

# Cegah Penyakit Jantung dengan Lakukan Aktivitas Fisik 30 Menit Setiap Hari

Melakukan aktivitas fisik setiap hari selama 30 menit merupakan dorongan untuk menciptakan pola hidup sehat.

JAKARTA (IM) - Disiplin menjalankan pola hidup sehat harus kita jalani guna dapat bertahan hidup dan kesehatan terjaga selama masa pandemi.

Pola hidup sehat juga dapat meningkatkan imun tubuh dan salah satu pencegahan utama penyakit jantung

coroner, diabetes, hipertensi, kanker, hingga stroke.

Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin mengatakan bahwa melakukan aktivitas fisik setiap hari selama 30 menit merupakan dorongan untuk menciptakan pola hidup sehat.

"Jangan lupa hidup sehat, salah satunya dengan bergerak

sehari minimal 30 menit, jadi kalau seminggu 5 kali berarti sekitar 150 menit. Aktivitasnya bisa dengan jalan, lari, atau berenang. Sehat selalu," ucap Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin.

Menanggapi hal ini, Head of Merchandiser eMSHOP, Khilqa Putri memberikan solusi mudah untuk dapat melakukan aktivitas fisik di manapun dengan mudah pakai alat praktis olahraga Bodimax Balance Power yang dapat membentuk tubuh

ideal.

Bodimax Balance Power merupakan alat olahraga atau alat fitness yang bisa digunakan oleh siapapun di rumah dan di mana saja. Alat ini dapat digunakan sebagai alat latihan pembentukan otot dan juga sebagai alat proses menurunkan berat badan dan wujudkan pola hidup sehat sehingga bantu mencegah terhindari dari berbagai penyakit.

Bodimax Balance Power memiliki bands pembentuk otot yang digunakan untuk me-

ningkatkan intensitas dan lama latihan. Alat ini juga berfungsi sebagai alat stretching yang dilengkapi 8 busa acupressure untuk memberikan efek kiropractic dalam melepaskan ketegangan otot tubuh.

"Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan mudah pakai Bodimax Balance Power selama 30 menit. Alat ini juga memberikan solusi agar tidak malas berolahraga sebagai ketahanan tubuh untuk bertahan di masa pandemi" ucap Khilqa. ● tom

## Ibu Diingatkan Agar tidak Menyusui di Dalam Mobil yang Bergerak

JAKARTA (IM) - Ketua Umum Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) Rahmah Housniati, mengingatkan agar para ibu tidak menyusui anak dalam mobil yang sedang bergerak.

"Menyusui dalam kendaraan yang bergerak itu jelas sudah tidak bisa. Karena setiap anak yang naik kendaraan bermotor, maksudnya naik mobil, itu sebaiknya di car seat. Jadi tidak disusui. Jadi tidak ada posisi menyusui yang tepat saat kendaraan berjalan," ungkap Nia, dikutip Selasa (21/2).

Hal tersebut juga disampaikan dokter spesialis

anak, yang juga merupakan anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Melanie Yudiana Iskandar.

Dokter yang berpraktik di RSIA Bunda Jakarta itu memaparkan jika sang anak harus disusui, sebaiknya kendaraan menepi selama ibu sedang menyusui.

"Kalau bayinya harus menyusui ya paling aman menepi. Mobilnya jangan sambil jalan, menepi dulu gitu ya. Ini kita ngomong aman ya yang paling ideal. Kendaraan diberhentikan, menyusui bayinya, bayinya diletakkan lagi ke car seatnya, baru jalan lagi," ujar

Melanie.

Bagi anak berusia dua bulan ke atas, dokter spesialis anak yang juga tergabung dalam IDI Jeanne Roos Tikoalu mengatakan para ibu perlu mempertimbangkan lagi jika ingin menyusui anaknya di dalam mobil.

Sebab anak berusia 2 bulan ke atas sudah memiliki penglihatan dengan jangkauan yang cukup luas. Selain itu, mereka juga sudah memiliki sifat ingin berinteraksi dengan sekelilingnya.

"Perlu diingat juga saat berada dalam kendaraan, penggunaan sabuk pengaman bisa menjadi pengha-

lang. Selain itu keberadaan orang lain maupun pemutar musik dalam kendaraan bisa juga mengganggu kegiatan menyusui bayi," papar Jeanne.

"Penglihatan bayi usia 2 bulan atau lebih juga sudah mempunyai jangkauan yang cukup luas dan sifat ingin berinteraksi dengan sekelilingnya sudah meningkat, dimana hal ini tentunya harus menjadi pertimbangan apabila ibu ingin menyusui bayi dalam kendaraan," sebungnya.

Lain halnya apabila ibu sedang dalam perjalanan menggunakan pesawat.

Nia menambahkan jika sedang dalam perjalanan

dengan pesawat para ibu justru dianjurkan untuk menyusui anaknya pada saat take off dan landing.

Hal ini bertujuan agar telinga bayi bisa tetap nyaman saat terjadi perubahan tekanan udara.

"Kalau di pesawat boleh (disusui). Malah ketika take off atau landing sebaiknya bayinya disusui. Karena supaya mulutnya bergerak. Jadi ketika tekanan udara berganti, nggak terjadi penyumbatan udara. Justru sangat disarankan ketika take off dan landing," pungkasnya. ● tom



JAKARTA (IM) - Penumpukan lemak berlebih di dalam rongga perut atau lemak visceral kerap berkaitan dengan risiko beragam penyakit.

Dua tanaman herbal yang populer dalam masakan, yaitu oregano dan Peterseli, diketahui bisa membantu menurunkan lemak visceral.

Manfaat oregano dan Peterseli ini diungkapkan dalam sebuah studi terbaru yang dipublikasikan dalam Journal of Nutritional Biochemistry.

Studi ini menemukan bahwa kandungan carvacrol yang terdapat di dalam kedua tanaman herbal tersebut bisa mengurangi lemak pada tikus.

Dalam studi ini, tim peneliti membagi tikus-tikus percobaan ke dalam tiga kelompok berbeda.

Tikus pada kelompok pertama diberikan asupan makan yang normal, pada kelompok kedua diberikan asupan makan tinggi lemak, dan pada kelompok ketiga diberikan diet dengan suplementasi carvacrol sebesar 0,1 persen.

Hasil studi menunjukkan bahwa tikus pada kelompok ketiga tampak mengalami penurunan berat badan yang signifikan bila dibandingkan kelompok kedua.

Selain itu, tikus-tikus pada kelompok ketiga juga mengalami penurunan lemak visceral dan kadar plasma lipid yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kedua.

"Temuan baru yang besar dari percobaan kami adalah carvacrol bisa mencegah obesitas pada tikus yang mendapatkan diet tinggi lemak dengan cara mengurangi berat badan, berat lemak visceral, serta menurunkan kadar plasma lipid," jelas tim peneliti.

Terkait konsumsi ore-

gano, ada beragam cara yang bisa dilakukan.

Salah satu yang direkomendasikan oleh tim peneliti adalah menggunakan minyak oregano dalam makanan yang hendak dikonsumsi.

Studi berbeda yang dipublikasikan pada Journal of Home Economics juga membantu menyorot manfaat konsumsi Peterseli dalam menurunkan lemak visceral.

Studi yang melibatkan 150 wanita ini menemukan bahwa konsumsi Peterseli tampak berkaitan dengan penurunan berat badan serta indeks massa tubuh, serta peningkatan aktivitas enzim antioksidan pada partisipan yang kegemukan atau obesitas.

**Mewaspada Lemak Visceral**

Ukuran lingkaran perut dapat menjadi indikator ada atau tidaknya penumpukan lemak visceral yang tak sehat di perut.

Menurut panduan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, batas aman lingkaran perut untuk pria adalah 90 cm, sedangkan untuk wanita 80 cm.

Meski studi menunjukkan adanya manfaat, konsumsi oregano dan Peterseli tentu tak bisa menjadi jalan pintas untuk mengurangi atau mencegah penumpukan lemak visceral di perut.

Seperti dilansir Health Direct, ada lima upaya penting yang perlu dilakukan untuk mengurangi atau mencegah penumpukan lemak visceral.

Berikut ini adalah lima upaya tersebut:

1. Menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, hindari asupan lemak dan gula berlebih.

2. Berolahraga minimal 30 menit per hari, seperti berjalan kaki atau bersepeda.

3. Tidak merokok.

4. Mengurangi konsumsi minuman bergula.

5. Cukup tidur. ● tom

## SAMBUNGAN

yang terakhir direvisi pada tahun 2020, karena sudah tidak sesuai lagi dengan biaya yang ditanggung oleh petani.

Hal ini menjadi penting karena saat ini tengah memasuki masa panen raya, sehingga penetapan harga yang layak menjadi sangat krusial.

Kebijakan ini akan memperburuk kesejahteraan petani

## Petani "Menjerit" Dengar Penetapan...

dan juga merugikan konsumen di Indonesia. Jika melihat gejala harga beras yang terjadi di Indonesia selama 2022 lalu, persoalan penyerapan beras untuk cadangan pemerintah menjadi salah satu permasalahan mendasar.

Oleh karenanya, kebijakan penyerapan beras haruslah memperhatikan kesejahteraan

petani dan konsumen.

"Dari sisi petani, harus ada jaminan harga yang layak sesuai dengan biaya yang ditanggung oleh petani. Sementara itu untuk pendistribusian kepada konsumen, perlu ada kontrol mengenai didistribusi beras terhadap masyarakat," kata Henry.

Sebelumnya, Badan Pa-

ngan Nasional (Bapanas) bersama para pelaku usaha penggilingan padi menyepakati harga pembelian gabah dan beras jelang masa panen raya padi bulan Maret 2023.

Harga pembelian atas (ceiling price) atau Harga Eceran Tertinggi (HET) Gabah Kering Panen (GKP) Tingkat Petani disepakati Rp

4.550 per kg, GKP Tingkat Penggilingan Rp 4.650 per kg, Gabah Kering Giling (GKG) Tingkat Penggilingan Rp 5.700 per kg, dan Beras Medium di Gudang Perum Bulog Rp 9.000 per kg.

Penetapan HET ini mulai berlaku pada 27 Februari 2023 sampai batas waktu yang akan ditentukan kemudian. ● mar

## DARI HAL 1

Jakarta Selatan, Rabu (22/2).

"Tersangka MDS telah ditahan," kata Kombes Ade Ary Syam Indradi dalam keterangan kepada wartawan, Rabu (22/2).

Penganiayaan yang dialami David dibawa ketika Mario Dandy mendapat informasi dari temannya berinisial A, yang diduga mantan pacarnya. A menyebut ada perbuatan David kurang baik terhadapnya.

Mario kemudian mendatangi David yang sedang

bermain di rumah R di kawasan Pesanggrahan, Jaksel. Setelah bertemu, Mario dan David sempat berdebat yang berujung penganiayaan terhadap David.

**Suka Pamer**

Mobil Rubicon bernopol B-120-DEN yang dikendarai Mario, ternyata bodong.

Hal ini diketahui setelah polisi melakukan cek fisik kendaraan di Direktorat Lalu Lintas Polda Metro Jaya.

"Saat itu mobil ini meng-

gunakan pelat nomor ini B-120-DEN, kemudian setelah dilakukan cek fisik nomor rangka dan nomor mesin oleh petugas dari Direktorat Lalu Lintas, maka nomor polisi ini tidak sesuai dengan peruntukannya ini," ujar Ade Ary dalam jumpa pers di Mapolres Metro Jaksel, Jakarta, Selasa (22/2).

Ade Ary mengatakan nopol Rubicon asli anak pejabat pajak dalah B-2571-PBP. "Kemudian kami mengaman nopol B-2571-PBP

yang sesuai dengan STNK yang ada," katanya.

Mario Dandy Satrio selama ini memang suka mengunggah konten tentang kendaraan mewah di sosial mediana. Akun Tiktok milik Mario Dandy Satrio dengan user @mariodandys, suka mengunggah video-video pendek tentang mobil dan sepeda motor mewah. Kendaraan-kendaraan mewah tersebut mulai dari Rubicon hingga Harley Davidson.

Akun @mariodandys

itu sendiri memiliki 9.295 pengikut dengan 778 ribu penyuka. Salah satu konten terbaru yang diunggahnya ialah video pendek saat mengendarai mobil Rubicon warna hitam.

"sangat aerodinamis," bunyi keterangan di unggahan itu. Unggahan-unggahan dari akun tersebut kini banyak diisi dengan komentar miring netizen.

"ketar ketir bapak mau dipanggil kpk dah viral di twitter," tulis netizen. ● mar

## Sri Mulyani Kecam Anak Pejabat Pajak...

Crime Center (TNCC) Mabes Polri, Jakarta Selatan, Rabu (22/2).

Bahrada E tiba di Gedung Transnational Crime Center (TNCC) Mabes Polri, Jakarta Selatan, sekitar pukul 10.30 WIB.

Dengan mengenakan baju dinas harian lengkap, ia melenggang masuk ke ruang sidang. Saat berjalan menuju ruang sidang, ia mendapat

pengawalan oleh dua anggota Provos Polri.

Ramadhan menjelaskan, dalam sidang itu terdapat satu orang ketua sidang, satu orang wakil ketua, dan satu orang anggota.

"Jadi ada tiga orang yang memimpin jalannya sidang KKEP," tutur Ramadhan.

**Inkracht**  
Majelis Hakim PN Jakarta

Selatan telah memberikan vonis 1 tahun 6 bulan terhadap Bharada E terkait kasus pembunuhan Brigadir J. Bila Jaksa tak ajukan banding, putusan bisa disebut Inkracht.

"Sesuai ketentuan masa pikir-pikir adalah 7 hari setelah putusan dibacakan. Jika sampai pukul 24.00 WIB (Rabu, 22/2) tak ada upaya banding dari pihak JPU, maka putusan tersebut inkracht," ujar

Humas PN Jakarta Selatan, Djuyamto pada wartawan, Rabu (22/2).

Sekedar diketahui, Bharada E dijatuhi putusan 1 tahun 6 bulan penjara oleh majelis hakim PN Jakarta Selatan pada persidangan tanggal 15 Februari 2023 lalu.

Vonis itu lebih rendah dari tuntutan Jaksa, yang mana Jaksa menuntut Bharada E 12 tahun penjara. ● lus

## Ferdinand Sambo, Kuat Ma'ruf dan Ricky Rizal...

sakit.

"Tiga ini (FS, RR, KM) masalah perzinahan tentu melalui proses, sementara kita butuh kecepatan, dan apa yang diberikan penjelasan dapat dipertanggungjawabkan. Sama, nilainya sama (meski pakai keterangan tertulis)," ujar Ramadhan.

Sidang Komisi Kode Etik Polri (KKEP) Bharada E digelar Gedung Transnational

dan Margasatwa Florida (FWC), serangan aligator terutama yang mengakibatkan kematian jarang terjadi. Anjing milik wanita itu dikabarkan selamat dari serangan itu.

Korban telah ditemukan dan buaya tersebut telah ditangkap.

FWC dan Kantor Sheriff St. Lucie County menanggapi

panggilan darurat tentang gigitan buaya di komunitas pensiunan Spanish Lakes Fairways pada Senin (20/2).

Tetangga mengatakan kepada media lokal bahwa buaya muncul dari air dan menerjang anjing itu. Dia mencoba menjauhkan anjing itu dari reptil tetapi entah bagaimana justru wanita tua itu menjadi

melawan.

Para pejabat mengatakan aligator adalah "pemakan oportunistik", dan mereka memakan mangsa yang tersedia bagi mereka.

Jika mangsanya tidak mudah dikalahkan, "mereka akan sering melepaskan diri dan mundur." Menurut lembar fakta

setelah Amerika Serikat (AS) geger soal balon raksasa yang diduga mata-mata. Balon tersebut ditembak dengan rudal. ● osm

## Pantai di Jepang Ditutup Gara-gara...

Kemudian temuannya itu dilaporkan ke aparat penegak hukum setempat. Menurut laporan media, bola misterius itu memiliki diameter sekira

1,5 meter dan kemungkinan terbuat dari besi, karena permukaannya tampak berkarat. Bola tampaknya telah terdampar dari laut dan memiliki dua titik kait

di sisi yang berlawanan.

Polisi menutup area dalam radius 200 meter di sekitar objek dan memanggil Pasukan Bela Diri Jepang, meminta mi-

liter untuk mengirim seseorang untuk memeriksa bahan peledak, demikian dilansir dari RT.

Perburuan benda bundar misterius semakin intensif

setelah Amerika Serikat (AS) geger soal balon raksasa yang diduga mata-mata. Balon tersebut ditembak dengan rudal. ● osm

setelah Amerika Serikat (AS) geger soal balon raksasa yang diduga mata-mata. Balon tersebut ditembak dengan rudal. ● osm

setelah Amerika Serikat (AS) geger soal balon raksasa yang diduga mata-mata. Balon tersebut ditembak dengan rudal. ● osm

setelah Amerika Serikat (AS) geger soal balon raksasa yang diduga mata-mata. Balon tersebut ditembak dengan rudal. ● osm

## Kapolda Jambi Dievakuasi dari Hutan Kerinci,...

Penerangan AU Marsma Indan Gilang dalam siaran pers, Selasa (21/2) petang.

Setelah melaksanakan misi evakuasi, pukul 17.45

WIB, helikopter H-3211 mendarat dengan aman di Bandara Sultan Thaha, Jambi.

Kepala Divisi Humas Polri Irjen Dedi Prasetyo

menyampaikan bahwa semua rombongan helikopter yang berangkat Irjen Rusdi Hartono itu sudah berhasil dievakuasi.

Sebelum berhasil dievakuasi, Rusdi bersama tujuh anggotanya telah berada tiga hari dua malam di kawasan hutan Desa Tamiai, Kabupaten Kerinci.

"Alhamdulillah, semua bisa dievakuasi hari ini," kata Dedi saat dihubungi, Selasa (21/2). ● lus

## 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 ( 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. 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 Gedung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720  
Tel : 021-6265566  
Twitter: International Media @redaksi\_IM