Kesehatan 11

Lebih dari 4 Miliar Orang di Dunia Bakal Mengalami Obesitas pada 2035

Lonjakan kasus obesitas tampak terjadi dengan cepat di antara anak-anak Asia-Afrika.

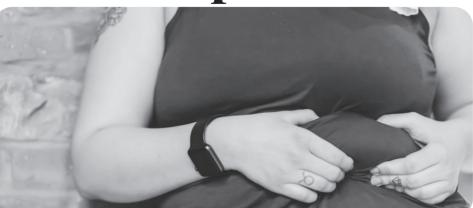
JAKARTA(IM) - Atlas World Obesity Federation 2023 memprediksi sekitar 51 persen populasi dunia akan memiliki tubuh yang gemuk atau obesitas pada 2035. Bila tak ada intervensi yang dilakukan, akan ada lebih dari empat miliar orang di dunia yang memiliki berat badan berlebih dalam 12 tahun ke depan.

Sebagai perbandingan, pada 2020, proporsi masyarakat dunia yang masuk dalam kategori kegemukan dan obesitas mencapai 38 persen, atau sekitar 2,6 miliar orang. Mengacu pada panduan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang bisa disebut bertubuh gemuk bila memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas 25 dan dikatakan obesitas bila

memiliki IMT di atas 30.

Menurut laporan World Obesity Federation 2023, lonjakan kasus obesitas tampak terjadi dengan cepat di antara anak-anak. Selain itu, peningkatan kasus obesitas juga tampak signifikan di negara-negara berpendapatan rendah. Menurut laporan ini, hampir semua negara yang diprediksi akan mengalami lonjakan kasus obesitas merupakan negara berpendapatan rendah dan sedang di area Asia dan Afrika.

"Merupakan hal yang mengkhawatirkan melihat angka obesitas meningkat paling cepat di antara anak kecil dan remaja," ujar Presiden World Obesity Federation Louise Baur, baru baru ini.



kanak-kanak bisa bertambah

dua kali lipat pada 2035 bila

dibandingkan dengan 2020.

Menurut lembaga tersebut, jum-

lah anak lelaki dan perempuan

yang mungkin mengalami obesi-

tas pada 2035 bisa mencapai 208

juta untuk anak lelaki dan 175 juta

tion mengingatkan bahwa

ada beberapa masalah kes-

World Obesity Federa-

untuk anak perempuan.

Baur menilai para pembuat kebijakan di berbagai negara perlu bertindak untuk mencegah permasalahan obesitas ini semakin memburuk. Bila negara tak turut andil, Baur mengatakan negara akan turut terdampak karena harus menanggung dampak kesehatan, sosial, serta ekonomi yang mungkin timbul akibat meluasnya kasus obesitas di

kalangan generasi muda. ehatan yang berkaitan dengan Berdasarkan laporan World masalah kegemukan atau Obesity Federation 2023, jumobesitas. Masalah kesehatan Melihat tren seperti ini, lah kasus obesitas di masa terkait obesitas di dunia ini

bisa menelan biaya lebih dari empat triliun dolar AS atau sekitar Rp 61.253 triliun per tahun pada 2023, atau sekitar 3 persen dari produk domestik bruto (GDP) dunia.

Obesitas yang tak diatasi dengan baik bisa memunculkan beberapa masalah kesehatan, baik pada fisik maupun mental. Beberapa masalah yang berkaitan dengan obesitas adalah penyakit jantung, diabetes, depresi, dan penyakit kronis lain. • tom

DARI HAL 1

Satu Kampung Tertimbun Longsor... henti sampai pada hari Senin," air minum milik warga tidak

Sementara itu, Kabid Humas Polda Kepri Kombes Harry Goldenhardt mengatakan, bencana tanah lonsor tersebut bermula saat hujan lebat mengguyur wilayah tersebut sejak Minggu (5/3) hingga Senin (6/3).

SAMBUNGAN

"Pada hari Minggu, sekira pukul 18.30 WIB mulai terjadi hujan lebat di daerah Desa Air Nusa Kecamatan Serasan Timur yang tak kunjung berkata Harry melalui keterangan tertulis, Senin (6/3).

Pada pukul 04.30 WIB, longsor pun terjadi. Longsor menimbun rumah, kebun, hingga sumber air minum

"Sekira pukul 04.30 Wib di daerah Bukit rumah lekuk mengalami tanah longsor yang mengakibatkan rumah, kebun warga dan sumber

berfungsi di sebabkan tertimbun oleh tanah longsor," lanjutnya.

Kepala desa hingga Bhabinkamtibmas Polsek Serasan pun langsung menuju ke lokasi tanah longsor. Mereka bergotong royong membersihkan sisa-sisa tanah longsor.

"Sekira pukul 06.30 Wib Kepala Desa Aparatur Desa, Babinsa, Bhabinkamtibmas Polsek Serasan serta masyarakat Kec. Serasan dan Serasan Timur langsung menuju TKP lokasi tempat kejadian tanah longsor melaksanakan gotong royong pembersihan sisa-sisa tanah longsor," tutur Harry.

Polisi juga telah memasang garis polisi guna mengamankan tempat kejadian perkara. Satgas Bencana Alam Polres Natuna juga langsung berangkat menuju ke Kecamatan Serasan untuk membantu proses evakuasi.

Harry mengungkapkan, akibat dari bencana alam tersebut, 10 orang meninggal dunia. Selain itu, 50 orang belum ditemukan.

"Diperkirakan sekitar 50 orang lagi korban tanah longsor yang belum di temukan dan 10 korban yang di temukan dengan kondisi meninggal dunia," katanya. • mar

Erick Thohir Laporkan Dugaan Korupsi... uddin menerima Menteri

man," tutur Burhanuddin.

Ia menegaskan bahwa pihaknya tak ingin gegabah dalam mengusut kasus dugaan korupsi. "Jadi kita enggak mau

sembarangan, wah ini ada kasus ini, kasus ini, di ujung-ujungnya enggak ada itu. Kami akan perdalami dulu," ucapnya.

Sebelumnya, ST Burhanpetinggi lembaga negara itu

BUMN Erick Thohir di kantornya, Jakarta Selatan, Senin (6/3/2023). Pertemuan kedua

berlangsung tertutup. Seusai melangsungkan

pertemuan, Burhanuddin menyampaikan, pihaknya tengah mengusut kasus dugaan rasuah

baru di BUMN. "Dan tadi di dalam pembicaraan kami, pertama ada satu case, satu kasus yang cukup menarik," kata Burhanuddin.

mar

Pengantin Pria Ambruk lalu Tewas...

ketika Surendra dan memoelai wanita mengikuti ritual Varmala. Sebelum prosesi dimulai, Surendra sebenarnya sudah mengeluhkan suara musik dari DJ yang terlalu keras di prosesi pernikahan-

Namun, komplainnya mendapatkan perawatan. itu tidak terlalu ditanggap dan alunan volume alunan musik tidak berubah. Ketika ritual Varmala berakhir, Surendra jatuh di atas panggung dan langsung dibawa ke rumah sakit setempat untuk

Para dokter di rumah sakit tersebut menyarankan agar dia dibawa ke rumah sakit vang lebih besar di Distrik Sitamarhi untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut. Akan tetapi, dalam proses pemindahan ke rumah sakit di terlalu keras. Sitamarhi, Surendra mening gal dalam perjalanan.

Dilansir dari Gulf News, para dokter mengatakan bahwa Surendra meninggal kemungkinan karena serangan jantung akibat musik yang

Peristiwa tersebut menjadi sorotan di "Negeri Anak Benua". Seorang pekerja sosial, Rajeev Kumar Mishra, menuntur agar peraturan mengenai DJ harus diperketat. osm

Polri Bantu Kepolisian Jepang Cari Buronan...

erangan Masyarakat (Karo Penmas) Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan di Mabes Polri, Jakarta, Senin (6/3).

Sayangnya Ramadhan dia ada di indoensia dan kecil belum bisa menjelaskan bagaimana proses terkini dari pencarian warga negara asal Jepang yang diduga kabur

menegaskan bahwa Yusuke Yamazaki masih ada di Ta-"Artinya, diperkirakan

kemungkinan dia bisa lolos," Pihak kepolisian Jepang

meminta bantuan kepolisian

nesia," kata Kepala Biro Pen- ke Indonesia. Hanya saja, ia Indonesia untuk menangkap tersangka Yusuke Yamazaki (42),.

Yasuke Yamazaki adalah presiden perusahaan Nishiyama Farm yang adalah manajemen peternakan wisata di Kota Akaiwa, Prefektur Okayama. Pencarian Yusuke telah diminta oleh Kepolisian Jepang sejak Desember 2022 lalu. Tetapi, pengajuan secara resmi baru diajukan pada 1 Maret 2023 kemarin.

"Secara resmi kami telah mengirimkan permohonan bantuan ke kepolisian Indonesia kemarin agar dapat menangkap tersangka Yusuke Yamazaki," kata sumber di kepolisian Jepang, Kamis

(2/3) lalu.

Menurut polisi Prefektur Aichi, Yusuke Yamazaki telah melakukan penipuan di Jepang dengan dalih membeli produk dengan mengklaim membayar dividen besar jika berinvestasi dalam bisnis penjualan kembali buah di luar negeri. mar

Naskah Kuno, Salah Satunya...

berupa mantra-mantra. Naskah kuno itu berasal dari tahun 1700-an yang didapatnya dari pedagang di Mataram, Nusa Tenggara Barat.

"Kalau yang di sini tertua 1700-an tertua, terbuat dari lontar. Ini isinya mantra tidak boleh dibaca orang juga," kata Lulut Edi Santoso, saat pameran naskah kuno di Malang Creative Center (MCC), Senin (6/3).

Lulut menyatakan bahwa mantra ini tak boleh dibaca oleh sembarang orang lantaran mitosnya itu sebagai sarana menguasai ilmu sihir atau mantra. Pesan itu ia dapat dari filolog atau ahli pembaca naskah kuno.

"Karena tidak boleh di-

baca orang juga, kata seorang filolog berpesan ke saya ini jangan dibaca, karena ada mantranya. Saya tidak tahu tapi kenyataannya atau tidak, relatif, mantra-mantra ketika dibaca orang niat mempelajari atau tidak langsung masuk, saya bukan masalah percaya atau tidak. Cuma karena dipesan seperti itu saya ya patuh," ielasnya.

Dari 100-an koleksi naskah kuno di era kerajaan, 1.000-an naskah kuno terkait dokumen masa kolonial, dan 4.000 lembar manuskrip kuno, naskah kuno mengenai mantra sihir yang konon berasal dari Kesultanan Mataram menjadi yang menarik. Dari jumlah itu, naskah kuno menceritakan mengenai Malang biasanya berupa cerita Kerajaan Jenggala Panjalu, Brawijaya, Panji, Babad De-

"Ada juga pengaturan makam pada zaman Belanda, masih masa Gementee Malang (pemerintahan Malang di era kolonial Belanda), Tapi sayangnya tidak saya buka (naskah kunonya)," bebernya.

Di naskah kuno peninggalan Belanda itu dijelaskan Lulut, bahwa pengaturan makam di Malang sifatnya umum. Dimana khusus untuk orang pribumi tidak ada pembiayaan tambahan, sementara

untuk orang Tionghoa dan Eropa ada aturan - aturan tertentu.

Hobinya mengumpulkan naskah - naskah kuno dan artefak bersejarah membuat pria yang juga guru di SMAN 3 ini, kerap berburu naskah - naskah kuno dari masyarakat dan pedagang. Namun diakuinya ia belum memiliki kemampuan untuk membaca sejumlah naskah kuno yang tertulis dengan huruf aksara Jawa kuno, aksara Sunda, hingga huruf Mandarin.

Kini ia berharap pemerintah bisa mengawasi pergerakan naskah - naskah kuno yang seharusnya masuk bagian dari benda cagar budaya. Pasalnya sejumlah naskah kuno yang langka justru diperjualbelikan bebas, bahkan hingga ke luar negeri. Hal itulah yang mendorongnya juga berupaya mengumpulkan naskah-naskah kuno itu agar bisa menjadi bagian edukasi sejarah bagi generasi penerus.

"Seharusnya ini benda cagar budaya, tidak boleh diperjualbelikan, Tapi sayangnya Ini lemah kontrolnya, sampai terbang ke luar negeri antara bebas dan tidak bebas. Saya tidak mengatakan bebas, dilarang tapi masih ada perjalanan ke sana, dan harganya di sana satu manuskrip yang kondisi utuh bagus bisa beli satu mobil," tukasnya. osm

Pegang IMB, Warga Tanah Merah...

Mar (63), juga merupakan warga sekitar. Ia mengaku juga membeli tanah dan membangun rumah di kawasan ini sejak 2004 silam.

"Murah dulu, orang masih empang, ini rawa ini, empang. Kita nguruk sendiri," terangnya. Ia mengaku, Pertamina sudah ada lebih dulu di ka-

Sedangkan Dini (40) mengaku hanya membayar tara untuk 3 tahun. Diketahui, ia baru membayar iuran pertama pada tahun 2021 lalu.

Iuran sejumlah tersebut, kata dia, hanya untuk warga yang memiliki bangunan di bawah 100 meter.

"Bayar Rp12.000, pokoknya 100 meter. Kalau saya Rp12.000," jelas dia saat ditemui di lokasi, Senin (6/3).

"Kalau lebih dari 100 Rp12.000 untuk sekali meter rumahnya, bayar kalau perpanjang IMB semen- enggak salah Rp500.000,"

Ia mengatakan, akan terus membayar iuran IMB tersebut selama masih tinggal di rumahnya

"Ya selama tinggal sini terus perpanjang. Surat kan penting," katanya.

Sejumlah Warga Jalan Mandiri V, Kampung Tanah Merah, Kelurahan Rawa Badak Selatan, Koja, Jakarta Utara, menegaskan bahwa rumah mereka bukan lahan dari PT Pertamina.

14 Saksi Diperiksa

Tim investigasi gabungan Bareskrim Polri dan Polda Metro Jaya, telah memeriksa 14 saksi terkait kebakaran di Depo Pertamina, Pelumpang, Jakarta Utara.

Kepala Biro Penerangan Masyarakat Divisi Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan mengatakan, tim gabungan Bareskrim dan Polda Metro Jaya, masih mencari bukti dan petunjuk untuk mengungkap penyebab ke-

bakaran yang merenggut 19 nyawa dan melukai 49 korban lainnya.

Ramadhan mengungkapkan, ke-14 saksi tersebut adalah operator, sekuriti, supervisor, teknisi, serta sejumlah warga. "Terdiri operator, sekuriti, supervisor teknisi dari Pertamina atau 9 orang dari Pertamina dan sisanya masyarakat," ujar Ramadhan, dalam jumpa pers di kantornya, Jakarta Selatan, Senin (6/3). • mar

INTERNATIONAL MEDIA, SELASA 7 MARET 2023

Jalan Kaki Bisa Jauhkan Stroke dan Penyakit Jantung

JAKARTA(IM)- Cara mudah dan mudah menurunkan risiko stroke dan penyakit jantung sudah ditemukan, yakni dengan

rutin jalan kaki. Beneran? Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa rutin berjalan kaki secara signifikan mampu mengurangi risiko stroke dan serangan jantung.

Melansir dari Daily Mail UK, berdasarkan Asosiasi Jantung Amerika menyampaikan mereka yang terbiasa berjalan kaki sekitar 3.500 langkah perhari memiliki risiko 77 persen lebih rendah mengalami masalah jantung.

Para peneliti menjelaskan bagi para lansia untuk menambahkan 500 langkah secara bertahap bisa menurunkan kemungkinan risiko penyakit jantung sebesar 14 persen.

"Meskipun kami tidak menekankan untuk mengurangi aktivitas fisik, mendorong peningkatan kecil melalui langkah sederhana dalam jumlah harian juga memiliki manfaat bagi kesehatan jantung secara signifikan," ungkap Erin E. Dooley, asisten profesor epidemiologi di Universitas Alabama.

Kendati demikian masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menentukan langkah harian yang lebih tinggi. Hal tersebut guna mengetahui apakah langkah yang lebih tinggi bisa mencegah bahkan terhindar dari masalah kesehatan jantung, atau langkah yang sedikit bisa menjadi indikator pemicu masalah kesehatan lainnya.

Seperti disampaikan ahli bidang aktivitas fisik dan prilaku dari Universitas Leicester, Profesor Tom Yates bahwa belum ada bukti pasti mengenai aktivitas berjalan terlalu lama atau banyak yang memberikan segudang manfaat bagi kesehatan tubuh.

Menilik pada penelitian yang dilakukan Dooley dkk, bahwa langkah-langkah tersebut hanya diukur pada titik waktu. Sehingga para peneliti tidak dapat memeriksa apakah perubahan langkah dari waktu ke waktu bisa berdampak pada kesehatan jantung. Yuk mulai jalan kaki sekarang juga untuk mencegah stroke dan penyakit jantung! • tom

Awas! Makan setelah Mandi Bisa Bikin Berat Badan Naik



JAKARTA(IM) -

Menurut para ahli kesehatan, makan tepat setelah mandi tidak disarankan karena dapat menyebabkan berat badan naik atau

Kebiasaan ini juga bisa menyebabkan banyak komplikasi lambung. Seperti halnya keasaman, mulas bahkan ketidaknya-

Makan setelah mandi menunda pencernaan karena darah di sekitar perut mulai mengalir ke bagian lain dari tubuh. Ada waktu khusus untuk aktivitas sehari-hari yang dilakukan setiap hari karena tubuh bekerja sesuai dengan jam tersebut.

Api dalam tubuh akan diaktifkan setelah Anda selesai makan untuk membantu memulai proses pencernaan.

Namun, mandi mengurangi suhu tubuh dan proses pencernaan sangat melambat. Karena tubuh mendingin, dia bekerja ekstra untuk mempertahankan suhu standar, yang menyebabkan ketidaknyamanan, keasaman, dan rasa gelisah. Dalam jangka panjang,

masalah pencernaan dan metabolisme yang melambat juga menyebabkan penambahan berat badan dan kegemukan.

Kondisi ini pada akhirnya merupakan alasan untuk banyak komplikasi lain juga.

Dilansir dari Times Now News, kemarin, dokter percaya bahwa seseorang harus menunggu setidaknya 2-3 jam untuk makan setelah mandi atau harus makan sebelum.

Karena kurangnya waktu di pagi hari ketika segala sesuatunya terburu-buru, tidak mudah untuk memberikan waktu di antara aktivitas. Oleh karena itu para ahli menyarankan agar seseorang mandi air hangat setiap hari sebelum makan.

Mandi dengan air hangat dapat meningkatkan proses hipertermia yang merangsang tubuh. Mandi air hangat melemaskan sistem saraf yang merangsang sistem kekebalan dan pencernaan juga. Ini membantu membuang racun dan mempercepat proses pencernaan. tom

International Media

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, AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). PANGKAL

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SA-MARINDA (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