

Kesehatan 11

Angka Hipertensi dan Diabetes di Indonesia Semakin Tinggi

Perlu adanya upaya pengendalian, salah satunya penerapan gaya hidup sehat.

JAKARTA(1M)-Prevalensi hipertensi dan diabetes di Indonesia semakin naik dari tahun ke tahun. Kedua Penyakit Tidak Menular (PTM) ini harus dikendalikan agar masyarakat tidak mengalami komplikasi yang dapat memakan pembiayaan kesehatan lebih besar.

Terkait kenaikan prevalensi PTM di atas, Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia Muhadjir Effendy menekankan, perlu adanya upaya pengendalian, salah satunya penerapan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat yang dimaksud termasuk implementasi dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang digencarkan Pemerintah. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan

hidup sehat sehari-hari seperti rajin aktivitas fisik demi mengurangi angka PTM.

"Kasus PTM meningkat dari tahun 2013 hingga tahun 2018. Penduduk yang mengalami hipertensi meningkat menjadi 34,1 persen," beber Muhadjir saat acara 'Anugerah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Awards Tahun 2022' di Kantor Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendagri) RI Jakarta beberapa hari lalu.

"Selain itu, diabetes melitus mengalami peningkatan hingga 8,5 persen. Selain itu, proporsi penduduk dengan obesitas juga meningkat menjadi 31 persen."

Dalam sambutannya, Muhadjir juga menuturkan, Penyakit Tidak Menular (PTM)

menjadi global pandemik selama satu dekade ini. Tercatat, sebanyak 80 persen kasus kematian di negara berkembang disebabkan oleh PTM.

Berdasarkan data Global Burden of Disease 2019, Penyakit Tidak Menular menjadi penyumbang tertinggi kasus kematian dan kecacatan di Indonesia.

Berdasarkan data Aplikasi Sehat IndonesiaKu yang diterbitkan Kementerian Kesehatan (Kemkes) per 2 Desember 2022, dari 6.270.759 orang yang melakukan deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM), diperoleh gambaran sebanyak 2.453.689 orang (39,13 persen) obesitas.

Kemudian 1.941.170 (30,96 persen) hipertensi dan 138.415 orang (2,21 persen) terdiagnosis Diabetes Melitus (DM) Tipe 2.

Selain makin tingginya Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut, Indonesia juga perlu mengendalikan penyakit menu-

lar walaupun sudah mengalami penurunan dari tahun 2019. Pada tahun 2020, angka insiden tuberkulosis (Tb) di Indonesia masih sebesar 301 per 100.000 penduduk dengan angka kematian 34 per 100.000 penduduk.

"Oleh karena itu, lahirnya payung hukum yang sangat kuat, yakni Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang pembedayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)," jelas Menko Muhadjir Effendy.

"Ini menjadi poros utama dalam pengendalian faktor risiko penyakit pada masyarakat demi menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas," tambanya.

Melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang pembedayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), diamanatkan kepada masing-masing Menteri/Kepala Lembaga, Direktur Utama BPJS Kesehatan, dan para Gubernur serta Bupati/Wali Kota untuk bersinergi menjalankan

tugas dan fungsi mewujudkan Germas melalui berbagai aspek hidup sehat.

Seperti peningkatan aktivitas fisik, perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat.

Menko PMK Muhadjir Effendy berharap Germas bisa tersosialisasikan dengan baik dan menjadi budaya yang mendarah daging bagi setiap penduduk Indonesia di semua jenjang umur dan dalam semua tahapan siklus kehidupan.

"Terimakasih kepada Kementerian/lembaga yang telah menunjukkan kesungguhannya dalam pelaksanaan Germas. Saya mohon semua pemangku kepentingan kementerian/lembaga dan daerah untuk terus menggerakkan semangat hidup sehat melalui Germas," pesannya. ● tom

SAMBUNGAN

bahwa minta Meranti dikasihkan ke negara tetangga dan mau angkat senjata itu dikawatirkan bisa masuk dalam ranah makar," ungkapnya.

Kepala Pusat Penerangan (Kapuspen) Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) RI, Benny Irwan mengatakan, saat ini pihaknya tengah melakukan pembahasan internal terkait sikap dari Bupati Meranti yang mengancam akan bergabung kenegara Malaysia. "Belum mas, sedang ada

Bupati Miranti Ancam Gabung ke Malaysia...

pembahasan di internal," ujar Benny ketika dikonfirmasi, Senin (12/12).

Terkait apakah Bupati Kepulauan Meranti Muhammad Adil akan dipanggil oleh Mendagri RI Tito Karnavian ataupun jajaran terkait untuk proses klarifikasi atau bahkan sanksi, Benny mengaku belum bisa memastikannya.

"Kita tunggu hasil pembahasan, ya mas," kata Benny. Sebagaimana diketahui sebelumnya, Bupati Kepulauan

Meranti, Muhammad Adil mempertanyakan Dana Bagi Hasil (DBH) Migas dan anggaran Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK). Adil mempertanyakan hal itu di depan Kementerian Keuangan (Kemendagri).

Adil menjelaskan, pada 2022, Meranti menerima DBH sebesar Rp114 miliar dengan hitungan harga minyak 60 dollar AS per barel. Kemudian dalam pembahasan APBD 2023 sesuai pidato Presiden

Joko Widodo (Jokowi), harga minyak dunia naik menjadi 100 dollar AS per barel.

Adil menjelaskan, pada 2022, Meranti menerima DBH sebesar Rp114 miliar dengan hitungan harga minyak 60 dollar AS per barel. Kemudian dalam pembahasan APBD 2023 sesuai pidato Presiden Joko Widodo (Jokowi), harga minyak dunia naik menjadi 100 dollar AS per barel.

"Ditargetkan produksi mencapai 9.000 barel per hari,

DARI HAL 1

dan ini kenaikan yang cukup signifikan," tuturnya.

Tak cuma mempertanyakan DBH dan anggaran PPPK, Adil melalui rekaman video ia menyebut Kemenkeu diisi oleh iblis dan setan. Dia juga mengancam akan bergabung ke Malaysia.

Pernyataan itu ia lontarkan ketika sedang melaksanakan rapat koordinasi nasional Pengelolaan Pendapatan Belanja Daerah di Pekanbaru pada Kamis (9/12) yang lalu. ● mar

Wali Kota Blitar dan Istri Disekap, Perampok...

CCTV di dalam ruangan rumah dinas Wali Kota Blitar.

Selain itu, saat menerobos masuk kawasan rumah dinas Wali Kota Blitar, para perampok menaruh dengan mengendarai mobil berpelat merah. Informasi itu diperoleh petugas kepolisian dari penjaga pos keamanan rumah dinas.

"Naik mobil pelat merah (pelaku perampokan)," ujar Kapolres Blitar Kota AKBP Argowiyono kepada wartawan

Senin (12/12).

Polisi belum bisa memastikan apakah plat merah roda empat itu asli atau palsu. Saat ini penyelidikan masih berlangsung.

Namun yang pasti, dengan kendaraan plat merah, kawan perampok itu dengan mudah mengechok petugas Satpol PP yang berjaga di rumah dinas Wali Kota Blitar. Kedatangan para pelaku antara pukul 3-4 dini hari tidak membuat petugas curiga.

Menurut Argowiyono,

jumlah pelaku sekitar 4-5 orang. Dengan todongan senjata tajam, mereka dengan mudah membuat 3 orang petugas Satpol PP tidak berlutut.

Setelah merusak seluruh CCTV dalam ruangan, para perampok langsung mendatangi kamar Wali Kota Blitar Santoso dan istri.

Sama dengan 3 petugas Satpol PP. Tangan diikat dengan tali dan mulut dilakban. Dengan todongan senjata tajam, para perampok memaksa Wali Kota Santoso dan istri menunjukkan penyimpanan benda berharga. "Barang yang hilang uang cash dan perhiasan bu wali (istri Wali Kota Blitar Santoso). Uang cash 400 juta," terang Argowiyono.

Usai mendapat apa yang diinginkan, para perampok langsung bergegas meninggalkan lokasi. Dalam insiden

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

Harga BBM Naik Lagi...

Harga BBM Pertamina: Solar subsidi Rp6.800 per liter, Pertalite Rp10.000 per liter, Pertamina Turbo Rp15.200 per liter, Dexlite Rp18.300 per liter, dan Pertamina Dex Rp18.000 per liter.

Harga BBM Shell: Shell Super Rp14.180 per liter, Harga Shell V-Power Rp15.100 per liter, Shell V-Power Diesel Rp19.180 per liter, Shell V-Power Nitro+ Rp15.530 per liter.

Harga BBM BP: BP 90 Rp14.050 per liter, BP 92 Rp14.150 per liter, BP 95 Rp14.700 per liter, BP Ultimate Rp15.100 per liter, dan BP Diesel Rp18.660 per liter.

Harga BBM Vivo: Revvo 90 Rp12.000 per liter, Revvo 92 Rp14.000 per liter, dan Revvo 95 Rp14.600 per liter. ● mar

Heboh, Macan Muncul Buat Warga...

tetangga mereka yang bernama Jupriyanto memegoki hewan yang diduga macan di ladangnya pada Minggu (11/12) siang, warga ketakutan. Mereka kini memilih bergerombol di luar rumah dan belum ada yang berani ke ladang lagi.

"Wedi (takut) mas. Lha mengko nek diserang piye (lha nanti kalau diserang bagaimana)," katanya, Senin (12/12).

Mereka khawatir karena dua pekan sebelumnya ada warga lain

yang bernama Supinah juga melihat hewan jenis yang diduga sama tak jauh dari kediaman mereka. Keduanya bahkan harus berjalan mengendap-endap mundur ke belakang untuk menyelamatkan diri.

Warga juga khawatir karena kemunculan yang kedua kalinya ini sangat dekat dengan pemukiman. Bahkan Minggu siang, jarak dengan rumah salah satu warga hanya sekitar 50 meter. Dan ada jejak yang ditemukan juga berada di dekat

rumah warga. "Gimana Ndad khawatir. Lha macan je, bisa-bisa kita mati," ujar Lilik.

Pada Senin siang, warga bersama petugas gabungan seperti relawan, pemadam kebakaran, komunitas pemerhati lingkungan, pamong desa dan juga kepolisian melakukan penelusuran untuk memastikan hewan tersebut tidak ada lagi. Mereka bersama-sama dan bergerombol melakukan

penyisiran. Kapolsek Wonosari, Kumpul Edi Wibowo menuturkan pihaknya kini memang masih berusaha memastikan hewan apa yang muncul dan membuat warga ketakutan. Dia menghimbau kepada warga untuk meningkatkan kewaspadaannya.

"Pokoknya warga harus waspada jika sewaktu-waktu hewan itu muncul kembali," kata dia. Pihaknya akan lakukan pa-

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

perampokan ini, Wali Kota Blitar Santoso dan istri serta 3 orang petugas Satpol PP dipisahkan selamat.

Menurut Argowiyono, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan, termasuk meminta keterangan sejumlah saksi. Dalam pengungkapan kasus pencurian dengan kekerasan ini, Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim. "Tim Polres Blitar Kota dibantu tim Polda Jatim," tandasnya. ● lus

Olahraga Diklaim Bisa Ubah Perilaku Gen

JAKARTA(1M)-Meski memiliki gen yang sama, sepasang anak kembar bisa mengalami masalah kesehatan yang berbeda di usia tua. Salah satu faktor yang memicu perbedaan ini adalah kebiasaan berolahraga.

"Temuan (dalam studi terbaru) mengungkap sebuah mekanisme molekuler mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan penyakit metabolik," jelas peneliti dan ahli biologi dari Washington State University, Michael Skinner, seperti dilansir WebMD.

Studi terbaru ini melibatkan 70 pasangan saudara kembar identik sebagai partisipan. Selama studi berlangsung, tim peneliti melakukan pemantauan terhadap aktivitas fisik para partisipan melalui fitness tracker atau pemantau kebugaran. Di samping itu, tim peneliti mengambil sampel dari para partisipan melalui swab.

Sepanjang 2012-2019, tim peneliti juga mengumpulkan sejumlah data dari para partisipan. Sebagian di antaranya adalah data mengenai ukuran lingk pinggang dan indeks massa tubuh para partisipan. Selain itu, para partisipan juga diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan mengenai gaya hidup dan lingkungan tempat tinggal mereka.

Hasil studi menunjukkan bahwa banyak pasangan saudara kembar identik yang memiliki perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik dan juga indeks massa tubuh. Tak sedikit pula pasangan saudara kembar yang memiliki perbedaan akses kemudahan berjalan kaki di lingkungan tempat tinggal mereka.

"Bila hanya sekuens DNA dan gen saja yang menjadi faktor pendorong, maka seharusnya saudara kembar akan memiliki penyakit yang sama, tetapi nyatanya mereka tak (memiliki penyakit yang sama)," ujar Skinner. ● tom

Tim peneliti juga menemukan bahwa individu yang lebih aktif bergerak memiliki tanda penyakit metabolik yang lebih rendah dibandingkan saudara kembarnya. Tanda penyakit metabolik ini diukur melalui ukuran lingk pinggang dan indeks massa tubuh.

Perbedaan aktivitas fisik pada pasangan saudara kembar juga turut memicu perbedaan pada epigenom mereka. Epigenom ialah proses molekuler yang mempengaruhi ekspresi gen.

Berdasarkan studi, individu yang melakukan olahraga lebih dari 150 menit per pekan memiliki perubahan epigenetik. Perubahan epigenetik ini berkaitan dengan indeks massa tubuh dan lingk pinggang yang lebih kecil.

Indeks massa tubuh dan lingk pinggang yang besar merupakan salah satu kriteria dari sindrom metabolik. Mengacu pada Mayo Clinic, sindrom metabolik merupakan sebuah klaster kondisi yang terjadi secara bersamaan dan dapat meningkatkan peluang terjadinya penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe 2.

Menurut tim peneliti, temuan ini menekankan bahwa risiko masalah kesehatan seseorang di masa mendatang tak hanya dipengaruhi oleh faktor biologi. Faktor lingkungan dan kebiasaan hidup juga memiliki peran yang signifikan dalam menentukan risiko penyakit tiap individu. Temuan terbaru ini telah dipublikasikan secara daring dalam Scientific Reports.

"Bila hanya sekuens DNA dan gen saja yang menjadi faktor pendorong, maka seharusnya saudara kembar akan memiliki penyakit yang sama, tetapi nyatanya mereka tak (memiliki penyakit yang sama)," ujar Skinner. ● tom

Berbagai Manfaat Jambu Biji untuk Kesehatan

JAKARTA(1M) - Kementerian Pertanian (Kemtan) mengungkapkan 6 manfaat jambu biji saat dikonsumsi masyarakat. Hal ini penting di tengah pandemi Covid-19 yang masih ada, sehingga daya tahan tubuh harus tetap terjaga.

Kemtan menjelaskan, jambu biji adalah salah satu buah yang mengandung nutrisi melimpah seperti vitamin, antioksidan, dan mineral.

"Nah, beberapa nutrisi tersebut membawa dampak baik untuk tubuhmu lho sob. Yuk cari tahu manfaatnya," tulis Kemtan di Instagramnya.

Manfaat pertama jambu biji merah adalah menurunkan risiko kanker. Kedua, konsumsi jambu biji merah bisa menjaga kadar gula darah.

Manfaat ketiga dari jambu biji merah adalah menyehatkan jantung. Lalu

yang keempat, menyehatkan mata.

Kemudian manfaat kelima dengan mengonsumsi jambu biji merah adalah melancarkan pencernaan. Dan manfaat terakhir adalah menguatkan daya tahan tubuh.

Sebagai informasi, Kasus konfirmasi positif Covid-19 di Indonesia pada bulan ini bertambah 5.766 kasus. Sehingga akumulasi positif Covid-19 saat ini sebanyak 6.659.235 kasus.

Jumlah tersebut adalah hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 82.466 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Kemudian, dilaporkan juga kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat 5.476 orang. Sehingga total sebanyak 6.441.327 orang sembuh. Sedangkan jumlah yang meninggal bertambah 54 orang. Sehingga total meninggal menjadi 159.789 orang. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

PENGANGGUP 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 (Jeffri/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, Ratusas 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. International Media Web Printing
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

Menakutkan, Dua Warga NTT Temukan...

Hal ini disampaikan berkaitan kasus penemuan sepotong jaring manusia disertai kuku di dalam makanan yang dibelinya di salah satu warung makan di daerah itu. Selain pemilik warung, kata dia, tim penyidik Polri juga sudah memeriksa pemilik pabrik tahu. Namun hasilnya masih nihil

karena tidak ada tahu asal muasal jari tersebut.

Tak hanya itu, polisi juga sudah memeriksa beberapa karyawan yang bekerja di warung itu, tetapi tak ditemukan luka potong di jari masing-masing. "Kita sudah tanya langsung ke dokter juga, dan sudah ada konfirmasi

dari dokter bahwa itu benar potongan jari manusia," ujarnya.

Ia mengatakan tim penyidik dari Polres Belu akan terus berusaha mengungkap jari siapa yang ditemukan di dalam makanan itu. Sebelumnya, dua orang warga Desa Manleten, Kecamatan Tasifeto Timur, Kabupaten Belu,

Nusa Tenggara Timur, dibuat heboh oleh penemuan diduga ibu jari manusia pada makanan yang mereka pesan di warung.

Kepala Polsek Tasifeto Timur Ipda Mahrim membenarkan adanya penemuan jari manusia di sayur lodeh. Hal ini telah dilaporkan ke Polsek Tasifeto

Timur oleh seorang warga bernama Hetrus Wu (30), warga Desa Haitimuk, Kecamatan Weliman, Kabupaten Malaka.

Pada saat mengambil sayur untuk dimakan, Watu kaget karena melihat sepotong daging ujung jari kuku manusia, yang tercampur pada sayur itu. ● mar