkin 3 nama, 3 nama (dari) DPRD, 3 nama (dari) Kemendagri," ujarnya.

Enam nama Pj Gubernur tersebut nantinya akan diserahkan ke Jokowi untuk disidangkan. "Kita ajukan ke Pak Presiden, Pak Presiden akan lakukan sidang TPA, yang nanti tentu berkembang apa pun keputusannya," tuturnya.

Sebagaimana diketahui, DPRD DKI Jakarta menggelar rapat Badan Musyawarah (Bamus) untuk membahas usulan pemberhentian Anies Baswedan dan Ahmad Riza Patria sebagai Gubernur dan Wakil Gubernur DKI Jakarta. Rapat Bamus digelar hari ini.

Rapat digelar di Grand Cempaka Resort, Bogor, Jawa Barat, pada Selasa (30/8). Undang-an rapat bamus itu ditek-

oleh Prasetyo beserta tiga pimpinan DPRD DKI Jakarta, yaitu Wakil Ketua DPRD DKI Jakarta Rani Mauliani, Khoirudin, dan Misan Samsuri.

Prasetyo juga telah menerima surat dari Kementerian Dalam Negeri Nomor 131/2188/OTDA. Surat itu ditandatangani oleh Direktur Jenderal Otonomi Daerah Akmal Malik.

Dalam surat itu, DPRD

DKI Jakarta diminta mengusulkan pemberhentian gubernur dan atau wakil gubernur kepada presiden melalui Menteri Dalam Negeri dengan melampirkan risalah dan berita acara rapat paripurna DPRD Provinsi tentang pengumuman usul pemberhentian. Usul itu mesti disampaikan Mendagri paling lambat 30 hari sebelum berakhirnya masa jabatan gubernur dan wagub. ● yan

Ilmuwan Temukan Orang Pertama yang Menderita Sindrom Klinefelter

JAKARTA (IM) - Ilmuwan menemukan manusia pertama yang memiliki kelainan genetik Sindrom Klinefelter. Ini ditemukan pada kerangka berusia 1.000 tahun, yang digali dari sebuah situs arkeologi di Portugal.

Sindrom Klinefelter merupakan kelainan genetik yang disebabkan oleh adanya salinan kromosom X tambahan. Akibatnya, laki-laki akan memiliki beberapa karakteristik perempuan, misalnya bentuk payudara yang besar.

Namun, seringnya kondisi ini tidak menimbulkan gejala yang jelas. Tetapi pria dengan kelainan ini biasanya tinggi, dengan pinggul lebar dan rambut tubuh jarang.

Kondisi ini juga dikaitkan dengan ketidaksuburan, dorongan seks yang lebih rendah dan sedikit peningkatan risiko diabetes tipe 2.

Menyadur Science Alert, kelainan genetik ini memengaruhi sekitar satu dari setiap seribu kelahiran laki-laki.

Penemuan terbaru ini sekarang akan membantu para ahli memetakan prevalensi Sindrom Klinefelter selama berabad-abad.

"Mengingat keadaan DNA yang rapuh, kami mengembangkan metode statistik baru yang dapat mempertimbangkan karakteristik DNA purba dan pengamatan kami untuk mengonfirmasi diagnosis," kata ahli biologi evolusi João Teixeira dari Australian National University.

Studi observasional kerangka juga mengungkapkan karakteristik yang konsisten dengan tanda Sindrom Klinefelter, seperti tinggi badan melebihi rata-rata, pinggul lebih lebar dari rata-rata, dan ketidaksejajaran rahang serta gigi.

Peneliti menduga kerangka tersebut adalah pria dewasa berusia lebih dari 25 tahun pada saat kematiannya, dengan tinggi sekitar 180 sentimeter.

"Studi kami menunjukkan bahwa itu sekarang menjadi sumber yang berharga untuk penelitian biomedis dan bidang kedokteran evolusi yang berkembang," tandas Teixeira. ● tom

SAMBUNGAN

Pengacara Brigadir J Berikan...

kepada Bhayangkara Dua tersebut.

"Saya bilang, 'saya tahu kamu anak baik, kamu anak Tuhan, Tuhan memberkatimu, Tuhan menyertaimu, Tuhan Yesus akan selalu melindungimu,'" jelas Martin.

Lebih lanjut, ia juga meminta Bharada E berkata jujur terkait kejadian yang sebenarnya terjadi.

"Saya minta tolong, engkau hanya berkata-kata

yang jujur dan konsisten saja, karena Tuhan suka orang yang jujur," jelas Martin.

"Saya berjanji secara pribadi kepada kamu Richard, kalau kamu tetap konsisten dan jujur, saya juga akan mewakili kamu nanti untuk meringankan kepada keluarga (Brigadir Yosua)," pungkasnya.

Martin juga mengatakan, Bharada Eliezer terlihat sedih, bahkan mencoba memeluknya,

namun waktu mereka sangat terbatas. ● pp

Putri Candrawathi...

(30/8) kemarin.

Koleksi tas mewah yang dimiliki Putri tersimpan rapi di walking closet rumahnya yang bernuansa krem.

Masing-masing kabin berisi satu tas yang disimpan di balik pintu kaca yang diterangi lampu pada bagian dalamnya.

Beberapa di antaranya yang terlihat adalah tas branded seharga puluhan juta rupiah.

Salah satu potret koleksi tas mewah yang terlihat jelas adalah mini bag berwarna oranye yang merupakan koleksi dari Bottega Veneta Jodi Mini Red.

Mengutip situs jual-beli tas mewah, Mytheresa, desain dari tas tersebut dikemas dalam motif anyaman intrecciato yang terbuat dari kulit domba buatan Italia rancangan desainer tas, Daniel Lee.

Tas jinjing berukuran 26 cm x 15 cm ini dilengkapi knotted handed bersimpul mirip seperti pisang.

Selain dapat ditenteng, tas tersebut juga dilengkapi dengan rantai hoop berlapisi emas 18 karat untuk memberikan kesan modern.

Mengutip matchesfash-

ion, tas ini tersedia dalam 19 pilihan warna mulai dari hitam, oranye, hijau, krem, abu-abu, peach, biru laut, dan lain sebagainya. Untuk harganya, tas kecil itu ditaksir antara Rp 25 juta - Rp 35 juta.

Selain tas Bottega Veneta, di dalam walking closet miliknya juga diketahui tersimpan beberapa jenis tas lain. Namun sayang, dari tayangan reka adegan tersebut tidak terlihat jelas koleksi tas apalagi yang dimiliki Putri Candrawathi.

Lebih lanjut, dari awal kemunculannya ke publik, sosok Putri Candrawathi memang kerap menjadi sorotan. Tak cuma karena drama motif pembunuhan, berbagai koleksi tas branded miliknya juga sering tertangkap kamera. Istri dari mantan Jenderal besar itu pernah terlihat menenteng tas mewah keluaran rumah mode Hermes pada saat pemeriksaan di Gedung Bareskrim Polri pada Jumat, 26 Agustus 2022 lalu.

Sementara baru-baru ini, di reka adegan rekonstruksi pembunuhan Brigadir J, Putri juga menjinjing tas keluaran rumah mode Gucci GG Supreme Boston Bag berwarna coklat muda yang harganya ditaksir mencapai puluhan juta. ● yan

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
ARTISITIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA EGERAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./bulan.
PERCETAKAN : PT. Internasional Media Promosindo
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639 7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM