

Hidup Sehat Langkah Utama Cegah Sakit Jantung

Aktivitas fisik dan pola makan sehat menentukan kesehatan jantung.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dr. Amir Aziz Alkatiri, SpJP (K), FIHA, FSCAI, mengingatkan bahwa langkah pencegahan utama untuk menghindari sakit jantung adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin. Gaya hidup sehat ini termasuk melakukan aktivitas fisik moderat secara rutin,

yakni 150 menit per minggu sesuai rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menerapkan pola makan sehat dan seimbang serta menjaga indeks massa tubuh (IMT). “30 menit sekali jalan sudah sangat cukup, sampai keluar keringat. Faktor berat badan menjadi sangat penting yang disesuaikan dengan tinggi badan (menjaga IMT tetap normal 18,5-24,9),” ujarnya. Penerapan pola makan sehat juga mencakup konsum-

si lebih banyak sayuran dan buah-buahan. Kedua makanan itu mengandung zat yang dapat membantu mencegah penyakit kardiovaskular. Konsumsi lebih banyak buah dan sayuran dapat membantu seseorang mengurangi makanan berkalori tinggi, seperti daging dan makanan ringan. Orang-orang juga dapat menambahkan biji-bijian ke dalam menu diet karena merupakan sumber serat baik dan nutrisi lain yang berperan dalam mengatur tekanan darah dan kesehatan jantung. Selain itu, membatasi jumlah lemak jenuh dan lemak trans merupakan langkah penting un-

tuk mengurangi kolesterol darah dan menurunkan risiko penyakit arteri koroner. Tingkat kolesterol darah yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri atau aterosklerosis, yang dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Amir yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) itu mengatakan, selain gaya hidup sehat, pemeriksaan kesehatan juga penting guna mencegah seseorang terkena penyakit jantung. Pemeriksaan ini termasuk gula darah, tekanan darah dan kolesterol. Pemeriksaan gula darah khusus mereka yang

berusia di atas 40 tahun tidak hanya gula darah puasa, dua jam setelah makan tetapi juga HbA1c untuk mendeteksi ada tidaknya diabetes. Sementara untuk kolesterol, Amir menyarankan orang-orang menjalani pemeriksaan sekitar enam hingga satu tahun sekali. “Bukan berarti tidak sakit kepala tidak ada darah tinggi, bukan berarti tidak ada nyeri tengkuk tak ada kolesterol,” kata dia. Dia kembali mengingatkan, faktor yang memainkan peran penting mencetuskan penyakit jantung adalah gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok. ● tom

Kematian Seseorang Bisa Diprediksi Kuat dari Kebiasaan Tidurnya

JAKARTA (IM) - Studi terkini mengungkap kaitan antara kebiasaan tidur seseorang dengan kapan dia akan meninggal dunia. Menurut temuan tersebut, kebiasaan tidur bisa menjadi prediktor terkuat kematian.

Penelitian yang diterbitkan di jurnal Digital Medicine itu meninjau 12 ribu studi yang menyelidiki karakteristik individu saat tidur. Itu termasuk gerakan dagu dan kaki, pernapasan, serta detak jantung. Para ilmuwan mengembangkan sistem menggunakan pembelajaran mesin untuk memprediksi “usia tidur” seseorang. Mereka mengidentifikasi variasi tidur yang paling erat kaitannya dengan kematian. Usia tidur, kata mereka, adalah perkiraan usia seseorang berdasarkan karakteristik tidur yang terkait dengan kesehatannya. Penelitian sebelumnya telah mendokumentasikan bahwa tidur adalah salah satu hal yang kerap terkendala banyak gangguan.

Tim peneliti memberikan contoh pasien dengan penyakit Parkinson. Dalam kebanyakan kasus pasien, cenderung mengalami gangguan tidur sekitar lima hingga 10 tahun sebelum gejala lain muncul. Menilai fitur yang berbeda dari tidur individu, studi baru menemukan bahwa fragmentasi tidur adalah “prediktor terkuat” kematian. Fragmentasi tidur merupakan kondisi ketika seseorang terjaga sejenak beberapa kali di malam hari tanpa mengingatkannya. Menurut analisis para peneliti dalam studi, gangguan tidur semacam itu berbeda dengan kondisi ketika seseorang menyadari bahwa mereka terjaga. Kondisi perbandingan biasa dilaporkan pada pengidap gangguan tidur seperti insomnia dan sleep apnea. Mengungkapkan perbedaan antara usia kronologis seseorang dan usia tidurnya, para peneliti kemudian memprediksi kematian mereka. Itu berdasarkan asumsi bahwa usia tidur yang lebih tua merupakan indikator masalah kesehatan. Usia tidur yang lebih tinggi sebagian besar tercermin dalam “peningkatan fragmentasi tidur” yang bisa dijadikan penanda kesehatan. Namun, para ilmuwan belum mengetahui bagaimana fragmentasi tidur bisa terkait dengan risiko kematian. “Menentukan mengapa fragmentasi tidur sangat merugikan kesehatan adalah sesuatu yang kami rencanakan untuk dipelajari di masa depan,” ujar salah satu peneliti, Emmanuel Mignot dari Stanford University, seperti dikutip dari laman Independent, Jumat (9/9). ● tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

cuma yang mesti diingat, apa yang dilakukan pemerintah hari ini itu mengurangi subsidi. Jadi Pertamina, Peralite, Solar itu yang dijual pun masih ada subsidi,” katanya. Dia menegaskan bahwa pemerintah tidak akan menetapkan harga Solar dan Peralite berdasarkan harga pasar atau keekonomian. Lantaran kedua

Harga BBM Peralite Turun?...

bahan bakar itu masih disubsidi pemerintah. “Tapi apakah Solar dan Peralite itu nanti akan harga pasar? ya nggak bisa, itu subsidi. ini kadang persepsi dari masyarakat suka membandingkan,” tuturnya. Sementara itu, Direktur Utama PT Pertamina (Persero), Nicke Widyawati, blak-blakan soal penjualan BBM jenis Pertamina. Menurutnya, bensin dengan oktan 92 itu masih dijual rugi. Padahal harga Pertamina sudah naik dari sebelumnya Rp 12.500 per liter menjadi Rp 14.500 per liter. Nicke menyebutkan, bahwa Pertamina sudah memiliki hitung-hitungan bisnis agar perusahaan tetap untung meski Pertamina dijual rugi.

“Iya secara produk, iya jual rugi (Pertamax). Namanya kita jualan, kita selalu maintain but-ton line,” beber Nicke dikutip dari live streaming kanal YouTube TV Parlemen, Jumat (9/9). Dari hitungan Pertamina, harga jual Pertamina Rp 14.500 per liter masih belum menutup biaya produksi dan distribusinya. Terlebih, kebutuhan BBM di dalamnya tak bisa dicukupi dari kilang Pertamina yang hanya memasok kebutuhan domestik sekitar 60 persen saja. Artinya, kekurangan pasokan harus diimpor dari luar. Beberapa waktu lalu, Nicke sempat menyebutkan kalau harga keekonomian Pertamina seharusnya di kisaran Rp 17.000 per liter. ● mar

Menkum HAM Sebut akan Memproses...

aturan,” ujar Yasonna singkat saat menjawab pertanyaan wartawan di kompleks Istana Kepresidenan, Jumat (9/9). Kemenkum HAM telah menerima dokumen struktur baru kepengurusan PPP dengan Plt Ketua Umum Muhammad Mardiono, telah diterima Direktorat Jenderal Hukum Umumro (Ditjen AHU). “Ya, sudah menerima permohonan pengesahan Plt (pelaksana tugas) Ketum PPP atas nama Mardiono,” kata Tubagus kepada wartawan, Kamis (8/9). Menurut Tubagus, saat ini

berlambang kabah kembali dilanda perpecahan. Sejumlah kader PPP menggelar Musyawarah Kerja Nasional (Mukernas) awal September 2022. Mukernas tersebut kemudian menyepakati Mardiono sebagai Plt Ketua Umum PPP, menggantikan Suharmo Monoarfa. Menanggapi friksi tersebut, presiden Joko Widodo (Jokowi) mengatakan per-

Kasus Covid-19 di Indonesia Bertambah...

gah 82 orang. Jumlah tersebut adalah hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 69.102 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM). Tingkat kesembuhan pasien Covid-19 juga bertambah. Dalam 24 jam terakhir, Jumat (9/9), secara nasional,

terdapat penambahan 5.346 pasien yang sembuh setelah dinyatakan positif Covid-19. Berdasarkan data Satgas Covid-19, DKI Jakarta mengalami peningkatan jumlah kesembuhan tertinggi yakni 2.147 orang. Disusul Banten 1.603 orang dan Jawa Barat 541 orang. Sehingga total kesembuhan pasien Covid-19 sampai hari ini sebanyak 6.194.953.

Tak Lengkap, Jaksa Kembalikan Berkas...

dinyatakan tak lengkap secara formul dan materil. “Berkas perkara sudah diteliti dan kami dalam proses pengembalian berkas perkara kepada penyidik karena masih ada yang harus diperjelas oleh penyidik tentang anatomi kasusnya, tentang kesesuaian alat bukti,” ujar Fadil. Diketahui, Brigadir J tewas ditembak di rumah dinas

Paras yang dikenal sebagai “Bjorka” di situs Breached.to yang sebelumnya juga merupakan pembocor data pengguna Indidhome. Menanggapi kebocoran tersebut, Menkominfopro meminta agar masyarakat menjaga data pribadi masing-masing dan mengganti passwordnya secara berkala. ● mar

1,3 Miliar Data Pengguna SIM Card...

ujar Damar. “Kedua adalah operator dalam hal ini penyelenggara jasa telekomunikasi, lalu yang ketiga adalah Dukcapil,” ujarnya. Namun sayangnya, setelah kebocoran data terjadi, Kominfopro, Dukcapil dan Operator telekomunikasi saling lempar tanggungjawab. Hal tersebut terlihat dari pernyataan Kementerian

“Ini menyulitkan Indonesia, karena terlihat Indonesia menyepikan soal perlindungan data yang dikumpulkan lewat berbagai mekanisme,” ujar Damar menambahkan. Sebelumnya, data NIK masyarakat, nomor ponsel, provider telekomunikasi, dan tanggal registrasi diduga mengalami kebocoran, Rabu (31/8). Data

Ratu Elizabeth II Meninggal...

berusia 25 tahun, sedang berlibur di sana ketika ayahnya, Raja George VI, meninggal dalam tidurnya pada 1952. Presiden Ali Bongo Ondimba dari Gabon, yang merupakan salah satu negara terbaru yang bergabung dengan Persemakmuran, mengatakan: “Ratu adalah teman baik Afrika dan Afrika menunjukkan kasih sayangnya sebagai balasannya.” Presiden Ghana Nana Akufo-Addo men-tweet bahwa negaranya memiliki kenangan indah dari dua kunjungan yang dilakukannya. Dia berkomentar tentang “keramahan, keanggunan, gaya, dan kegembiraan yang dibawanya dalam menjalankan tugasnya”. Perjalanan pertamanya ke Ghana, bekas jajahan Inggris yang merdeka pada 1957, penuh kontroversial dan ada kekhawatiran akan keselamatan raja. Sebelum Ratu pergi ke

Mereka menghormati rasa tanggung jawabnya yang dalam dan ketanggguhannya, serta selera humor dan kebaikan Ratu. Presiden Prancis Emmanuel Macron memimpin tribute atau penghormatan, mengingat “sorang ratu yang baik hati” yang merupakan “teman Prancis”. Mantan Presiden Amerika Serikat (AS) Barack Obama mengatakan Ratu telah “memikat dunia” dengan “pemer-

Studi Temukan Gula Bisa Ubah Mikrobioma Usus Pemicu Diabetes

JAKARTA (IM) - Sebuah studi menemukan bahwa gula makanan dapat mengubah mikrobioma usus, yang memicu peristiwa mengarah pada penyakit metabolisme, pra-diabetes, dan penambahan berat badan. Temuan yang dipublikasikan di laman Cell itu menunjukkan bahwa pola makan itu penting, tetapi mikrobioma yang optimal sama pentingnya untuk pencegahan sindrom metabolik, diabetes, dan obesitas. Pola makan tinggi lemak dan gula dapat menyebabkan obesitas, sindrom metabolik, dan diabetes. Profesor mikrobiologi dan imunologi di Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons, Ivaylo Ivanov dan rekan-rekannya menyelidiki efek awal dari pola makan gaya Barat yang dominan dengan gula pada mikrobioma tikus.

Setelah empat minggu, hewan menunjukkan karakteristik sindrom metabolik, seperti penambahan berat badan, resistensi insulin, dan intoleransi glukosa. Mikrobioma mereka telah berubah secara dramatis, dengan jumlah bakteri berfilamen yang tersegmentasi turun tajam dan bakteri lain bertambah banyak. Ivanov menjelaskan studinya menekankan bahwa interaksi kompleks antara diet, mikrobiota, dan sistem kekebalan memainkan peran kunci dalam pengembangan obesitas, sindrom metabolik, diabetes tipe-2, dan kondisi lainnya. “Ini menunjukkan bahwa untuk kesehatan yang optimal, penting tidak hanya mengubah pola makan tetapi meningkatkan mikrobioma atau sistem kekebalan usus, misalnya, meningkatkan bakteri penginduksi sel Th17,” ujar Ivanov. ● tom

Para tersangka dikenakan pasal pembunuhan berencana, yakni Pasal 340 juncto 338 juncto 55 dan 56 KUHP dengan ancaman hukuman mati dan pidana seumur hidup. ● mar

Para tersangka dikenakan pasal pembunuhan berencana, yakni Pasal 340 juncto 338 juncto 55 dan 56 KUHP dengan ancaman hukuman mati dan pidana seumur hidup. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Beran LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : 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), Arafik.
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : 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

SIDANG PUTUSAN DUGAAN PELANGGARAN ADMINISTRASI PEMILU 2024
Ketua Majelis Sidang Rahmat Bagja (tengah) memimpin sidang dengan agenda pembacaan putusan di Gedung Bawastu, Jakarta, Jumat (9/9). Ketua Majelis Hakim Rahmat Bagja dalam pembacaan putusannya menolak gugatan yang diajukan Partai Pelita dan Partai Ibu.



IDN/ANTARA