

# Hampir 1 dari 4 Warga Dunia Diprediksi Idap Obesitas pada 2035

Saat ini hampir satu miliar orang hidup dengan obesitas atau satu dari tujuh orang di dunia mengalami obesitas. Angka ini diprediksi pada meningkat 2035.

**JAKARTA(IM)**-Kasus obesitas terus meningkat secara global. The World Obesity Foundation mencatat pada 2020, hampir satu miliar orang hidup dengan obesitas atau satu dari tujuh orang di dunia mengalami obesitas. Angka tersebut akan terus meningkat dan diprediksi pada 2035, hampir satu dari empat orang hidup dengan obesitas.

Regional President of Herbalife Nutrition for Asia Pacific and China, Stephen Conchie mengatakan, tema kampanye Hari Obesitas Sedunia yang jatuh 4 Maret

2023 lalu bertujuan untuk mengoreksi kesalahpahaman seputar obesitas sekaligus mengambil tindakan efektif dan kolektif.

Seperti diketahui, tema Hari Obesitas Sedunia tahun ini adalah Mengubah Perspektif: Mari Kita Bicara Tentang Obesitas. Kata Conchie, tindakan kolektif merupakan hal yang sangat penting, karena obesitas merupakan masalah yang jauh lebih besar.

"Hanya dengan melihat sekilas rak-rak di supermarket dan minimarket, menu restoran, dan melihat iklan-iklan yang terus menghujani kita setiap hari untuk

menyadari bahwa obesitas seringkali adalah hasil dari kehidupan modern," kata Conchie, dikutip dari siaran pers Minggu (26/3).

Berdasarkan temuan Asia Pacific Personal Habits Survey yang dirilis oleh Herbalife Nutrition di wilayah Asia Pasifik, sejumlah orang melaporkan bahwa mereka mengalami peningkatan berat badan akibat gaya hidup tidak sehat selama pandemi.

Setidaknya 51 persen dari orang-orang tersebut bertambah berat badan sebanyak tiga hingga lima kilogram, sedangkan 21 persen bertambah enam hingga sepuluh kilogram.

Idealnya untuk mengurangi kelebihan berat badan, masyarakat perlu melakukan diet mengurangi konsumsi makanan yang diproses dan memperbanyak konsumsi buah dan sayuran beserta protein serta menghabiskan

waktu sekitar 45 menit untuk berolahraga setiap hari.

Sebuah studi yang dipublikasikan di British Journal of Sports Medicine menunjukkan bahwa orang yang dengan teratur berjalan kaki secara berkelompok memiliki tekanan darah yang lebih rendah, detak jantung yang baik, dan kolesterol total.

Stephen Conchie menambahkan memang benar bahwa dukungan sosial dapat membuat perbedaan ketika kita berupaya menerapkan gaya hidup sehat. Dukungan sosial datang dalam berbagai bentuk.

Misalnya, keluarga dan teman dapat memberikan motivasi dan semangat, beserta dengan inspirasi ketika tantangan dan hambatan muncul.

Beberapa orang memberikan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, seperti memberikan tumpangan kepada satu sama lain untuk pergi ke gym,

atau menyiapkan makanan bernutrisi secara bersama-sama," ungkap Conchie.

Selain itu, orang-orang juga dapat berbagi informasi tentang kesehatan dan kebugaran, mendorong satu sama lain untuk mengadopsi dan mempertahankan rutinitas diet atau olahraga.

Dan ketika orang-orang berolahraga secara berkelompok, mereka juga cenderung untuk mempelajari gerakan atau teknik baru dan cenderung bekerja lebih keras, dengan efek menyenangkan yang lebih besar daripada ketika berolahraga sendiri.

"Kami telah melihat secara langsung bagaimana keikutsertaan dalam kelompok sosial dapat memainkan peranan sangat penting dalam membantu orang untuk membangun konsumsi nutrisi atau aktivitas kebugaran," terang Conchie lagi. ● tom

## Tips Atur Asupan Gula Saat Ramadan Agar tak Berlebihan



**JAKARTA(IM)**-Senior Manager Medical Underwriter Sequis dokter Fridolin Seto Pandu mengatakan gula yang dapat menjadi salah satu asupan andalan saat bulan puasa untuk menambah dan mengembalikan energi, perlu dibatasi asupannya agar tak berlebihan dan berdampak buruk pada kesehatan tubuh.

Menurut dia, asupan gula yang berlebihan dapat membuat gerakan tubuh lebih lambat, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, kurang termotivasi saat beraktivitas, juga lebih cepat lapar sehingga cenderung makan lebih banyak.

"Konsumsi gula dapat dilakukan saat berbuka bukan saat sahur karena tubuh telah kehilangan lebih banyak energi selama 12 jam dan gula bisa mengisi kehilangan energi tersebut," kata Fridolin melalui keterangan tulis yang dilansir Antara baru-baru ini.

Saat berbuka puasa, khusus mereka yang gemar minum es teh manis saat berbuka puasa, bisa mencoba mengurangi takaran gula dari yang semula terbiasa dengan dua sendok menjadi satu sendok teh. "Lalu latihan lagi menjadi setengahnya hingga terbiasa tidak merasa perlu menambah gula," kata Fridolin.

Ketimbang gula, dia menyarankan orang-orang memenuhi kebutuhan asupan cairan yang telah hilang dengan minum air putih atau minuman tanpa pemanis dibanding yang

mengandung fruktosa yang terkandung pada sirup dan minuman kemasan. Selain itu, sebaiknya kurangi dan ganti camilan manis seperti biskuit, kue kering, puding, kolak, dan es buah dengan mengonsumsi potongan buah-buahan segar.

Sementara untuk sahur, masyarakat bisa mengonsumsi makanan tinggi serat, mengandung karbohidrat kompleks, dan protein agar tidak cepat merasa lapar. Jenisnya antara lain beras merah, kentang, jagung, ubi jalar, alpukat, kacang hijau, dan oatmeal.

Fridolin mengatakan, kebutuhan kalori harian tubuh saat berpuasa tetap sama saat tidak sedang menjalankan puasa, yakni berkisar 1.500-2.500 Kkal per harinya. Dia mengingatkan agar masyarakat tidak menjadikan buka puasa sebagai ajang menyantap makanan manis dan tinggi kalori yang dapat menyebabkan kadar gula, berat badan, dan tekanan darah meningkat. "Makan berlebihan saat berbuka puasa tidak baik bagi lambung. Jika lambung dipaksa mencerna makanan melebihi kapasitas yang biasa dicerna bisa mengakibatkan radang lambung," kata dia.

Selain soal makanan, dia juga mengingatkan pentingnya orang-orang menjaga kebugaran dengan berolahraga intensitas rendah atau sedang. Seperti berjalan kaki atau jogging yang dapat dilakukan jelang atau setelah berbuka puasa, setelah sahur, atau malam hari. Menurut dia, tubuh sehat dan bugar dapat membantu orang-orang menjalankan ibadah puasa dengan baik. ● tom

## SAMBUNGAN

kelihatannya tidak mendapatkan kesempatan," ujar Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan itu.

Sebelumnya, sejumlah pejabat dan tokoh publik ramai-ramai menyuarakan penolakannya atas keikutsertaan Timnas Israel dalam Piala Dunia U20 di Indonesia.

Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo, salah satu yang ikut menyuarakan penolakan kedatangan Timnas Israel berlagu di Indonesia. Ganjar menyebut penolakannya wujud dari komitmen bersama mendukung kemerdekaan Palestina.

## Pemerintah RI Ajukan Syarat ke FIFA...

"Kita sudah tahu bagaimana komitmen Bung Karno terhadap Palestina, baik yang disuarakan dalam Konferensi Asia Afrika, Gerakan Non Blok, dan maupun dalam Conference of the New Emerging Forces. Jadi, ya kita ikut amanat beliau," kata Ganjar, Kamis (23/3).

Politikus PDI-P tersebut mendukung adanya terobosan agar Piala Dunia U20 tetap berjalan tanpa kehadiran Israel. Senada dengan Ganjar, Gubernur Bali Wayan Koster juga menolak kehadiran Timnas Israel karena tidak sesuai dengan kebijakan politik Indonesia. "Kami, Pemerintah

Provinsi Bali menyatakan menolak keikutsertaan Tim dari Negara Israel untuk bertanding di Provinsi Bali," ujarnya.

Sementara itu, Guru Besar Hukum Internasional Universitas Indonesia, Hikmahanto Juwana menyayangkan adanya penolakan sejumlah politikus terhadap Timnas Israel. Menurutnya, hal ini menandakan seolah warga Israel atau negara yang diwakili oleh timnas adalah sesuatu yang haram untuk hadir di Indonesia.

Seharusnya yang ditentang oleh masyarakat dan pemerintah Indonesia ialah kebijakan zionis Israel yang mengambil paksa dan men-

## DARI HAL 1

salah suka atau tidak suka.

"Tentu saja kepesertaan masing-masing negara yang ikut dalam event ini tidak ada keterkaitannya dengan masalah suka atau tidak suka dengan negara-negara yang ikut serta tersebut," kata Zuhair dalam konferensi pers di Kedubes Palestina, Jakarta, Rabu (15/3).

Zuhair menyebut bahwa setiap federasi sepak bola di dunia memiliki ketentuannya masing-masing pada kompetisi yang digelarnya. Adapun kedatangan Timnas Israel ke Indonesia merupakan bagian dari kompetisi Piala Dunia U20 yang sudah berjalan dengan berbagai aturan yang berlaku. ● mar

## AKBP Dody Prawiranegara Dituntut...

penahanan. Jaksa menilai, Dody terbukti menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan narkotika jenis sabu yang beratnya 5 kilogram sebagaimana dakwaan alternatif pertama.

"Menyatakan terdakwa Dody Prawiranegara bersama-sama dengan Teddy Minahasa, Syamsul Maarif dan Linda Pudjiastuti telah terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan tindak pidana secara bersama-sama melakukan perbuatan yang melawan hukum," kata Jaksa saat membacakan tun-

tutannya.

Hal yang mمبرatkan Dody, perbuatan terdakwa telah merusak kepercayaan kepada aparat penegak hukum khususnya poli. Terdakwa juga dinilai tidak mendukung program pemerintah dalam pemberantasan peredaran narkotika.

"Sementara yang meringankan terdakwa mengakui dan menyesali perbuatannya," kata Jaksa.

Sebelumnya, Dody didakwa dengan Pasal 114 Ayat (2) Subsidier Pasal 112 Ayat (2) Juncto Pasal 55 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 ten-

ter dan menyerahkan narkotika jenis sabu, dan telah menikmati keuntungan. Linda disebut tidak mendukung program pemerintah dalam pemberantasan peredaran narkotika.

Sementara itu, terdakwa Linda Pudjiastuti alias Anita dituntut 18 tahun penjara dan denda Rp2 miliar dengan ketentuan apabila tidak dibayar maka diganti dengan pidana penjara selama 6 bulan penjara.

Jaksa mengatakan, Linda terbukti menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan narkotika yang beratnya 5 kilogram sebagaimana dakwaan alternatif pertama.

Hal-hal yang mمبرatkan, Linda telah menawarkan untuk dijual, menerima menjadi perantara dalam jual beli

dan menyerahkan narkotika jenis sabu, dan telah menikmati keuntungan. Linda disebut tidak mendukung program pemerintah dalam pemberantasan peredaran narkotika.

"Sementara yang meringankan terdakwa mengakui dan menyesali perbuatannya," ujarnya.

Sebelumnya, Linda didakwa dengan Pasal 114 Ayat 2 Subsidier Pasal 112 Ayat 2 Juncto Pasal 55 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkotika.

Sebagai informasi, kasus ini bermula pada saat Polres

Bukittinggi hendak memusnahkan 40 kilogram sabu. Namun Irjen Teddy Minahasa, yang pada saat itu menjabat sebagai Kapolda Sumatera Barat diduga memerintahkan Dody untuk menukar sabu sebanyak 5 kilogram dengan tawar.

Penggelapan barang bukti narkotika tersebut akhirnya terbongkar dengan rangkaian pengungkapan kasus narkotika oleh Polres Metro Jakarta Pusat dan Polda Metro Jaya. Sebanyak 1,7 kilogram sabu telah didedarkan, Sedangkan 3,3 kilogram sisanya berhasil disita oleh petugas. ● mar

## SAMBUNGAN

## Ribuan Mumi Kepala...

matan berkelanjutan untuk Ramses II di situs tersebut sekira 1.000 tahun setelah kematiannya, kata Kementerian Pariwisata dan Purbakala dalam sebuah pernyataan yang dilansir Reuters.

Penemuan tersebut diharapkan semakin memperluas pengetahuan tentang situs itu selama lebih dari dua milenium hingga periode Ptolemeus. Periode Ptolemeus berlangsung sekira tiga abad hingga penaklukan Romawi pada 30 SM.

Abydos, terletak di gubernuran Sohag Mesir sekira 270 mil (435 km) selatan Kairo, adalah salah satu situs arkeologi

utama Mesir meskipun jarang dikunjungi.

Itu adalah pekuburan untuk kerajaan Mesir kuno awal dan pusat ziarah untuk pemujaan dewa Osiris.

Penggalan dilakukan oleh misi dari Institut Studi Dunia Kuno Universitas New York.

Di samping sisa-sisa mumi hewan, tim menemukan struktur istana besar dengan dinding setebal sekira lima meter dari dinasti keenam Kerajaan Lama, selain beberapa patung, papyrus, sisa-sisa pohon kuno, pakaian kulit dan sepatu.

Struktur tersebut dapat membantu "membangun kembali lanskap kuno Abydos sebelum pembangunan kuil Ramses II," kata kepala misi, Sameh Iskander. ● osm

## Gara-gara Istri Pamer Gaya Hidup Mewah...

san ini diambil setelah Minggu (26/3) malam, Kemenhub meminta keterangan pegawai tersebut terkait unggahan yang viral.

"Saudara Muhammad Rizky Alamsyah saat ini telah dinonaktifkan sementara dari jabatannya, untuk memudahkan dilakukan pemeriksaan lanjutan," ujar Aditia, dalam keterangan tertulis, Senin (27/3).

Penonaktifan sementara untuk Rizky dilakukan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 94

Tahun 2021 tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil.

Tindakan selanjutnya yang dilakukan Kemenhub adalah melakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tim internal yang terdiri dari unsur atasan, unsur pengawasan dan unsur kepegawaian. Apabila terbukti adanya pelanggaran disiplin, Kemenhub akan memberikan sanksi kepada pegawai tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

"Kementerian Perhubungan memohon maaf atas ketidaknyamanan yang tim-

bul akibat permasalahan ini. Kami terus berkomitmen untuk menerapkan nilai-nilai integritas dan pola hidup sederhana," ucap Adita.

Sebagai informasi, akun Twitter @PartaiSoemded menggunggah sebuah foto yang diklaim merupakan istri dari pegawai Pembuat Komitmen Kemenhub Direktorat Jenderal Perhubungan Laut. Dalam unggahan foto-foto itu, terlihat seorang perempuan sedang berada di pesawat dan mobil mewah.

Beberapa foto di antaranya juga menampilkan perempuan itu sedang ada di luar negeri.

"Beliau ini adalah isteri dari Muhammad Rizky Alamsyah pejabat Pembuat Komitmen Kemenhub Ditjen Hubla. Bendahara pencairan termin seluruh vendor pembangunan kapal2 Sabuk Nusantara untuk program tol laut," tulis pemilik akun @PartaiSoemded pada Sabtu (25/3).

Akun yang sama juga menggunggah LHKPN milik suami dari wanita tersebut

yang merupakan pegawai Ditjen Hubla Kemenhub. Dari situ diketahui harta kekayaan Rizki sebesar Rp 1,48 miliar.

"Mobilnya cuma Freed dan Vario, namun mobil Pajero dan BMW yg dipakainya sehari2 sepertinya tidak dilaporkan. Entah harta lainnya," tulis akun yang sama.

"Dengan harta cuma segitu tentulah isterinya pandai mengelola uang untuk sering jalan2 ke luar negeri," tambahanya. ● mar

## Warga Malang Geger, Tiga Pria Tewas...

"Kejadian jam 4 pagi, laporan ke Polsek," kata Nyoto Gelar dikonfirmasi MPI, Senin (27/3).

Namun berdasarkan hasil olah tempat kejadian perkara (TKP) dan identifikasi saksi-saksi di lokasi, tak diketahui secara pasti penyebab tewasnya ketiga orang laki-laki tersebut. Sebab saat kejadian tidak ada

saksi atau warga sekitar rel kereta api yang mengetahui.

"Tahunya saksi setelah kejadian, intinya tidak ada saksi ketika kejadian. Jadi tahunya setelah kejadian, ketika kejadian seperti apa, seperti apa tidak tahu," ucapnya.

Pihaknya menuturkan tidak ditemukan kendaraan yang dinaiki korban di lokasi yang

rusak akibat tertabrak kereta api. Mengingat ketika kejadian tidak ada warga yang tahu karena posisi tengah sahur.

"Nggak ada (yang tahu kronologi kejadiannya) tiga-tiganya sudah di rel itu, cuma situasi saat tertabrak apakah posisi duduk, apakah ini naik kendaraan enggak ada yang tahu," paparnya.

Meski demikian dari keterangan

gan warga dipastikan tiga orang pria yang tewas itu bukan warga sekitar. Mengingat ketiganya tidak dikenali warga sekitar perlintasan rel kereta api.

"Dipastikan bukan warga sekitar situ, karena tidak kenal dari warga di tempat kejadian, tidak ada yang kenal setelah kejadian," tuturnya.

Guna proses identifikasi dan pemeriksaan lebih lanjut,

ketiga jasad pria tanpa identitas ini dievakuasi oleh tim gabungan dari PSC, kepolisian, dan relawan ke kamar jenazah Rumah Sakit Saiful Anwar (RSSA) Malang. "Kejadian masih diselidiki. Ketiganya di bawa ke RSSA dibawa RJT, yang evakuasi Pawas, Sabhara, inafis, sama reskrim Polsek dari Polres inafis," katanya. ● mar

## 8 Juta Nomor SIM dan Paspor Serta...

tar 53.000 nomor paspor dicuri, dan kurang dari 100 pelanggan memiliki laporan keuangan bulanan yang dicuri.

Perusahaan yang berbasis di Melbourne mengatakan 6,1 juta catatan yang berasal dari setidaknya tahun 2005 juga dicuri. Bagi pelanggan yang memilih untuk mengganti dokumen ID mereka yang dicuri akan diganti pihak perusahaan.

"Kami sedang memperbaiki platform yang terkena dampak serangan itu dan telah mener-

apkan pemantauan keamanan tambahan saat kami kembali beroperasi dalam beberapa hari mendatang," kata CEO Ahmed Fahour dalam sebuah pernyataan, dikutip CNN.

Saham Latitude turun 2,5% menjadi 1,18 dolar Australia, dengan saham turun sekitar 2,1% sejak perusahaan melaporkan kejadian tersebut pada 16 Maret. "Setiap kali investor mendengar tentang 'pelanggaran data', mereka cenderung menganggap yang terburuk ... tampaknya

sebagian besar malapetaka dan kesuraman telah diperhitungkan dalam dua minggu lalu ketika berita tentang serangan siber pertama kali tersiar," kata Matt Simpson, analis pasar senior di City Indeks.

"Level saat ini tidak membuatnya menjadi pembelian yang kuat, tetapi investor jelas melihat 1 dolar Australia sebagai level yang layak untuk sebuah punt," tambahanya.

Perusahaan, yang menyediakan layanan pembiayaan

konsumen untuk pengecer besar Australia Harvey Norman dan JB Hi-Fi, memberi tahu minggu lalu bahwa mereka telah menemukan bukti lebih lanjut tentang pencurian informasi.

Beberapa perusahaan Australia telah melaporkan serangan siber selama beberapa bulan terakhir, dan para ahli mengatakan hal ini disebabkan oleh kurangnya staf industri keamanan siber di negara tersebut.

Tahun lalu, beberapa pe-

rusahaan terbesar Australia melaporkan pelanggaran data, mendorong pihak berwenang untuk meningkatkan upaya untuk meningkatkan keamanan dunia maya dan menerapkan aturan berbagi data yang lebih ketat untuk mencegah pelanggaran di masa mendatang.

Awal bulan ini, Latitude membuat platformnya offline dan mengatakan Polisi Federal Australia dan Pusat Keamanan Siber Australia sedang menyelidiki serangan itu. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahana  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Ungarso.  
**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, Ahyar, Ferry.  
**AGEN:** SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN dan SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Bali/Tatang), **MAKASSAR dan MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **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