

Serangan Jantung Makin Banyak Dialami Orang di Bawah 40 Tahun

Obesitas dan tekanan darah tinggi picu peningkatan kasus serangan jantung usia muda.

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian terbaru menemukan bahwa kasus serangan jantung pada orang di bawah usia 40 tahun telah meningkat selama dekade terakhir.

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) Amerika Serikat, pemunculan penyakit jantung pada usia muda adalah lonjakan kondisi seperti obesitas dan tekanan darah tinggi.

Hanya saja, banyak orang dewasa meyakini bahwa mereka tidak akan terkena ser-

ngan jantung.

Sebuah survei di AS terhadap lebih dari 2.000 orang menemukan 47 persen orang dewasa di bawah usia 45 tahun tidak percaya bahwa tekanan darah tinggi merupakan risiko kesehatan bagi mereka.

Ahli jantung di Ohio State University, Laxmi Mehta, berpendapat kondisi kurangnya kesadaran itu cukup mengkhawatirkan.

Dia berharap orang yang lebih muda menyadari bahwa mereka pun berisiko terkena

penyakit jantung.

"Mengatasi faktor risiko penyakit jantung pada usia muda adalah penting karena ketika kondisi ditangani pada usia lebih dini, Anda dapat memperlambat perkembangan atau timbulnya penyakit jantung," kata Laxmi.

Berdasarkan data dari American College of Cardiology, selama periode 2000-2016, tingkat serangan jantung meningkat dua persen setiap tahun pada kelompok usia muda.

Studi Ohio State menemukan sekitar sepertiga dari mereka yang disurvei tidak yakin mereka akan tahu jika mereka mengalami serangan jantung.

Laxmi menyoroti pentingnya mengenali tanda-tanda serangan jantung yang paling tersamar supaya bisa mendapat perawatan segera yang menyelamatkan jiwa.

Dia merekomendasikan kaum muda untuk mengunjungi dokter umum setiap tahun untuk memonitor kesehatan.

"Dokter Anda akan menyaring tanda-tanda peringatan seperti tekanan darah tinggi dan melakukan pemeriksaan darah untuk melacak kolesterol, sehingga setiap perubahan dari waktu ke waktu dapat diketahui," ungkapnya, dikutip dari laman The Sun, Jumat (3/2).

Menurut Laxmi, ada gejala

umum dari serangan jantung. Seseorang bisa merasakan sensasi tekanan di dada dan sesak.

Bisa juga muncul nyeri atau ketidaknyamanan di bagian tengah dada yang berlangsung selama beberapa menit dan terkadang menjalar ke bahu, leher, lengan, atau rahang.

Tanda lain ialah nyeri dada yang meningkat intensitasnya atau tidak berkurang dengan istirahat, nyeri dada saat berkegiatan, pingsan atau pusing, serta gangguan pencernaan seperti mual atau muntah. Penderita bisa juga merasakan kelelahan tanpa sebab, kulit dingin dan lembap, serta pucat. ● tom

1 dari 3 Anak Indonesia Alami Anemia



JAKARTA (IM) - Peringatan Hari Gizi Nasional merupakan momentum penting untuk meningkatkan kepedulian berbagai pihak terkait berbagai permasalahan gizi yang masih menjadi isu penting untuk kesehatan generasi maju Indonesia.

Pasalnya 1 dari 3 anak Indonesia berusia di bawah 5 tahun mengalami anemia. Bersama dengan asupan nutrisi yang tidak optimal, anemia menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gangguan pertumbuhan (faltering growth) yang merupakan awal terjadinya stunting.

Sebagian besar anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi, padahal ini merupakan salah satu nutrisi penting dalam asupan makanan harian anak. Saat asupan zat besi tidak tercukupi dalam makanan harian, maka dapat terjadi gangguan perkembangan fungsi kognitif dan pertumbuhan anak.

Untuk itu, penting bagi orang tua untuk memastikan bahwa si kecil bisa memenuhi kebutuhan gizi harian dengan optimal, termasuk Zat Besi yang dikombinasikan dengan vitamin C untuk mendukung meningkatnya penyerapan zat besi hingga dua kali lipat sehingga tumbuh kembangnya maksimal.

Dr.dr. Luciana B. Sutanto, MS, SpGK(K), presiden Indonesian Nutrition Association mengatakan, zat besi memiliki peran penting pada tubuh anak, terutama untuk mendukung tumbuh kembang maksimalnya. Asupan Zat Besi yang tidak adekuat dapat berdampak dalam jangka pendek pada menurunnya kecerdasan, fungsi otak, fungsi motorik anak seperti mudah kelelahan, nafsu makan buruk, serta menurunkan sistem kekebalan tubuh yang meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi.

"Sehingga jika tidak ditangani dengan tepat dapat mempengaruhi performa anak di sekolah, perubahan atensi dan sosial, serta pe-

rubahan perilaku pada anak," jelas dia dalam siaran pers SGM yang Suara.com terima belum lama ini.

Pada anak di atas satu tahun, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memberikan makanan gizi seimbang termasuk pangan makanan dan minuman yang mengandung sumber protein hewani yang kaya zat besi maupun mikronutrien lain yang mendukung penyerapan Z

Zat Besi seperti vitamin C.

Sebab, kombinasi zat besi dan vitamin C dengan rasio molar 2:1 dapat mendukung peningkatan penyerapan zat besi hingga 2x lipat. Untuk itu, dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian si Kecil, bisa juga dipertimbangkan untuk memberikan sumber nutrisi yang difortifikasi dengan kombinasi unik Zat Besi & Vitamin C agar si Kecil bisa tumbuh maksimal.

Lebih lanjut, Dr Lucy menambahkan, intervensi melalui pemenuhan nutrisi dan edukasi secara menyeluruh tentang pentingnya memenuhi kombinasi unik Zat Besi dan Vitamin C merupakan upaya yang dapat dilakukan dalam memutus mata rantai anemia baik di lingkup individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat.

Melihat kondisi masih banyaknya anak Indonesia yang kekurangan Zat Besi, dalam rangka merayakan Hari Gizi Nasional 2023, SGM Eksplor melakukan berbagai inisiatif edukasi dengan menggandeng 200 bunda Mombassador untuk menjangkau 2,000 Bunda secara langsung (offline) dan 8,000 bunda secara online di berbagai daerah di Indonesia.

Mombassador merupakan komunitas pengguna produk SGM Eksplor dengan usia anak diatas satu tahun.

"Hal ini dilakukan untuk ikut meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kombinasi unik Zat Besi dan Vitamin C untuk mendukung penyerapan nutrisi penting yang maksimal sehingga dapat bantu tumbuh kembang optimal anak," tutup Anggi Morika Septie, Marketing Manager SGM Eksplor. ● tom

Delapan Menit Sekali, Satu Orang Indonesia Terkena Kanker Payudara

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis bedah kanker dari Rumah Sakit Dharmas Jakarta, Rian Fabian Sofyan, mengatakan penderita kanker payudara dari tahun ke tahun terus meningkat di Indonesia.

Mengutip data Global Cancer Observatory, pada 2020 dia sebut ada sekitar 65.858 kasus baru kanker payudara sepanjang tahunnya.

"Artinya 182 kasus per hari dan 7,6 kasus per jam atau satu pasien baru setiap delapan menit," kata Rian dalam diskusi daring yang diadakan Kemenkes 'Peringatan Hari Kanker Sedunia 2023' di Jakarta, Kamis (2/2).

Dia menambahkan, risiko dari kanker payudara

di Indonesia juga tergolong besar, sekitar 25 persen dari 10 penyintas yang meninggal dunia.

Hal itu, ia sebut karena tes dini yang kerap dihindari dan mencakup beberapa faktor penyebab.

"Pertama ketakutan, lalu tidak memiliki biaya, padahal ada BPJS, yang dipermasalahkan mungkin biaya tinggal dan ke lokasi yang mahal. Terakhir informasi yang kurang atau pengaruh sosial dan tetangga," ucapnya.

Berdasarkan pemaparannya, mayoritas pasien di pusat kanker nasional, Dharmas, datang saat proses atau stadium lanjutan ihwal hasil skrining sebelumnya.

Dia berujar, prevalensi solid tumor yang ada sejauh

ini mencapai 89 persen, jauh lebih tinggi dari non-solid tumor.

"Dan 66 persen dari solid tumor itu adalah kanker payudara," katanya.

Dia berharap, ada upaya lebih dari semua pihak untuk mengurangi hal tersebut.

Menurutnya, ada enam proses demi menjadikan tujuan zero stadium lanjut kanker payudara terwujud.

Pertama, melalui kebijakan matang pemerintah, SDM tenaga kesehatan yang baik, peralatan yang lebih baik, alur rujukan yang baik dan insentif bagi tenaga kesehatan yang lebih baik.

Menanggapi hal tersebut, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian

Penyakit (P2P) Kemenkes Maxi Rein Rondonuwu mengamininya.

Menurut dia, pengidap kanker payudara dan leher rahim memang menjadi kasus terbanyak untuk kanker di Indonesia.

Dia menyebut, banyaknya pasien kanker itu tentu berdampak pada beban biaya pemerintah.

"Data BPS 2020 menyebut jika penyakit kanker katastrofik mencakup pembiayaan terbesar dengan Rp 3,5 triliun," kata Maxi.

Oleh sebab itu, pihaknya berjanji untuk mengencarkan deteksi dini kanker pada usia muda dan dewasa.

Dia mencontohkan, pihaknya akan mengupayakan dan mendorong deteksi dini bagi perempuan usia 30-50

yang sudah melakukan hubungan seks agar deteksi dini minimal setiap tiga tahun.

Tak hanya itu, Kemenkes sejauh ini dia sebut juga sudah setuju dengan menggunakan teknologi teranyar untuk deteksi.

Selain kanker pada orang dewasa dengan mayoritas kanker payudara, dirinya juga menyinggung banyaknya kanker pada anak dengan estimasi 400 ribu penderita berdasarkan data Globocan 2020.

Dia menegaskan, selain deteksi dini, upaya dan peran orang tua menjadi sangat penting untuk diagnosa dan penanganan dini. ● tom

SAMBUNGAN

Menteri ATR/BPN Hadi Tjahjanto Pasang...

DARI HAL 1

permulaan, gerakan ini akan terus sampai seluruh bidang tanah di Indonesia bisa ditetapkan dan di sertipikatkan," ujarnya.

Patok-patok batas tanah yang telah dipasang secara

mandiri oleh warga masyarakat ini juga nantinya akan memudahkan ATR/BPN dalam melakukan verifikasi subyek dan obyek tanah.

Selain itu ATR/BPN bisa memetakan secara digital

bidang-bidang tanah di Indonesia, sehingga target tahun 2024 arahan Presiden Jokowi mengenai seluruh tanah telah harus ditetapkan secara digital, di verifikasi dan disertipikatkan bisa terpenuhi.

Gerakan pemasangan 1 juta patok ini juga tercatat dalam Museum Rekor Indonesia (MURI) sebagai gerakan pemasangan patok terbanyak dan serentak di Indonesia, atau bahkan di

dunia.

"Semakin tinggi partisipasi masyarakat termasuk dalam memasang patok batas tanah, maka semakin tinggi juga keberhasilan program PTSL," ujarnya. ● han

Dikira Meninggal, Seorang Wanita...

Iowa pada 28 Desember. Ia sakit degenerasi pikun otak. Demikian laporan yang diajukan pada Rabu (1/2).

Saat kondisi pasien memburuk, seorang anggota staf mencatat tanda-tanda dia meninggal pada dini hari pada 3 Januari.

"(Staf) melaporkan mata wanita itu terbuka," kata laporan itu, sebagaimana dilansir Stuff.

"Dia merasakan leher wanita itu di arteri karotis dan mendengarkan dadanya. Dia

tidak merasakan denyut nadi dan wanita itu tidak bernapas saat itu. Dia merasa bahwa wanita itu telah meninggal dan memberi tahu perawat."

Pada pukul 6 pagi, seorang perawat menilai kondisi wanita tersebut selama lima menit dan juga meyakini bahwa dia telah meninggal.

Pihak rumah sakit itu pun kemudian memanggil anggota keluarga wanita dan rumah duka.

Direktur rumah duka tiba pada pukul 7.38 pagi waktu

setempat, dan memasukkan jasad wanita itu ke dalam tas kain dan menutup ritsletingnya.

Tetapi ketika pekerja rumah duka membuka ritsleting kantong mayat pada pukul 8.26 pagi, mereka menemukan dada wanita itu bergerak dan dia terengah-engah, kata si inspektur.

Paramedis mencatat denyut nadi wanita itu, tetapi mengatakan "tidak ada gerakan mata, tidak ada respons verbal atau vokal, dan tidak

ada respons motorik".

Dia diterima kembali ke fasilitas perawatan penyakit kritis itu dan meninggal dua hari kemudian dengan keluarganya di sisinya, menurut laporan itu.

Inspektur negara mengatakan fasilitas rumah sakit tidak memperlakukan penghuni dengan bermartabat dan tidak memberikan perawatan yang sesuai. Investigasi selama sebulan menyebabkan negara mengenakan denda USD10.000.

Minta Dibebaskan, Arif Rachman Salahkan...

untuk menghapus file yang ia tonton, ia sudah berupaya untuk mempertimbangkan dan memohon bantuan.

"Saya telah memohon arahan dari atasan langsung Saya yang Saat itu saya nilai dapat memberikan saya perlindungan, dukungan serta arahan yang bijaksana tentang ketidaksesuaian dan kejanggalan yang saya temukan dalam copy rekaman CCTV di lap-

top Baiquni. Saya memohon arahan Karopaminal," ujar Arif di persidangan, Jumat (3/2).

Saat itu ia berharap Karopaminal memberikan arahan dan dukungan untuk mengambil sebuah langkah.

Jika saat itu sang atasan mendukung dan memberikan arahan untuk segera melaporkan ke petinggi Polri lain atau pejabat utama lain demi

memohon perlindungan dan arahan untuk mengungkapkan fakta, mungkin sudah sejak saat itu dia berani mengungkapkan hal-hal yang ia ketahui.

"Namun, yang saat itu terjadi adalah tidak seideal yang dibayangkan, saya malah dihadapkan kepada FS dan malah diminta untuk menghapus file yang saya tonton. Saya tidak mendapatkan dukungan

dari atasan langsung saya, malah dihadapkan untuk tatap muka," tuturnya.

Dia menambahkan, pada saat itu dia menolak untuk menceritakan langsung dan dihadapkan.

Apabila dia mencoba menggambarkan kembali peristiwa saat itu, dia seperti mau tidak mau harus menceritakan kembali secara langsung ketidaksesuaian dan kejanggalan yang dia ketahui.

Arif Rachman melalui kuasa hukumnya meminta majelis hakim membebaskannya dari tuntutan satu tahun penjara dalam kasus perintangan penyidikan.

"Melepaskan terdakwa Arif Rachman Arifin dari segala tuntutan," ujar kuasa hukum Arif, Marcella Santosa di Pengadilan Negeri Jakarta Selatan, Jumat (3/2). ● mar

Luhut: Jangan Asal Ngomong,...

investasi dan pengembangan potensi daerah," ujar Luhut dalam sambutannya.

Kegiatan yang berlangsung di empat kabupaten yaitu Biak Numfor, Waropen, Kepulauan Yapen dan Sarmi, diharapkan dapat mengakselerasi peningkatan kualitas dan kuantitas ekspor hasil kelautan.

Hal ini meliputi percepatan pembangunan sarana/

prasarana pendukung, penyiapan SDM yang kompeten dan berdaya saing, dukungan pasca panen, rantai dingin yang mendukung ekspor perikanan dan regulasi yang mendukung iklim usaha.

Pada Sail Teluk Cenderawasih akan diadakan forum investasi untuk menarik para calon investor yang dapat merangsang pembangunan daerah.

Pelaksanaan pameran dan festival seni budaya yang berlangsung selama tiga hari, 1-3 Februari 2023 juga dapat menjadi contoh baik dalam upaya mempromosikan daerah.

"Saya berpesan kepada Pemda dapat menjadi garda terdepan dalam memfasilitasi, membeli dan menggunakan berbagai produk lokal berkualitas dari daerahnya.

Ini adalah bentuk konkret dari semangat Bangga Buatan Indonesia dan cinta produk dalam negeri," kata Luhut.

Sail Teluk Cenderawasih menjadi kesempatan untuk memperkuat semangat Bangga Berwisata di Indonesia.

Menurut Luhut, semangat ini perlu terus dihidupkan dalam rangka pemulihan perekonomian pasca pandemi, khususnya sektor pariwisata.

Diharapkan kegiatan Sail Teluk Cenderawasih tidak hanya menjadi kegiatan seremonial, tetapi dapat berlanjut di tahun-tahun berikutnya.

Dengan demikian, berbagai program, aktivitas dan pembangunan yang telah terinisiasi melalui acara ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan demi kesejahteraan masyarakat. ● mar

terpidana melakukan suatu tindak pidana sebelum masa percobaan selama 2 tahun.

Jaksa yang menuntut 1,5 tahun penjara tidak terima dan mengajukan banding.

"Menjatuhkan pidana terhadap Ditya Andrista dengan pidana penjara selama 6 bulan," demikian bunyi putusan PT Jakarta yang dilansir web-sitenya, Jumat (3/2).

Putusan itu diketok oleh ketua majelis Sutarto dengan anggota Singgih Budi Prakoso dan Edwarman. Majelis menilai hukuman diperberat karena nilai kerugian cukup besar yaitu

Rp 544 juta dan sama sekali belum ada yang dikembalikan.

"Sebelum perkara ini dilaporkan kepada kepolisian, korban sudah mencoba menghubungi terdakwa untuk

menyelesaikan permasalahannya ini tetapi terdakwa tidak menanggapi dengan baik hingga akhirnya perkara ini dilaporkan ke polisi," beer majelis. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
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, 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. 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