

# Pneumonia Masih Jadi Pembunuh Nomor Satu Balita

Kematian akibat pneumonia di Indonesia juga masih tinggi, bisa mencapai 100 ribu dalam setahun.

**JAKARTA (IM)** - Ahli Respiriologi Anak Amiruddin Laompo mengutip data dari organisasi kesehatan dunia PBB (WHO) bahwa penyakit pneumonia (radang paru-paru) masih menjadi pembunuh nomor satu anak bawah lima tahun (balita). Kematian akibat pneumonia di Indonesia juga masih tinggi, bisa mencapai 100 ribu dalam setahun.

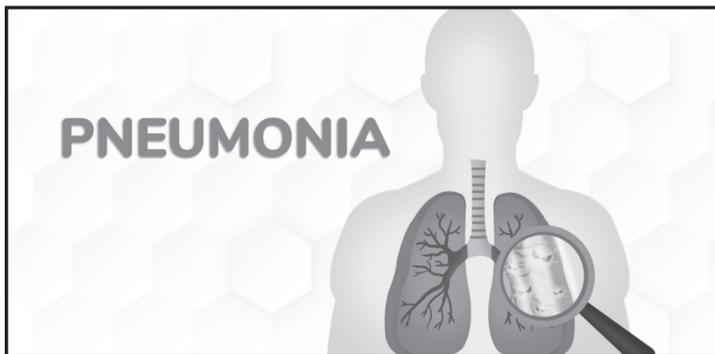
“WHO mengatakan pneumonia pembunuh nomor satu pada balita, karena menyerang organ vital dan bisa mengganggu metabolisme anak,” kata Amiruddin.

Ia mengingatkan, anak-anak berumur di bawah 5 tahun rentan terkena pneumonia. Sedangkan anak usia 5 tahun ke atas kekebalan tubuhnya lebih bagus. Kemudian, metabolisme yang terganggu ini akhirnya bisa menyebabkan kematian. Jadi, ia mengingatkan pneumonia pada anak sangat ber-

bahaya. Bahkan ia menyebutkan, kematian akibat pneumonia di Indonesia masih sangat tinggi, bisa mencapai 100 ribu dalam setahun. Ia menambahkan, dalam rangka memperingati hari pneumonia sedunia 12 November besok, ternyata pneumonia masih jadi masalah kesehatan di Indonesia, bahkan seluruh dunia.

Lebih lanjut ia menjelaskan, pneumonia merupakan penyakit infeksi akut dan menyerang organ tubuh paru-paru. Penyebabnya banyak, mulai dari virus, bakteri, kuman, hingga zat kimia. Namun, umumnya disebabkan oleh Streptococcus dan Haemophilus influenza atau bisa juga pneumonia yang disebabkan oleh adenovirus. Jadi, ia meminta harus dicari tahu pemicunya.

Kemudian, kalau sudah ditegakkan sebagai pneumonia akibat bakteri, ia menyebutkan pihak rumah sakit (RS) wajib



memberikan antibiotik. Sebab, 60 sampai 70 persen pneumonia disebabkan oleh bakteri.

Kemudian, bakteri ini mudah mengancam hidup penderita karena terjadi gangguan pertukaran oksigen dan karbon dioksida (CO2) sehingga bisa mengancam metabolisme dan mengancam penderita, apalagi balita di bawah setahun.

Ia menjelaskan, penyakit pneumonia menular dari orang ke orang melalui udara dan percikan penderita yang mengalami bakteri.

Seperti diketahui, dia melanjutkan, ketika batuk atau bersin kemudian virusnya

keluar dan melayang di udara. Akhirnya pneumonia sangat mudah menular saat bersin atau bicara.

“Jadi, insiden pneumonia yang masih tinggi karena cara penularannya bakteri atau virus yang menyerang paru-paru atau saluran pernapasan,” ujarnya.

Sementara itu, Dokter spesialis pulmonologi dan kedokteran respirasi dr. Raden Rara Diah Handayani, Sp.P(K) mengatakan vaksinasi pneumonia dapat menurunkan risiko terjadinya infeksi pneumonia. Terutama pada kelompok rentan.

“Pneumonia ini bisa dicegah, pencegahannya bermacam-macam. Tapi salah satu faktor yang sama pentingnya dengan vaksin Covid-19 adalah vaksin untuk pneumonia itu sendiri,” katanya.

Dia menjelaskan vaksin pneumonia memiliki manfaat menurunkan risiko infeksi pneumonia 2,1 kali lipat dibandingkan dengan orang yang tidak divaksin. Selain itu, vaksinasi juga menurunkan risiko pneumonia berat yang memerlukan perawatan ICU dan menurunkan risiko kematian. ● tom

## SAMBUNGAN

dan perwakilan negara-negara ASEAN menggelar ASEAN Leaders Meeting (ALM) atau Konferensi Tingkat Tinggi yang membahas solusi bagi krisis politik di Myanmar.

Dalam pertemuan di Jakarta itu, para pemimpin ASEAN telah mencapai lima kesepaka-

## Jokowi: RI Kecewa dengan Situasi...

tan bersama. Kesepakatan tersebut disampaikan Ketua ASEAN Sultan Hassanalkhan Bolkiyah dalam keterangan tertulis kepada media massa.

“Mengetahui situasi di Myanmar, para pemimpin mencapai konsensus sebagai berikut, pertama, kekerasan

harus segera dihentikan di Myanmar, dan semua pihak harus menahan diri sepenuhnya,” ujar Sultan Hassan.

Kedua, para pemimpin sepakat agar diadakan dialog konstruktif di antara semua pihak yang berkepentingan di Myanmar. Dialog itu perlu

segera dimulai untuk mencari solusi damai bagi kepentingan rakyat.

Ketiga, para pemimpin sepakat mengirimkan utusan khusus Ketua ASEAN yang akan memfasilitasi mediasi dan proses dialog dengan bantuan Sekretaris Jenderal ASEAN.

## DARI HAL 1

Keempat, ASEAN akan memberikan bantuan kemanusiaan kepada masyarakat Myanmar melalui AHA Centre. Kemudian yang terakhir, utusan khusus dan delegasi akan mengunjungi Myanmar untuk bertemu dengan semua pihak terkait. ● mar

## Penemuan Satu Keluarga Membusuk...

saksi-saksi. Namun, penyebab tewasnya keempat orban yang masih satu keluarga itu masih belum menemukan titik terang.

Waktu kematian keempatnya ternyata berbeda-beda. Hal tersebut diungkapkan Kapolres Metro Jakarta Barat Kombes Pasma Royce dalam konferensi pers di kantornya, Jumat (11/11).

“Suaminya, istrinya, anaknya, iparnya, semuanya berbeda-beda waktu meninggalnya sehingga pembusukannya masing-masing juga berbeda-beda,” ujar Pasma.

Sayangnya Pasma tak memerinci waktu meninggal masing-masing anggota keluarga itu. Namun Pasma menyebutkan, di antara keempatnya, ada seorang yang waktu kematiannya paling lama, yakni

sekitar tiga pekan lalu. “Ya berdasarkan keterangan dokter forensik, ada yang kematiannya yang sejak tiga minggu lalu,” ujar Pasma.

Keempat korban adalah RY (71) laki-laki, RN (68) perempuan dan DF (42) anaknya perempuan dan DG (69) merupakan ipar dari bapakinya.

Ketua RT07/05 Asiung mengatakan, kecurigaan adanya mayat di dalam rumah tersebut terkuak ketika tetangganya mencium bau bangkai dari dalam rumah sejak tiga hari lalu, tepatnya pada Senin (7/11).

“Karena menimbulkan bau, dari hari Senin kurang lebih. Tetangga dia sebelah (korban) lapor pukul 5.37 WIB, saya mau berangkat kerja ‘pak

RT ini ada bau bangkai’, ya sudah nanti kita sidik,” ungkap Asiung kepada wartawan di lokasi kejadian, Kamis (10/11) malam.

Lalu, Rabu (9/11) petugas Perusahaan Listrik Negara (PLN) yang saat itu hendak memutus aliran listrik di rumah korban, juga mencium aroma bangkai dari dalam rumah.

Selanjutnya, pada Kamis sore, saat Asiung mengecek jendela, ia melihat ada yang seorang yang tergeletak di lantai. “Saya lihat pertama di jendela, jendela itu tidak ada terali, hanya dari kawat nyamuk gitu. Saya buka, terus saya geser hordeung, begitu saya geser saya lihat wah ini ada mayat,” tuturnya.

Guna memastikan hal itu, Asiung kemudian melapor ke jajaran Polsek Kalideres untuk mengecek kondisi dalam rumah tersebut. “Nah tadi sekitar jam 18.00 WIB sore saya lapor ke wilayah minta didampingi (pihak kepolisian) untuk membongkar pintu ini,” ujarnya.

Benar saja, saat petugas kepolisian datang ke lokasi dan mendobrak pintu rumah, ditemukannya empat orang penghuni rumah tewas tergeletak dalam kondisi sudah membusuk.

Kasat Reskrim Polres Metro Jakarta Barat, Kompol Haris, menyebut identitas empat mayat tersebut terdiri dari dua laki-laki dan dua perempuan. Mereka diketahui merupakan satu keluarga.

Berdasarkan hasil pemeriksaan sementara, Haris memastikan, belum ditemukan adanya tanda kekerasan maupun luka-luka pada tubuh keempat mayat tersebut.

luka-luka pada tubuh keempat mayat tersebut. Keempat jenazah tersebut telah dievakuasi ke Rumah Sakit Polri Kramat Jati untuk diautopsi.

Selain itu, pihak kepolisian juga turut mengamankan sejumlah barang bukti berupa catatan dan handphone untuk diselidiki lebih lanjut.

“Ada beberapa barang terkait perkara ini sudah dibawa,” tukasnya.

Berdasarkan hasil pemeriksaan sementara, Haris mengatakan, belum ditemukan adanya tanda kekerasan maupun luka-luka pada tubuh keempat mayat tersebut.

“Sementara hasil pengamatan kita pada saat olah tempat kejadian perkara (TKP) belum ditemukan (tanda-tanda kekerasan),” ujarnya. ● mar

## Dianggap Hina Soekarno, Anggota DPR...

massa PDIP atas pernyataannya tersebut.

“Saya meminta maaf atas tidak berkenan ya atas statement saya yang sepenuhnya bukan statement saya karena itu adalah output dari tulisan wartawan, maka kesalahan-kesalahan yang membuat keluarga besar PDIP kecewa saya memohon maaf,” kata Desmond dalam video yang diterima wartawan, Jumat (11/11).

Tak puas dengan permintaan maaf itu, salah satu simpatisan PDIP mengatakan bahwa permintaan maaf itu semestinya ditujukan bagi seluruh pengagum Bung Karno karena Bung Karno bukan hanya milik PDIP.

“Tidak hanya keluarga PDIP, tapi semua pengagum Bung Karno pak. Bung Karno tidak hanya milik PDI Perjuangan bung,” teriak salah satu simpatisan PDIP.

Persoalan penggeruduan yang dilakukan kader PDI-P terhadap Desmond direpsons oleh Sekjen PDIP Hasto Kristiyanto. Dia menyebut wajar Desmond digerduk lantaran pernyataannya yang menyakitkan.

“Iya kalau saya membaca pernyataan saudara Desmond memang menyakitkan, menjadi seorang pemimpin termasuk anggota DPR RI itu harus memiliki kematangan budi, harus mencerminkan kedewasaan diri sehingga si-

kap yang disampaikan itu juga menunjukkan kualifikasi negarawan.

Nah apa yang disampaikan saudara Desmond sangat mengecewakan dan menunjukkan bagaimana antara alam pikir dan alam rasa itu tidak connect,” ucap Hasto, Jumat (11/11).

Lebih lanjut, Hasto berharap Gerindra merespons serius apa yang selama ini dilakukan Desmond. Dia menekankan Desmond sudah melakukan itu berulang kali.

Politikus Partai Gerindra, Desmond, menegaskan bahwa Bung Karno juga milik Partai Gerindra.

“(Bung Karno) Milik kami pak, milik Gerindra,” ujar

Desmond.

Sebelumnya, Politikus Gerindra itu mengomentari pernyataan Ketua DPP PDIP Ahmad Basarah yang mendorong pemerintah untuk meminta maaf pada keluarga Bung Karno menyusul dicabutnya TAP MPRS 33/1967.

Desmond menganggap lucu permintaan PDIP ini. Sebab, tuduhan kepada Soekarno terjadi di rezim Soekarno, bukan di rezim saat ini yang dikuasai oleh PDIP.

“Pertanyaannya sekarang pemerintahan siapa? Pemerintahan Soekarno kan? Kalau Soekarno dirhabilitasi itu namanya mengada-ada kan,” kata Desmond di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta

Pusat.

“Habis itu negara disuruh minta maaf sama Soekarno? Dari mereka untuk mereka,” ujarnya.

Menurut Desmond, saat ini pemerintahan dikuasai oleh PDIP yang dipimpin oleh keluarga Soekarno, jadi kalau negara meminta maaf itu hanya untuk memenuhi keinginan Ketua Umum PDIP Megawati Soekarnoputri saja.

“Kalau yang melakukan rehabilitasi itu pemerintahannya, bukan pemerintah rezim Soekarno. Jadi melaksanakannya mau Megawati, habis itu negara minta maaf lagi sama Soekarno,” ujar Desmond. ● mar

## Beli STB TV Digital di Toko Online...

habis stoknya,” ucap Luthfi ketika dihubungi wartawan, Jumat (12/11).

Luthfi tertarik dengan harga perangkat STB dibanderol dengan harga yang lebih murah.

“Memang harga dibawah

pasaran Rp150.000, padahal rata rata Rp250.000 sampai Rp400.000, tergantung merek,” katanya.

Dua hari kemudian paket pesannya datang.

Namun saat barang diantar kurir, Luthfi sedikit curiga de-

ngan bentuk paket yang tidak sesuai dengan ukuran STB.

Ketika plastik paket dibuka, Luthfi hanya menemukan satu bungkus garam berukuran 250 gram.

“Pas dicek kok kardusnya enteng, ukurannya juga

enggak sesuai sama bentuk STB akhirnya di bongkarlah dan benerlah isinya garam,” katanya.

Sayangnya Luthfi tidak merekam kejadian tersebut.

Kendati demikian, dia sudah melakukan laporan ke-

pada online shop penjual STB tersebut.

Dia pun berharap kerugian pada dirinya tidak terjadi pada yang lain.

Namun hingga sekarang belum ada kejelasan terkait barang yang diterimanya. ● osm

## Pengacara Keluarga Brigadir J Minta...

persidangan.

Jaksa sempat bertanya terkait kronologi awal mula korban Brigadir J memasuki kamar dari Putri Candrawathi kepada ART. Menurut Jaksa, keterangan dari ART dan Kuat

Ma’ruf ini sangat berbeda dari BAP yang telah dibuat.

“Ini jelas berbeda dengan keterangan Saudara yang mengatakan Saudara bersama Kuat di garasi dan tidak melihat tangga. Kapan berte-

riaknya jika demikian. Kapan Saudara Kuat menyuruh?” tanya jaksa kepada Susi di Pengadilan Negeri Jakarta Selatan, Senin (31/10) lalu.

“Saya tidak mendengar Om Kuat teriak,” katanya.

Mendengar hal itu, Jaksa pun meminta kepada Susi untuk berkata jujur, karena nantinya apabila tidak berkata jujur, maka pernyataan Susi akan dikonfrontir kepada Kuat Ma’ruf.

“Saudara Penuntut Umum,

besok dia akan diproses dengan Saudara Kuat, besok Rabu. Nanti kita lihat sendiri. Sudah biarin saja nanti pada saat dia berubah baru kita tetapkan tersangka di situ,” ucapnya. ● mar

## Kereta Cepat Jakarta-Bandung Beroperasi...

mengoperasikan KA Feeder dari Stasiun Padalarang ke Stasiun Bandung bagi pelanggan Kereta Cepat yang ingin melanjutkan perjalanannya ke berbagai wilayah

lainnya. Sebelumnya, Direktur Utama PT KAI Didiek Hartantyo mengatakan pengujian operasional Kereta Cepat Jakarta-Bandung (KCJB) akan selesai

hingga Juni 2023.

Dia berharap bahwa pada Juni 2023 tersebut Kementerian Perhubungan mengeluarkan izin operasional. Sehingga pada Juni 2023

KCJB dapat segera beroperasi.

“30 juni 2023 trial operation sudah selesai. Sehingga ijin operasi dari Kemenhub ini harapannya sudah diterbitkan sehingga COD nya bisa di-

lakukan,” katanya dalam Rapat Dengar Pendapat Komisi VI DPR RI dengan Dirut PT KAI dan Dirut Kereta Cepat Indonesia China di Jakarta, Rabu (9/11). ● mar

## Segudang Manfaat Berjalan Cepat bagi Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Berjalan cepat ternyata menjadi cara yang bagus untuk meningkatkan kesehatan, termasuk mencegah penurunan kognitif dan penyakit terkait usia lainnya.

Hal tersebut berdasarkan studi JAMA Neurology, diartikan Insider pada 15 September lalu. Ini menunjukkan, berjalan 10.000 langkah sehari ideal untuk meningkatkan kesehatan.

Kemudian, sedikitnya 3.800 langkah per hari memiliki manfaat, dan berjalan lebih cepat bahkan lebih baik untuk kesehatan otak.

Para peneliti dari University of Sydney melihat data dari 78.430 orang dewasa yang sebagian besar berkulit putih di Inggris, berusia 40-70 tahun.

Mereka lalu membandingkan jumlah langkah, kecepatan rata-rata, dan hasil kesehatan selama sekitar tujuh tahun masa tindak lanjut.

Mereka menemukan untuk setiap 2.000 langkah peserta per hari, rata-rata, risiko kematian dini mereka

8-11 persen lebih rendah. Tetapi, berjalan kaki 3.800 langkah sehari memiliki manfaat, khususnya untuk kesehatan otak, mengurangi risiko demensia hingga 25 persen, menurut data.

Orang yang berjalan sekitar 9.800 langkah per hari memiliki risiko demensia 50 persen lebih rendah. Kecepatan dan intensitas berjalan juga membuat perbedaan pada hasil kesehatan.

Berjalan kaki yang lebih cepat menunjukkan manfaat yang lebih besar untuk kesehatan kognitif dan pencegahan penyakit seperti penyakit jantung dan kanker.

Kecepatan optimal untuk berjalan kaki selama 30 menit adalah sekitar 112 langkah per menit.

Sebuah studi lain tahun ini menemukan berjalan cepat, lebih dari tiga mil per jam atau setara 1,6 km per jam, paling efektif untuk memperlambat tanda-tanda penuaan biologis.

Selain itu, satu studi tahun 2019 memperlihatkan berjalan 4.400 langkah per hari tampaknya mengurangi risiko kematian dini. ● tom

## Penderita Diabetes Disarankan Makan dalam Porsi Kecil tetapi Sering

**JAKARTA (IM)** - Para penderita penyakit diabetes disarankan untuk makan dalam porsi kecil tetapi frekuensinya lebih sering. Dokter gizi Ekky M. Rahardja, MS, Sp.GK, dari Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia mengatakan tubuh (pasien diabetes) kurang bisa mendorong gula ke dalam sel, jadi lebih baik makan porsi kecil tapi sering.

“Porsi makan yang bisa untuk orang sehat bisa dibagi menjadi dua, dan dimakan dengan jeda tiga jam. Semua makanan yang sehat boleh dikonsumsi, asal tidak mengandung pengawet atau zat-zat tambahan lain,” ujar Ekky.

Nasi sebagai sumber karbohidrat menurutnya juga bukan musuh bila porisinya disesuaikan dan dipadukan dengan potongan sayur mayur yang mengandung karbohidrat.

“Yang paling simpel tiap kali makan, lima sendok makan nasi, tambah juga sayur seperti wortel, buncis, brokoli, jagung atau labu siam dan kukus,” jelas dia.

Proses kukus tak perlu terlalu lama, cukup dua menit. Campurkan potongan sayur dengan nasi agar kadar gula darah naik perlahan setelah makan.

“Sayur boleh makan sepuasnya asal jangan pakai tambahan seperti bumbu kacang atau mayones,” dia berpesan.

Bila berat badan pasien diabetes termasuk normal, pola makan yang sehat bisa terus dijaga.

Namun, bila berat badan berlebih dia menyarankan untuk membatasi asupan lemak dan karbohidrat yang mudah diserap dan cepat menaikkan gula

darah. Batasi penggunaan gula, sebab asupan gula pada orang sehat pun tidak boleh terlalu banyak.

Di Indonesia, ketentuan batasan asupan gula harian yang dianjurkan telah tertera dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 di mana konsumsi gula pada orang dewasa maksimal 50 gram atau empat sendok makan per hari untuk menghindari risiko penyakit seperti diabetes.

“Gula tugasnya pemanis, kalau enggak usah pemanis ya tidak usah pakai gula,” ujar dia.

Bila memang ingin mengonsumsi sesuatu yang manis, upayakan konsumsi bukan saat perut sedang dalam keadaan kosong karena mudah diserap tubuh.

Namun, dia tidak menyarankan pasien diabetes untuk mengonsumsi minuman manis termasuk softdrink demi kesehatan.

Setiap orang, termasuk penderita diabetes, membutuhkan semua zat gizi yang baik untuk tubuh, termasuk gizi dari buah.

Untuk konsumsi buah, penyandang diabetes disarankan mengonsumsi buah setelah selesai makan.

Sebagai contoh, pasien diabetes boleh makan jeruk, setelah jeda beberapa jam pasien bisa menyantap tiga butir kurma, baru setelah itu penyandang diabetes bisa menikmati enam potong buah, misalnya irisan pepaya.

Ekky mengatakan bahwa makanan sehari-hari perlu tetap diperhatikan bukan hanya untuk penyandang diabetes, melainkan juga untuk semua orang.

“Gunakan gula pemanis alami yang tanpa kalori, supaya gula darah tetap terkontrol setiap hari,” terang dia. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan

**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.

**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, 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, Ratusmas 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