

Studi: Perempuan Alami Fase tak Buger Selama 180 Hari dalam Setahun



JAKARTA (IM) - Sebuah studi mengungkapkan bahwa perempuan merasa lelah atau tidak nyaman selama 15 hari setiap bulan. Itu artinya, perempuan mengalami fase tidak buger selama 180 hari dalam setahun.

Enam dari 10 responden mengatakan bahwa fase ini memengaruhi kesejahteraan hidup hingga hubungan seks, sementara seperi lainnya harus membatalkan agenda sosial mereka. Merasa lelah, pakaian yang kesempitan, dan rasa kembung adalah penyebab utama kurangnya rasa percaya diri pada perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh produk kesehatan usus Symprove juga menemukan bahwa bad hair day, bad skin day, dan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial bisa menjatuhkan rasa per-

caya diri perempuan setiap harinya. Selain itu, tiga responden mengatakan perut adalah bagian tubuh yang paling membuat mereka tak percaya diri.

Penelitian juga menemukan bahwa dua pertiga perempuan mengalami "off days" atau fase tidak buger setiap minggu. Angka itu naik secara signifikan, menjadi 73 persen, untuk wanita dengan sindrom iritasi usus besar (IBS).

Jajak pendapat menemukan bahwa wanita hanya merasa benar-benar buger selama delapan hari dalam sebulan. Ahli diet Symprove, Sammie Gill, mengatakan, perasaan buger dimulai dengan usus yang sehat.

"Kembung bukanlah sesuatu yang harus dialami wanita, ada banyak strategi yang tersedia untuk membantu mengendalikannya, termasuk diet dan mengonsumsi probiotik yang didukung sains," jelas Gill. ● tom

Layanan Kesehatan Jiwa Harus Ada Hingga di Tingkat Posyandu

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis kedokteran jiwa (psikiater) dr. Dian Pitawati, SpKJ mengatakan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 Oktober merupakan momen untuk menyuarakan dan mengedukasi pentingnya kesehatan mental bagi seluruh masyarakat dunia.

"Setiap tanggal 10 Oktober itu kita peringati sebagai Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, peringatan ini untuk menyuarakan, mengedukasi tentang kesehatan mental demi kondisi jiwa yang baik bagi seluruh dunia," kata Dian yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (PDSKJI), kemarin.

Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun ini mengusung tema "Make Mental Health and Well-being for all a Global Priority" atau "Jadikan Kesehatan Jiwa dan Kesejahteraan untuk Semua sebagai Prioritas Global".

Dalam menjadikan kesehatan jiwa sebagai isu prioritas, Dian mengatakan edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat masih sangat diperlukan dengan melibatkan berbagai stakeholder. Apalagi, stigma-stigma negatif mengenai kesehatan mental masih banyak ditemukan di tengah masyarakat Indonesia.

"Hambatan dan tan-

gangan kita adalah stigma dan diskriminasi. Kalau misalnya orang sudah menyadari, punya awareness kalau dia harus datang ke praktisi kesehatan mental, tapi ketika ada stigma kemudian diskriminasi, dia akan berpikir ulang untuk pergi konsultasi (takut disebut gila)," kata Dian.

Wanita yang kini membuka praktik di RSUP Fatmawati itu menambahkan, fasilitas kesehatan seperti puskesmas sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kesehatan jiwa.

"Bisa juga (edukasi) dilakukan di suatu kegiatan yang digelar di posyandu, posbindu, itu harus masuk ke situ. Kita enggak bisa jalan sendiri. Misalnya psikiater ada di RS tipe A, bagaimana agar edukasi sampai ke keluarga? Berarti ada kewajiban dari fasilitas kesehatan mulai dari tersier, sekunder, sampai primer, nyambung terus sampai ke bawah," tambah Dian.

Selain itu, ia melanjutkan, keluarga juga harus kompak dan saling mendukung jika ada anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan jiwa dan membutuhkan pertolongan.

"Harapan saya, keluarga-keluarga bisa lebih memahami bahwa peran psikiater maupun psikolog ini harus bisa difungsikan. Jadi (pasien) enggak perlu malu lagi, enggak perlu takut dibilang gila," katanya. ● tom

Kesehatan | 11

Kopi Bisa Jadi Teman Jantung jika Dikonsumsi dengan Tepat

Minuman kopi tidak selamanya menyebabkan gangguan jantung apabila dikonsumsi dengan tepat.

JAKARTA (IM) - Minuman kopi tidak selamanya menyebabkan gangguan jantung. Pasalnya, apabila dikonsumsi dengan tepat, kopi bisa menjadi teman jantung.

Medical General Manager PT Kalbe Farma Tbk, dr. Dedyanto Henky Saputra, M.Gizi, AIFO-K, menyebutkan bahwa sebetulnya kopi masuk kategori minuman sehat, tetapi dengan syarat.

"Disajikannya harus benar, porsi harus sesuai masing-masing individu, dan diminum

oleh orang yang tepat," lanjut dr. Dedyanto dalam Live Instagram @ptkalbefarmatbk.

Menurutnya, kopi memiliki sejumlah kandungan zat yang baik, tetapi yang paling utama adalah kandungan polifenolnya. Polifenol merupakan antioksidan dengan efek proteksi terhadap sel dari kerusakan karena radikal bebas.

"Kandungan asam glukoronat dari kopi yang juga merupakan jenis polifenol, bermanfaat dalam meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga menurunkan risiko

diabetes melitus," papar dr. Dedy. Lebih lanjut, disebutkan juga jika kopi kaya kandungan magnesium, yang penting untuk kontraksi otot termasuk otot jantung, menjaga kinerja hormon insulin yang dapat menjaga kesehatan gula darah, dan mencegah risiko terkena penyakit jantung.

Kopi juga mengandung vitamin B yang penting untuk metabolisme energi, sehingga menurunkan risiko obesitas.

Penyajian kopi sendiri mudah, yakni dengan menyeduh kopi menggunakan air panas, tanpa menambahkan gula, krim, atau susu kental manis. Sebab, campuran tersebut justru dapat menurunkan khasiat kopi, yakni mengurangi jumlah antioksidan yang diserap oleh tubuh dan akan menambah

berat kalori.

Dengan demikian, manfaat minum kopi untuk kesehatan justru menjadi bumerang untuk orang-orang yang memiliki berat badan berlebih, obesitas, atau dengan diabetes melitus.

"Porsi minum kopi juga perlu diperhatikan. Berdasarkan rekomendasi, dalam satu hari sebaiknya tidak lebih dari 400mg kafein atau setara dengan tiga cangkir kopi. Bukan gelas ya, karena kalau gelas itu sudah lebih dari cangkir," tuturnya.

"Namun, manusia itu tidak ada yang sama, kita yang bersaudara saja punya karakteristik yang berbeda. Bisa saja seseorang pada saat minum tiga cangkir kopi mendapatkan manfaat kesehatan, tetapi orang yang

berbeda saat minum dalam jumlah yang sama justru tekanan darahnya naik atau meningkatkan risiko serangan jantung," jelas dr. Dedy.

Dalam kesempatan yang sama, Product Manager GENME Kalbe, apt. Canindera Costa, S.Farm, menuturkan bahwa porsi kopi untuk mendapatkan manfaat kesehatan atau risiko gangguan jantung bisa diketahui dengan pemeriksaan genetik.

"Kalbe memiliki fasilitas NutriGENME yang dapat membantu menganalisa risiko penyakit, metabolisme, atau kemampuan tubuh mengelola senyawa-senyawa yang ada dalam makanan termasuk kopi yang kaya akan kafein," ungkap Canindera Costa. ● tom

DARI HAL 1

28 Negara Antre Jadi "Pasien" IMF,...

global masih berlanjut maka Indonesia masih perlu waspada dan bersikap hati-hati agar tidak ikut terperangkap dalam krisis ataupun inflasi yang tinggi.

"Ini yang sekali lagi kita tetap harus menjaga optimisme, tapi yang lebih penting hati-hati dan waspada, cling lan

waspodo," tuturnya.

Di tempat dan acara yang sama, Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Panjaitan memastikan bahwa Indonesia tidak termasuk dari 28 negara yang sedang membutuhkan bantuan pendanaan dari IMF.

Pasalnya, saat ini kondisi ekonomi Indonesia masih lebih baik dari ke-28 negara tersebut. Meski begitu, Indonesia masih perlu waspada dalam menghadapi gejala perekonomian global ke depannya. "Harus optimis, tadi Presiden sampaikan ada 28 negara sekarang yang sudah

antre masuk di IMF. Kita jauh dari itu, jadi optimisme itu harus dibangun," ujar Luhut.

Menurutnya, optimisme perekonomian Indonesia saat ini dapat tetap dijaga dengan saling bekerja sama antar pihak baik dari pemerintah, dunia usaha, hingga masyarakat de-

ngan melakukan tugas masing-masing dengan baik.

"Kuncinya kan di situ saja, kalau kita semua kompak seperti yang Presiden sampaikan tadi waktu kita menanggapi Covid-19 pastilah kita juga bisa keluar dari sini. Jadi semua tergantung kita," ucapnya. ● mar

Konser 30 Tahun Dewa 19 Ditunda...

Maidi, hal itu dilakukan sebagai bentuk empati dan ikut merasakan duka yang dialami para korban Tragedi Kanjuruhan.

"Kurang elok jika digelar konser atau hiburan besar, sedangkan duka yang dialami para korban masih teras. Terlebih peristiwa tersebut belum genap 40 hari," ucap Maidi.

Rencananya, konser 30 Tahun Dewa 19 Berkarya akan digelar di Stadion Wilis Madiun yang memiliki kapasitas hingga 20 ribu penonton pada 16 Oktober 2022.

Soal kepastian kapan konser digelar, pihaknya mengaku menunggu informasi dari penyelenggara terkait proses izin

dari Polda Jatim.

Selain dari Wali Kota Madiun, kabar kepastian penundaan konser Dewa 19 juga disampaikan Kapolres Madiun Kota AKBP Suryono. Menurutnya, penundaan itu bukan hanya ada di Madiun, tetapi juga di daerah lain sebagai bentuk rasa empati terhadap para korban Tragedi Kanjuruhan.

Kondisi Keluarga Korban

Tim trauma healing masih melakukan pendampingan terhadap para korban. Mereka mayoritas mengalami trauma dan gangguan psikologis pas-cakejadian.

Wali Kota Malang Sutiaji

mengakui, banyak korban dan keluarga ahli waris korban yang masih mengalami trauma secara psikologis pasca tragedi kemanusiaan itu. Sejauh ini ada 30 orang meninggal dunia di Kota Malang akibat tragedi tersebut yang sudah ditangani secara trauma healing.

"Perlu ada pendampingan psikologi, ini akan kami lakukan terus menerus (pendampingan psikologis), bukan hanya 30 korban meninggal, tapi termasuk para korban yang dirawat dan keluarganya," kata Sutiaji, se usai mengunjungi para korban di Malang, pada Selasa (11/10).

Menurut Sutiaji, sejauh ini

sudah ada 16 - 17an orang yang telah dilakukan pendampingan psikologis ke korban. Mereka yang diberikan trauma healing, juga termasuk yang ada dikunjungi di rumah sakit karena luka - luka.

"Yang kemarin itu bukan hanya yang meninggal saja, tapi semuanya menasar terus, yang ke keluarga meninggal sudah ada 16 - 17an, termasuk kunjungan yang ke sakit-sakit itu. Ini terus ada kunjungan," ungkapnya.

Pemulihan psikologis dilakukan secara bergilir, di masing-masing kecamatan. Saat ini misalnya, tim berfokus di Kecamatan Kedungkandang,

Kota Malang.

"Ya nanti hari ini yang banyak di Kedungkandang, keterbatasan waktu kita sehingga yang 10 di Kedungkandang, besok kita teruskan, lusa kita teruskan," paparnya.

Mayoritas dari para keluarga korban jiwa itu seolah teringat - ingat dan kepikiran dengan mereka yang ditinggalkan. Bahkan beberapa di antara keluarga korban ini disebut masih didampingi intensif karena tidak mau makan. Banyak orang meninggal dunia karena tembak gas air mata ke tribun, hingga membuat panik ribuan supporter dan terdijah desak-desakan. ● mar

Irjen Teddy Minahasa, Kapolda Jatim...

Jumlahnya mencapai 53 bidang dengan nilai mencapai Rp 25.813.200.000 atau Rp 25,8 miliar. Sebanyak 43 tanah milik Teddy berada di Pasuruan, 4 di Pesawaran, 5 di Malang, serta satu di Pandeglang.

Nilai tanah dan bangunan tersebut beragam, mulai dari puluhan juta, ratusan juta, hingga miliaran rupiah.

Tanah dan bangunan seluas 568 meter persegi/200 meter persegi di Malang, misalnya, nilainya mencapai Rp 4.234.440.000.

Selain itu, Teddy juga tercatat memiliki empat unit kendaraan bermotor. Mantan Kapolda Sumatera Barat ini memiliki Jeep Wrangler tahun 2016 senilai Rp 740 juta dan Toyota FJ 55 tahun 1970 senilai Rp 75 juta.

Kemudian, Toyota Land Cruiser HDJ 80R tahun 1996 senilai Rp 600 juta dan Harley Davidson Solo tahun 2014 senilai Rp 650 juta.

Teddy juga tercatat memiliki harta bergerak lain senilai Rp 500 juta, surat berharga Rp

62,5 juta, serta kas dan setara kas senilai Rp 1.523.717.203. Dalam laporan itu, Teddy tidak tercatat memiliki utang. Dengan demikian, total harta Teddy mencapai Rp 29.974.417.203.

Kekayaan Nico Rp 5,9 M

Sedangkan harta kekayaan Irjen Nico Afinta yang dicopot dari jabatannya seagai Kapolda Jatim, Rp 5.943.664.000 atau Rp 5,9 miliar.

Menilik Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) yang diunggah

pada 22 Maret 2022, Nico diketahui memiliki empat bidang tanah dan bangunan senilai Rp 2.663.664.000. Tanah tersebut antara lain, tanah seluas 451 meter persegi di Kota Semarang senilai Rp 451.000.000, tanah dan bangunan seluas 331 meter persegi/300 meter persegi di Kota Semarang senilai Rp 600.000.000.

Kemudian, tanah seluas 458 meter persegi di Kota Jakarta Selatan senilai Rp 1.192.664.000 dan tanah seluas 588 meter persegi di Kota Sura-

baya senilai Rp 420.000.000.

Selain itu, Nico tercatat memiliki dua unit mobil yakni Mitsubishi Pajero Sport Tahun 2017 senilai Rp 265.000.000 dan Toyota Innova Venturer Tahun 2018 senilai Rp 225.000.000. Nico juga tercatat memiliki harta bergerak lain senilai Rp 110.000.000, surat berharga senilai Rp 1,5 miliar, serta kas dan setara kas senilai Rp 1,18 miliar. Dengan demikian, total harta kekayaan Nico sebesar Rp 5.943.664.000. ● mar

Berikut Ini Daftar 24 Hari Libur...

hari libur nasional dan cuti bersama tahun 2023," kata Menko PMK Muhadjir Effendy pasca rapat koordinasi di Kantor Kementerian PMK, Selasa (11/10).

Hari libur nasional dan cuti bersama untuk tahun depan sudah disepakati dalam rapat koordinasi tingkat menteri oleh Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan

(Kemenko PMK) dan 3 kementerian terkait. Kementerian-kementerian tersebut, yaitu Kementerian Agama (Kemenag), Kementerian Ketenagakerjaan (Kemenaker) dan Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PAN RB).

Jumlah libur nasional dan cuti bersama pada 2023 sebanyak 24 hari. "Sehingga total

libur dan cuti bersama sebanyak 24 hari," ucap Muhadjir.

Berikut ini hari libur dan cuti bersama tahun 2023:

Daftar hari libur: 1 Januari 2023 Libur Tahun Baru, 22 Januari 2023 Tahun Baru Imlek, 18 Februari 2023 Isra Miraj Nabi Muhammad SAW, 22 Maret 2023 Hari Suci Nycpi, 7 April 2023 Wafat Isa Al

Masih, 22-23 April 2023 Hari Raya Idul Fitri 1444 H, 1 Mei 2023 Hari Buruh Internasional, 18 Mei 2023 Kenaikan Isa Al Masih, 1 Juni 2023 Hari Lahir Pancasila, 4 Juni 2023 Hari Raya Waisak.

Kemudian, 29 Juni 2023 Hari Raya Idul Adha 1444 H, 19 Juli 2023 Tahun Baru Islam 1445 H, 17 Agustus 2023 Hari Kemerdekaan Republik Indone-

sia, 28 September 2023 Maulid Nabi Muhammad SAW, 25 Desember 2023 Hari Raya Natal.

Daftar cuti bersama: 23 Januari 2023 Tahun Baru Imlek 2574 Kongzili, 23 Maret 2023 Hari Suci Nycpi Tahun Baru Saka 1945, 21-26 April 2023 Hari Raya Idul Fitri 1444 H, 2 Juni Hari Raya Waisak, dan 26 Desember Hari Raya Natal. ● osm

DNA Berusia 650 Ribu Tahun...

Sputnik.

SedaDNA, atau DNA purba sedimen, ditemukan di banyak lingkungan, termasuk permafrost subarktik dan gua-gua terestrial, di mana para ilmuwan telah menemukan materi yang berasal dari 650.000 tahun yang lalu. Studi ini adalah bukti bahwa teknik sedaDNA dapat

membantu merekonstruksi ekosistem selama ribuan tahun, memberi kita wawasan yang lebih baik tentang perubahan ekosfer lautan.

"Antartika adalah salah satu daerah yang paling rentan terhadap perubahan iklim di Bumi, dan mempelajari tanggapan masa lalu dan sekarang dari eko-

system laut kutub ini terhadap perubahan lingkungan adalah masalah yang mendesak," tulis para peneliti dalam makalah mereka yang diterbitkan.

Menurut penelitian, yang dirilis di Nature Communications, para peneliti menemukan organisme bersel tunggal yang disebut diatom, yang

merupakan makhluk yang berkeliaran sekira 540.000 tahun yang lalu, ketika Arktik jauh lebih hangat daripada sekarang. Informasi yang diperoleh menunjukkan kelimpahan diatom pada periode yang lebih hangat sekira 14.500 tahun yang lalu, yang menyebabkan peningkatan aktivitas

kehidupan laut di seluruh wilayah Antartika.

Para peneliti merasa bahwa belajar lebih banyak tentang masa lalu adalah "masalah mendesak" yang dapat membantu kita memprediksi apa yang akan terjadi pada ekosistem laut saat lautan menghangat sekali lagi. ● osm

Jokowi: Siapa Pun Nanti Presidennya,...

Jakarta, Selasa (11/10).

"Siapa pun nanti pemimpin, presiden, konsistensi itu harus kita jaga dan terus kita tingkatkan, jangan kembali lagi ke ekspor mentah lagi. Hati-hati kita semua harus mengingatkan. Meskipun sekali lagi kita digugat, Kalau

kita digugat dan kita mundur lagi kapan lagi kita bisa menikmati komoditas-komoditas dan kekayaan yang dimiliki oleh kita," kata Jokowi dalam sambutannya, Selasa (11/10).

Sebelum pesan itu disampaikan, awal mulanya Jokowi membicarakan terkait keber-

hasilan pihaknya yang merebut sepenuhnya Blok Rokan.

"Untuk Blok Rokan ini minyak dan gas yang sudah 97 tahun dikuasai oleh Chevron. Sekarang juga sudah 100 persen dimiliki oleh kita sendiri," kata Jokowi. Jokowi pun berencana mengecek ke Blok Rokan.

Dirinya Ingin mengecek mengenai produksi dan income usai diambil alih oleh Indonesia.

"Saya yakin sekarang anak-anak muda kita SDM-SDM kita saya merasa sudah siap dalam pengambilalihan ini. Ini akan terus kita lakukan sehingga target dari yang su-

dah kita itung nanti di tahun 2030 an Indonesia akan masuk nomor 7 GDP yang paling besar dunia. Dan pada saat Indonesia emas itungan kita sudah masuk ke 4 besar atau 5 besar ekonomi dunia. Asal konsistensi ini terus kita jaga," ungkapnya. ● han

Petinggi Kasino Singapura Diperiksa...

Di antaranya, terkait penerimaan suap dan gratifikasi proyek di daerah Papua. Lukas ditetapkan sebagai tersangka bersama sejumlah pihak lainnya. Sayangnya, KPK belum membeberkannya secara detail siapa saja yang jadi tersangka

serta konstruksi perkara yang mengerat Lukas Enembe.

Lukas telah dicegah bepergian ke luar negeri oleh Direktorat Jenderal (Ditjen) Imigrasi Kementerian Hukum dan HAM (Kemenkumham) atas permintaan KPK.

Ia dicegah bepergian ke luar negeri selama enam bulan ke depan terhutang mulai 7 September 2022 hingga 7 Maret 2023.

Tak hanya itu, Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) juga su-

dah memblokir rekening milik Lukas Enembe dan pihak-pihak yang terkait. Pemblokiran dilakukan karena PPATK menemukan ada transaksi keuangan yang janggal atau mencurigakan.

Informasi terbaru, ada

temuan PPATK terkait transaksi keuangan Lukas yang mengalir ke rumah judi alias kasino di luar negeri. PPATK menyebut jumlahnya hampir setengah triliun. KPK sedang mendalami temuan PPATK tersebut. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PANGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (C V Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), 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 : Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500,/eks (di luar kota Rp 3.000,/eks), 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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM