

# Cara Menurunkan Kolesterol Tinggi dengan Cepat Tanpa Obat

Cara menurunkan kolesterol tinggi bisa dilakukan dengan cepat tanpa obat dan ampuh menurunkan kadar kolesterol dalam darah yang melonjak penyebab stroke hingga serangan jantung.

**JAKARTA (IM)** - Cara menurunkan kolesterol tinggi bisa dilakukan dengan cepat tanpa obat. Cara sederhana ini terbukti ampuh menurunkan kadar kolesterol dalam darah yang melonjak penyebab stroke hingga serangan jantung.

Pada dasarnya kolesterol tinggi bisa diturunkan. Asalkan membuat beberapa perubahan pada gaya hidup Anda dan kabar baiknya, penyakit jantung 90% bisa dicegah.

"Bahkan jika Anda memiliki riwayat keluarga kolesterol tinggi yang signifikan, Anda dapat mencegah penyakit jantung," kata ahli jantung Leslie Cho, MD.

Selain itu, kolesterol sangat penting untuk banyak proses pada tubuh manusia. Namun, kadar kolesterol yang terlalu tinggi menyebabkan masalah kesehatan serius. Berikut cara menurunkan kolesterol tinggi

dengan cepat tanpa obat dilansir dari Eat This, Rabu (19/10).

## 1. Diet

Jika Ingin menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik, Anda harus makan makanan yang sehat untuk jantung dan mengurangi makanan olahan. Apa yang tidak Anda makan juga penting.

Karbohidrat olahan dalam jumlah besar seperti permen dan roti putih dapat menyebabkan lonjakan gula darah, yang mendorong tubuh untuk menyimpan lemak dengan cara yang berbeda dan dapat menyebabkan obesitas serta diabetes.

Lemak jenuh ditemukan dalam susu murni, keju, mentega, es krim, daging berlemak dan kulit unggas dapat mempengaruhi kolesterol.

## 2. Bergerak

Olahraga teratur adalah cara



yang menyenangkan dan sangat efektif untuk menurunkan kolesterol tinggi dengan cepat. Berjalan, bersepeda, yoga, hiking, angkat beban adalah pilihan olahraga yang bisa Anda ikuti, dan yang benar-benar dinikmati. Selalu periksa dengan dokter sebelum memulai program olahraga. Terutama jika kolesterol tinggi membuat Anda lebih berisiko terkena penyakit jantung atau stroke.

**4. Jangan Merokok**  
Jika khawatir dengan kolesterol Anda, ini adalah waktu yang tepat untuk berhenti merokok. Merokok sangat buruk untuk jantung, otak, paru-paru dan lainnya. Jika merokok dan memiliki kolesterol, maka Anda melipatgandakan risiko.

## 3. Latihan Ketahanan

Latihan ketahanan seperti angkat beban bisa menurunkan

kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik, terlepas dari berat badan. Latihan ketahanan dan aerobik adalah yang paling penting untuk kesehatan jantung.

## 5. Menurunkan

Berat Badan Kelebihan berat badan sangat meningkatkan risiko kolesterol tinggi, tetapi menurunkan berat badan dapat menurunkan risiko tersebut secara signifikan. Jika Anda mengalami obesitas dan memiliki kolesterol tinggi, menurunkan berat badan akan membantu menurunkan kolesterol. Selain itu, risiko Anda untuk kondisi terkait obesitas lainnya termasuk diabetes dan penyakit kardiovaskular juga akan berkurang. ● tom

## SAMBUNGAN

dilakukan terhadap sisa sampel obat yang dikonsumsi oleh pasien, sementara ditemukan jejak senyawa yang berpotensi

## 206 Anak Indonesia Alami Gangguan...

mengakibatkan AKI. Saat ini Kemenkes dan BPOM masih terus menelusuri dan meneliti secara komprehensif termasuk

kemungkinan faktor risiko lainnya.

Untuk meningkatkan kewaspadaan dan dalam rangka

pengecahaan, Kemenkes sudah meminta tenaga kesehatan pada fasilitas pelayanan kesehatan untuk sementara ti-

dak meresepkan obat-obatan dalam bentuk sediaan cair/sirup, sampai hasil penelusuran dan penelitian tuntas. ● mar

## Indonesia Jauh dari Ancaman Resesi,...

usai. Bayang-bayang gelap pun sudah mulai nampak, bahkan di negara-negara maju.

"Bahkan sekarang kata-kata resesi bukannya tidak

mungkin di Amerika Serikat (AS). Eropa pun juga demikian, mereka mengalami inflasi tinggi yang memaksa Bank Sentral menaikkan suku bunganya secara agresif," ujar

Sri Mulyani.

Dia pun menyebut bahwa Eropa akan mengalami resesi di 2022 dan juga di tahun 2023. Kondisi serupa juga tengah dihadapi Tiongkok.

"Tiongkok juga telah mengalami perlambatan yang disebabkan lockdown dan kondisi dunia, serta sektor properti. Bahkan angka PDB China di kuartal III belum

keluar, tetapi akan tajam melemah," ungkap Sri. Baru-baru ini pun Inggris juga dihantam permasalahan ekonomi karena pengelanaan APBN-nya yang tidak kredibel. ● mar

## Pemerintah Bakal Revitalisasi Kawasan...

Menurut Pratikno sudah tidak ada masalah lagi terkait sengketa Hotel Sultan setelah pemerintah memenangkan peninjauan kembali untuk keempat kalinya.

Hak guna bangunan Hotel Sultan bakal berakhir pada Ma-

ret dan April 2023, sehingga revitalisasi akan dimulai setelah Aoril 2023.

"Pasca itu kita akan memanfaatkan revitalisasi bagaimana Hotel Sultan, kawasan Hotel Sultan ini menjadi kawasan yang jauh lebih baik ya," ujar

Pratikno.Revitalisasi semacam ini juga sudah dilakukan pemerintah di Taman Mini Indonesia Indah.

"Kita akan melakukan juga di Hotel Sultan jadi kawasan hijau kawasan yang lebih bisa dimanfaatkan karena

lokasinya sangat-sangat sentral," kata Pratikno.

Mantan Rektor Universitas Gadjah Mada Yogyakarta itu menyebutkan, pemerintah juga akan mendorong kawasan Gelora Bung Karno agar lebih hijau dan ramah lingkungan.

"Ini di GBK sekaligus saya melihat-lihat juga keliling GBK, jadi komitmen kita sama. Jadi, kalau G20 kita pakai mobil listrik, di GBK juga kita akan dorong untuk menjadi lebih hijau ya, lebih ramah lingkungan," ujarnya. ● mar

## Apotek Diminta Stop...

diinstruksikan untuk tidak meresepkan obat-obatan dalam bentuk sirup atau cair.

"Tenaga Kesehatan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan untuk sementara tidak meresepkan obat-obatan dalam bentuk sediaan cair/

syrup sampai dilakukan pengumuman resmi dari Pemerintah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang undangan," tulis SE itu.

Untuk Dinas Kesehatan Daerah Provinsi, Dinas Kesehatan Daerah Kabupaten/

Kota, dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan harus melakukan edukasi kepada masyarakat perlunya kewaspadaan orangtua memiliki anak (terutama usia < 6 tahun) dengan gejala penurunan volume atau frekuensi urine atau tidak

ada urine, dengan atau tanpa demam atau gejala prodromal lain untuk segera dirujuk ke Fasilitas Kesehatan terdekat.

Kemenkes mengimbau orangtua yang memiliki anak terutama usia balita untuk sementara tidak mengkon-

sumsi obat-obatan yang didapatkan secara bebas tanpa anjuran dari tenaga kesehatan yang kompeten sampai dilakukan pengumuman resmi dari Pemerintah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. ● mar

## Ular Garter dalam Pesawat,...

lama setelah mendarat Senin, (17/10)sore di Bandara Internasional Newark Liberty. Demikian menurut Otoritas Pelabuhan New York dan New Jersey.

Saat pesawat meluncur dari landasan pacu ke gerbang, penumpang di kabin

kelas bisnis mulai menjerit dan menarik kaki mereka dari lantai, kata seorang penumpang kepada outlet kabel regional News 12 New Jersey.

Petugas kontrol hewan bandara dan petugas polisi Otoritas Pelabuhan berada di

gerbang ketika pesawat tiba, dan mengeluarkan ular itu, yang kemudian dilepaskan ke alam liar, kata Juru Bicara Otoritas Pelabuhan Cheryl Ann Albiez melalui email yang dilansir Reuters pada Selasa (18/10).

Tidak ada cedera, tidak

ada dampak pada operasi bandara, dan pesawat kemudian berangkat dari Newark, katanya.

Seorang juru bicara United Airlines, ketika ditanya tentang insiden itu, hanya mengatakan bahwa anggota awak yang diberitahu

oleh penumpang "menelepon pihak berwenang yang sesuai untuk menangani situasi."

Tidak disebutkan oleh pihak mana pun yang terlibat tentang bagaimana ular itu bisa naik ke penerbangan maskapai komersial. ● osm

## Ditemukan Istana Kerajaan Yahudi,...

sejumlah artefak ini terkubur dengan rapi, meskipun mereka tak tahu mengapa itu bisa terjadi. Istana ini diperkirakan dibangun pada abad ke-7 atau ke-8 sebelum Masehi.

Di antara sisa-sisa pengalihan benda publik ini terdapat tiga batu ornamen -ukiran yang menghiasi bagian atas pilar - serta barang-barang dari bingkai jendela yang mewah.

"Pucuk-pucuk pilar ini, identik dengan bangunan kera-

jaan dari periode Kuil Pertama (abad ke-10 dan ke-6 sebelum Masehi), adalah yang paling indah dan mengesankan dari yang ditemukan sampai saat ini," kata Otoritas benda Purbakala Israel (IAA) dalam sebuah pernyataan.

Benda-benda ini ditemukan di kawasan East Talpiot, juga dikenal dengan sebutan Armon Hanatziv.

IAA menyebut bahwa dua dari tiga pilar ditemukan "terkubur sangat rapi, bertumpuk

satu dengan yang lain,"

"Pada titik ini, masih sulit untuk mengatakan siapa yang menyembunyikan pilar-pilar ini dari cara benda-benda tersebut disimpan, dan kenapa dia melakukannya," kata direktur penggalian, Prof Yaakov Billig.

"Tak ada keraguan, bahwa ini adalah satu dari sejumlah misteri pada situs unik tersebut, yang akan kami berusaha ungkap," katanya.

Prof Billig mengatakan,

bangunan megah itu kemungkinan telah dihancurkan pada saat pendudukan Babilonia di Yerusalem pada 586 sebelum Masehi.

IAA mengatakan siapapun yang pernah tinggal di bangunan "monumental" ini, punya layang pandang "menakutkan" ke area yang kini dikenal sebagai Kota Daud atau Wadi Hilweh dalam bahasa Arab.

Pandangan juga bisa tertuju pada dataran tinggi suci

yang disebut orang Yahudi sebagai Bukit Bait Suci dan yang disebut umat Muslim sebagai Haram al-Sharif.

Penghuninya, bisa saja salah satu raja Yehuda atau keluarga bangsawan kaya, menurut IAA.

Pahatan yang menghiasi pilar, menurut IAA, dikenal sebagai simbol visual periode Kerajaan Yehuda dan Israel. Simbol itu dapat juga dilihat pada koin lima shekel uang Israel modern. ● osm

## Hendra Kurniawan Didakwa Merintangi...

membuktikan sesuatu di muka penguasa yang berwenang," kata Jaks Penuntut Umum (JPU), saat membacakan dakwaannya, di PN Jakarta Selatan, Rabu (19/10).

Brigadir Jenderal (Brigjen) Hendra Kurniawan didakwa merintangi penyidikan kasus dugaan pembunuhan berencana Brigadir Nofriansyah Yosua Hutabarat atau Brigadir J.

Dugaan tindakan perbuatan merintangi penyidikan bermula ketika Brigadir J telah ditembak di rumah dinas Sambo pada 8 Juli 2022. Setelah itu, Sambo berniat menutupi fakta kejadian

pembunuhan tersebut.

"(Ferdy Sambo) berupaya untuk menguburkan tindak pidana yang telah terjadi," tutur JPU.

Atas dasar itu, Sambo berupaya menghubungkan Hendra untuk dapat datang ke TKP. Setibanya, Hendra bertanya kepada Sambo perihal peristiwa yang terjadi.

"Ada pelecehan terhadap, Mbak mu," kata JPU sambil menirukan ucapan Sambo kepad Hendra.

Usai mendengar cerita Sambo, Hendra langsung menghubungi Benny Ali yang saat itu menjabat sebagai Karo Pro-

vos Divisi Propam Polri. Saat itu, Benny bercerita ke Hendra terkait kronologis pelecehan Brigadir J terhadap istri Sambo.

Kemudian, keduanya menuju Kantor Divisi Propam Polri guna mengklarifikasi kejadian kepada Bharada E, Ricky Rizal, dan Kwat Ma'ruf.

"Pada intinya mereka menjelaskan dan membenarkan sesuai cerita yang telah diskenarioikan oleh saksi Ferdy Sambo," ujar JPU.

Singkat cerita, Hendra menghubungi sejumlah pihak untuk mengamankan CCTV di sekitar rumah dinas Sambo. Adapun pihak saksi yang ter-

libat yakni Ferdy Sambo, Arif Rachman Arifin, Chuck Purnanto, Baiquni Wibowo, Agus Nurpatricia Adi Purnama, dan Irfan Widyanto.

"Akibat perbuatan terdakwa bersama-sama dengan saksi mengambil dan mengganti DRV CCTV milik orang lain atau publik," tutur JPU.

"Serta mengambil dan mengganti DRV CCTV milik saksi Ridwan Rheyknelson Sopliding lalu merusak dan menghancurkan salinan rekaman CCTV pada Laptop merek Microaft Surface mengakibatkan berubahnya, berkurangnya, ditransmisi-

kannya, rusaknya, hilangnya, dipindahkannya, disembunyikannya suatu informasi elektronik dan atau dokumen elektronik milik orang lain atau milik publik," imbuhnya.

JPU menyebut, rekayasa kasus pembunuhan Brigadir J yang diinisiasi oleh Sambo ditujukan untuk menutupi fakta sebenarnya.

"Sehingga tercapai niat dan tujuannya menguburkan tindak pidana yang telah terjadi," kata JPU. Atas perbuatannya, Hendra Kurniawan didakwa melanggar Pasal 233 KUHP Jo Pasal 55 Ayat (1) ke 1 KUHP. ● mar

## Peneliti Ungkap Golongan Darah yang Paling Mudah Terserang Stroke

**JAKARTA (IM)** - Penyakit darah tinggi memang menjadi salah satu penyakit yang banyak menyerang.

Darah tinggi pun bisa menyebabkan banyak penyakit, salah satu yang paling paling berbahaya adalah stroke.

Stroke biasanya terjadi lantaran gaya hidup yang tidak sehat dan juga makanan yang dikonsumsi.

Tapi, ada lagi yang menjadi penentu seseorang terkena stroke yakni golongan darah.

Golongan darah seseorang mungkin menjadi faktor risiko mereka untuk terkena stroke dini, demikian temuan studi dalam jurnal Neurology yang disiarkan Medical Daily awal September ini.

Dalam studi itu, peneliti dari University of Maryland School of Medicine (UM-SOM) mempelajari profil genetik orang-orang dan kemungkinan kontribusinya terhadap risiko stroke dini (EOS) atau stroke yang terjadi sebelum seseorang mencapai usia 60 tahun.

Mereka lalu menganalisis 48 studi berbeda yang mengamati EOS pada orang berusia 18-59 tahun.

Secara total, ada 16.730 kasus EOS.

Peneliti menemukan hubungan yang signifikan antara EOS dan bagian dari kromosom yang menentukan golongan darah. EOS

cenderung dihadapi mereka dengan golongan darah A.

Sementara golongan darah O lebih kecil kemungkinannya.

Secara keseluruhan, mereka yang bergolongan darah A memiliki risiko EOS 16 persen lebih tinggi, sedangkan orang bergolongan darah O memiliki risiko stroke 12 persen lebih rendah dibandingkan golongan darah lain.

Tetapi, ini tidak berarti mereka dengan golongan darah A harus khawatir karena peningkatan risiko tak besar. Peneliti mencatat, temuan ini memerlukan penelitian lebih lanjut karena golongan darah tertentu tampaknya membawa risiko stroke yang lebih tinggi.

"Kami belum tahu mengapa golongan darah A akan memberikan risiko yang lebih tinggi, tetapi kemungkinan ada hubungannya dengan faktor pembekuan darah seperti trombositas dan sel yang melapisi pembuluh darah serta protein lainnya, yang semuanya memainkan peranan penting dalam perkembangan pembekuan darah," kata peneliti utama studi Steven Kittner seperti dilansir dari Antara.

Untuk saat ini, orang-orang dapat mengurangi risiko stroke dengan melakukan gaya hidup sehat seperti rutin berolahraga, mengurangi asupan garam, memasukkan lebih banyak buah dan sayuran dalam menu diet, dan berhenti merokok. ● tom

## Usia 19-36 Tahun Disebut Paling Rentan Alami Depresi

**JAKARTA (IM)** - Survei yang dilakukan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat kenaikan gangguan jiwa selama Pandemi Covid-19.

Tercatat gangguan jiwa meningkat dari tahun 2020 sekitar 70% menjadi 80% pada 2022.

Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp. KJ. MARS, Ketua Umum PDSKJI, mengungkapkan bahwa dari hasil tes yang dilakukan usia produktif paling banyak mengalaminya.

Dimulai usia 19-36 tahun paling banyak mengalami gangguan jiwa seperti kecemasan dan depresi.

"Jadi pada tes yang dilakukan PDSKJI melalui website memberikan gambaran meningkatnya gangguan jiwa. Khususnya depresi, kecemasan dan kondisi terkait trauma psikologis, dan dari hasil tersebut sudah kami buat laporannya," kata Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp. KJ. MARS, Ketua Umum PDSKJI, baru baru ini.

Alasan usia produktif lebih banyak mengalami gangguan jiwa, sebab adanya batasan atau berhenti segala aktivitas.

Yang rutin dilakukan, seperti kontak dengan orang lain pun dibatasi bisa memicu rasa cemas, dan lainnya.

"Usia paling banyak

yaitu usia produktif yang usia antara 19-36 tahun. Karena terputus sekali segala sesuatunya yang biasa dilakukan secara rutin kan," jelasnya.

"Di mana harus di rumah, dan kontak dengan orang jadi terbatas itu salah satu pemicu sebabkan orang terganggu kesehatan mental," tambah Dr Diah.

Sehubungan dengan itu, Diah mengatakan hasil tes yang dilakukan melalui website telah dilaporkan ke kementerian kesehatan. Selain itu, mereka juga melakukan tindakan lanjut dalam mengembangkan layanan kesehatan di tingkat primer yaitu Puskesmas.

Para dokter yang menangani juga sudah melakukan berbagai kegiatan pelatihan. Guna siap menangani pasien yang akan berkonsultasi terkait kesehatan jiwa.

"Jadi pada tes yang dilakukan PDSKJI melalui website memberikan gambaran meningkatnya gangguan jiwa, khususnya depresi, kecemasan dan kondisi terkait trauma psikologis dan dari hasil tersebut sudah kami buat laporannya," ucap Dr Diah.

"Tindakan lanjut bagaimana mengembangkan layanan untuk melakukan deteksi, dan intervensi bukan saja dilayanan rumah sakit tapi juga dilayanan primer seperti puskesmas. Juga melakukan pelatihan untuk para dokter supaya tidak terjadi hal-hal buruk lagi terkait masalah kesehatan jiwanya," katanya. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG 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** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **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, Ratusas 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