

Dokter Ungkap Penyebab Sakit Jantung Mendadak di Usia Muda

Kasus serangan jantung di kalangan muda dinilai sangat mengkhawatirkan.

JAKARTA (IM) - Serangan jantung mendadak pada orang usia di bawah 45 tahun semakin banyak terjadi dalam beberapa tahun terakhir. Tren ini menimbulkan pertanyaan baru, apakah karena dampak dari Covid-19 atau ada faktor lain yang harus disalahkan?

Ahli bedah jantung sekaligus ketua Asian Heart Institute, dr Ramakanta Panda, mengatakan tingginya kasus serangan jantung di kalangan muda sangat mengkhawatirkan karena dua alasan. Pertama, pasien muda dengan penyakit jantung memiliki tingkat komplikasi yang lebih tinggi dari serangan jantung.

Kedua, ini merupakan peringatan bahwa kesehatan jantung harus menjadi prioritas bagi semua orang, berapapun usianya. Penyakit jantung bisa menyerang kapan saja, terutama dengan gaya hidup penuh tekanan yang kita jalani dan prevalensi penyakit gaya hidup seperti diabetes, obesitas, dan hipertensi.

Dia mengatakan, sudah saatnya orang-orang mengubah pola pikir, menjaga kesehatan jantung, dengan melakukan tindakan pencegahan alih-alih menjalani gaya hidup yang tidak sehat yang menyebabkan penyakit

jantung dini.

"Mari jadikan kesehatan jantung sebagai prioritas sejak usia muda sehingga kita dapat menghindari komplikasi di kemudian hari dan menjalani hidup yang lebih sehat," kata dr Panda seperti dilansir laman Times of India, Selasa (18/4).

Dia mengatakan, gaya hidup yang buruk memengaruhi kesehatan jantung termasuk tidur larut malam, kurang tidur, pesta minuman keras, polusi lingkungan, serta kecenderungan genetik. Hal ini menyebabkan banyak orang muda mengembangkan diabetes dan hipertensi yang tidak terdiagnosis, yang secara diam-diam meningkatkan risiko penyakit jantung tanpa mereka sadari. Ini adalah bahaya laten yang sering kali tidak disadari hingga semuanya terlambat.

Penting untuk diperhatikan bahwa meskipun tidak memiliki gejala apapun, Anda mungkin masih memiliki kondisi jantung yang mendasarinya. Oleh karena itu, tes skrining jantung secara teratur sangat dianjurkan, terutama jika memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung atau faktor risiko lain seperti yang telah disebutkan.

"Tes-tes ini dapat mem-



bantu mengidentifikasi masalah apapun sejak dini, sehingga memungkinkan penanganan yang tepat sebelum terjadi kerusakan signifikan pada jantung," kata dr Panda.

Beberapa faktor risiko dapat meningkatkan peluang seseorang terkena penyakit jantung.

Ini termasuk menderita diabetes, tekanan darah tinggi, menggunakan produk tembakau, kadar kolesterol tinggi, gaya hidup yang tidak aktif, memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung, memiliki berat badan berlebih atau obesitas, pola makan yang buruk, dan stres. Sangat penting untuk menyadari faktor-faktor risiko ini dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya untuk meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Ada juga beberapa gejala-gejala yang harus diwaspadai, karena bisa merupakan tanda peringatan adanya potensi masalah jantung. Berikut uraiannya menurut dr Panda:

1. Nyeri dada, sesak, tertekan, atau tidak nyaman (angina)

Jika Anda merasakan ketidaknyamanan atau nyeri pada dada saat beraktivitas, baik ringan maupun berat, sangat penting untuk memeriksakan diri ke dokter.

2. Sesak napas

Jika Anda merasa kesulitan mengatut napas, terutama saat melakukan aktivitas fisik atau bahkan saat beristirahat, hal ini dapat menjadi tanda

masalah jantung dan tidak boleh diabaikan.

3. Nyeri pada leher, rahang, tenggorokan, perut bagian atas, atau punggung

Rasa sakit atau ketidaknyamanan yang tidak dapat dijelaskan pada area-area ini, terutama jika disertai dengan gejala-gejala lain, dapat menjadi indikasi adanya masalah jantung dan harus dievaluasi oleh dokter.

4. Nyeri atau mati rasa pada lengan saat mengalami stres fisik atau mental

Jika Anda mengalami rasa sakit yang tidak biasa, ketidaknyamanan, atau mati rasa pada lengan Anda, terutama pada saat stres fisik atau mental, sangat penting untuk memeriksakannya karena ini bisa jadi merupakan tanda masalah yang berhubungan dengan jantung.

Lantas bagaimana hubungan penyakit jantung dan Covid-19? Menurut dr Panda, Covid-19 meninggalkan jejak pada jantung dan menyebabkan berbagai masalah. Pertama-tama, selama fase akut Covid-19, peradangan yang disebabkan oleh virus dapat membuat darah lebih rentan terhadap pembekuan, menciptakan hambatan dalam aliran darah jantung dan berpotensi menyebabkan serangan jantung serta menyebabkan miokarditis. ● tom

DARI HAL 1

Firli Sowan ke Kapolri, Bukti Ketakutan...

sebelum melakukan pencopotan kepada Brigjen Ender dari jabatan Direktur Penyelidikan KPK.

"Apresiasi tinggi perlu diungkapkan kepada Kapolri yang berjiwa besar dan bijaksana mau menerima Firli di tengah kesibukan beliau. Padahal kita tahu betapa arogannya pimpinan KPK ketika suratnya perpanjangan Brigjen Ender Priantoro yang ditandatangani langsung oleh Kapolri tidak diindahkan Firli cs. Padahal Polri ingin memperkuat KPK karena paham bahwa pemberantasan korupsi merupakan program pemerintah dalam

mendukung pembangunan nasional," terang Yudi.

Lebih lanjut Yudi meyakini kunjungan Firli ke rumah Kapolri tidak akan menghambat proses hukum dari sejumlah laporan yang melibatkan sejumlah pimpinan KPK.

"Tindakan lanjut terkait penyalahgunaan wewenang dalam pencopotan Brigjen Ender dan dugaan kebobocoran dokumen terkait kementerian ESDM tentu akan terus berlanjut sebab bukti buktinya sudah kuat," tutur Yudi.

Apa yang dibahas ketika Firli Bahuri berkunjung ke rumah Kapolri Jenderal

Listyo Sigit Prabowo?

Firli ke rumah dinas Kapolri pada Minggu (16/4). Pertemuan berlangsung selama satu jam mulai pukul 16.30 hingga 17.30 WIB.

Pertemuan Firli dan Listyo Sigit ini terjadi di tengah polemik pencopotan Brigjen Ender Priantoro sebagai Direktur Penyelidikan KPK. Lewat pertemuan itu, Firli mengaku KPK dan Polri memiliki kesamaan dalam upaya pemberantasan korupsi di Indonesia.

"Terkait pertanyaan rekan media soal hubungan KPK - Polri, KPK dan Polri me-

iliki tujuan yang sama yaitu mewujudkan tujuan negara. KPK dan Polri bahu membahu bersinergi memberantas korupsi. Polri memberikan bantuan dan andil pada setiap kegiatan KPK," kata Firli dalam keterangan kepada wartawan, Selasa (18/4).

Firli mengatakan kerjasama KPK dan Polri bukan hanya terbatas pada penegakan di kasus korupsi. Kedua lembaga juga berkolaborasi dalam sejumlah program edukasi antikorupsi di Indonesia.

"Bahkan tidak hanya dalam penegakan hukum

tindak pidana korupsi, komitmen KPK dan Polri juga diejawantahkan dalam pencegahan korupsi serta berbagai langkah edukasi dan sosialisasi antikorupsi bagi masyarakat luas," katanya.

Firli memastikan bahwa KPK dan Polri memiliki visi dan semangat yang sama terkait upaya mewujudkan Indonesia bebas dari korupsi.

"Kami dan Kapolri beserta seluruh anggota Polri dan Insan KPK memiliki semangat yang sama untuk mewujudkan Indonesia bebas dan bersih dari korupsi," tandasnya. ● mar

Tiga WNI Ditangkap di Jepang,...

Polisi setempat mengatakan, mereka menerima laporan hilangnya pria tersebut pada Desember 2021, setelah makan bersama dengan ketiga tersangka.

Polisi mengatakan jenazah pria itu mengalami luka di kepala.

Mereka belum mengungkapkan apakah ketiga tersangka mengakui atau menyangkal tuduhan tersebut.

KBRI Tokyo telah menerima informasi penangkapan

tiga WNI tersebut. Direktur Perlindungan WNI dan BHI Kementerian Luar Negeri RI Judha Nugraha mengungkapkan, ketiganya diduga membunuh dan membuang mayat warga Indonesia lainnya.

"KBRI Tokyo pada 18 April 2023 menerima informasi dari Kantor Polisi Konosu, Saitama terkait penangkapan tiga WNI. Ketiganya diduga melakukan pembunuhan dan pembuangan mayat pada 30 Desember

2021," kata Judha kepada wartawan.

Judha menuturkan, korban berjenis kelamin laki-laki. Mayat korban, lanjutnya, ditemukan di dalam tas di pinggir jalan Kota Tamura.

"Mayat korban (diduga berjenis kelamin laki-laki) dimasukkan ke dalam tas dan dibuang di pinggir jalan di kota Tamura, Prefektur Fukushima," ujarnya.

KBRI Tokyo telah meminta akses kekonsuleran

untuk menemui para WNI. Judha mengatakan, KBRI Tokyo juga akan melakukan pendampingan hukum.

"KBRI Tokyo telah meminta akses kekonsuleran untuk menemui para WNI dan lakukan pendampingan hukum," kata Judha.

Hal senada juga disampaikan Konselor Fungsi Protokol/ Konsuler KBRI Tokyo, Titik Nahilal Hamzah.

Titik mengatakan saat ini polisi Jepang masih melaku-

kan investigasi terhadap mayat yang ditemukan dan ketiga WNI.

"Sebagai informasi, KBRI Tokyo kemarin menerima informasi tentang kasus tersebut dari Kepolisian Konosu, Saitama tentang penangkapan 3 orang WNI tersebut hingga saat ini kepolisian masih terus melakukan investigasi terhadap mayat yang ditemukan serta terhadap ketiga WNI yang ditangkap tersebut," jelas Titik. ● mar

29 Orang Tewas dalam Kebakaran...

pinggiran selatan ibu kota.

Tragedi itu mendorong pihak berwenang untuk menghancurkan sebagian besar bangunan yang dianggap ilegal atau tidak aman di lingkungan tersebut dan memaksa ribuan pekerja migran keluar dari rumah dan bisnis mereka.

Dalam video yang dibagikan di media sosial pada Selasa (18/4), asap terlihat mengepul dari beberapa jen-

dela rumah sakit saat orang berusaha melarikan diri dari kobaran api.

Setidaknya satu orang tampaknya menggunakan tali yang terbuat dari seprai untuk turun dari jendela ke teras tingkat yang lebih rendah.

Orang lain terlihat duduk di unit AC yang ditempatkan di bagian luar gedung, atau mencoba menggunakan unit tersebut untuk bermanuver dari satu tingkat ke tingkat

berikutnya.

Satu orang terlihat melompat dari satu tingkat bangunan ke teras bawah.

Tidak jelas apakah semua yang terlihat di luar gedung lolos dari api atau tidak.

Setidaknya dua tangga terlihat bersandar pada bangunan di tengah upaya penyelamatan. Beberapa klip lain yang memperlihatkan bagian luar gedung dan diposting di Weibo telah dihapus.

Media pemerintah CCTV melaporkan bahwa penyebab kebakaran sedang diselidiki.

12 Orang Ditangkap

Sebanyak 12 orang juga telah ditangkap terkait kebakaran tersebut.

Dilansir AFP, Rabu (19/4), kebakaran di Rumah Sakit Changfeng Beijing di Distrik Fengtai terjadi sekitar pukul 13.00 waktu setempat pada Selasa (18/4) dan

padam sekitar setengah jam kemudian.

Dua belas orang, termasuk direktur fasilitas, telah ditahan sehubungan dengan kebakaran tersebut, kata Sun Haitao dari biro keamanan publik Beijing.

Haitao menambahkan bahwa perwakilan dari perusahaan yang merenovasi rumah sakit termasuk di antara mereka yang ditahan. ● mar

Ganjil-genap Ditiadakan...

sistem ganjil genap mengacu kepada pada Peraturan Gubernur Nomor 88 Tahun 2019. Pada pasal 3 ayat (3) pergub itu disebutkan, sistem ganjil genap ditiadakan pada Sabtu, Minggu, serta hari

libur nasional yang ditetapkan dalam Keputusan Presiden.

"Pantau terus informasi seputar penerapan sistem ganjil genap di media sosial Dishub DKI Jakarta," tulis Dishub DKI. Seperti diketa-

hui, mulai hari ini masa cuti bersama Lebaran 2023 sudah berlaku untuk pegawai negeri sipil (PNS) maupun aparatur sipil negara (ASN) lainnya.

Hal itu mengacu pada ketetapan Presiden Joko

Widodo melalui penerbitan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 8 Tahun 2023 Tentang Perubahan Atas Keppres Nomor 24 Tahun 2022 Tentang Cuti Bersama Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) Tahun

2023. Keppres 8 Tahun 2023 menjelaskan, cuti bersama Idul Fitri 1444 Hijriah jatuh pada 19, 20, 21, 24, dan 25 April 2023 (Rabu, Kamis, Jumat, Senin, dan Selasa) atau selama lima hari. ● mar

Heboh Tas Emas Dijual,...

beratnya 214,7 gram terbuat dari kadar emas 17 karat.

Berikut ini komentar-komentar lucu yang dilontarkan netizen.

"Wow....sebenarnya pengen beli tp tkt dijambret

min krn setelah postingan ini jmbret2 jd paham kl itu dari emas" tulis akun @non***

"Ada yang imitasinya ga min...klo dijambret jadi ga guling2" lanjut akun @ani***

"Cari yg model ransel

biar muat banyak" kata akun @ek***

"Beli ini tp makeknya pas naik motor, auto hilang kepala di begal" kata akun @ris***

"Klau gk pny uang tgl di

preteli dikit2 buat di jual..." tulis akun @nes***

Sebelumnya, media sosial sempat dihebohkan dengan video ibu-ibu yang viral karena memamerkan tas emas yang dibelinya dengan harga

Rp515 juta.

Tas emas tersebut diketahui memiliki berat 531 gram.

Setelah viral, video tersebut sontak menuai tanggapan negatif dari netizen. ● osm

Punya Banyak Manfaat Tapi Banyak Orang Indonesia Takut Donor Darah

JAKARTA (IM) - Partisipasi masyarakat untuk donor darah sampai saat ini masih sangat rendah.

Aspek informasi dan syarat kebugaran menjadi alasan dan tantangan memenuhi kecukupan stok darah.

Hal itu juga yang disampaikan oleh Dokter spesialis kulit dan kelamin sekaligus anggota dari Srikandi Perempuan Donor Darah Indonesia (PDDI), Dr. dr. Ratna Komala Dewi, SpKK, MKes, bahwa sampai saat ini masyarakat masih takut untuk melakukan donor darah.

"Tapi di Indonesia ini belum menjadi lifestyle yang berbeda dengan di luar negeri. Mereka masih takut," ujar dr Ratna kepada wartawan belum lama ini.

Dokter Ratna menambahkan padahal sebenarnya banyak manfaat yang bisa didapatkan ketika melakukan donor darah.

"Bahasa awamnya kan ngedeteksi yah. Jadi sirkulasi darahnya berjalan baik. Ketika darah diambil tubuh akan memproduksi sel darah merah dan membentuk yang lebih baru," jelasnya.

Dokter Ratna menjelaskan ketika akan melakukan donor darah ada banyak hal yang harus diperhatikan, mulai dari asupan makan hingga istirahat yang cukup.

"Asupan makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna. Kalau mau donor darah kan kondisi darahnya juga gak boleh encer, jadi gak boleh konsumsi obat-obatan seperti aspirin atau aspilet yang menyebabkan darah encer. Kalau darah encer bisa mengakibatkan pendarahan," paparnya.

Adapun waktu terbaik untuk melakukan donor darah adalah setiap tiga bulan sekali.

"Kalau mau donor darah istirahat yang cukup, olah-raga teratur, dan makan sehat. Itu kuncinya," tutup dr Ratna. ● tom

Tetap Sehat saat Rayakan Idul Fitri, Begini Pesan Dokter buat Para Pemudik

JAKARTA (IM) - Mudik Lebaran merupakan "ritual" tahunan yang dilakukan banyak masyarakat Indonesia ketika menyambut Hari Raya Idul Fitri. Namun, ada beberapa persiapan yang wajib diperhatikan para pemudik, terutama perihal kesehatan.

Perihal kesehatan para pemudik, dr. Reisa Broto Asmoro menyampaikan 2 hal yang patut diperhatikan.

Pertama, Duta Adaptasi Kebiasaan Baru itu mengingatkan agar pemudik memperhatikan waktu seseorang beristirahat selama perjalanan mudik. Dokter Reisa menyarankan pengemudi mobil untuk beristirahat setiap 4 jam sekali.

Sedangkan untuk pemotor disarankan untuk beristirahat setiap 2 jam sekali.

"Disarankan maksimal tuh istirahat setiap 4 jam saat perjalanan, semua, baik pengemudi maupun penumpang itu harus istirahat dulu minimal banget 15 menit. Kalau misalnya

bagi pengendara motor itu sebenarnya harus istirahat tiap 2 jam sekali malah," jelas dr. Reisa dalam Radio Kesehatan, dikutip Rabu (19/4).

Kemudian, yang kedua, dr. Reisa mendorong masyarakat untuk melakukan vaksinasi, baik vaksin Covid-19 dan lainnya. Menurutnya, saat orang memutuskan mudik dan merayakan Idul Fitri di kampung halaman, tidak menjamin kondisinya sehat semua.

Vaksin, kata dia, bertujuan untuk melindungi orang-orang yang berisiko tinggi tertular virus Covid-19, seperti lanjut usia, ibu hamil dan orang dengan sistem imunitas yang lemah.

"Sekarang nih, sebelum kita mudik gitu ya kita vaksin dulu, jadi sebelum kita bertemu dengan keluarga, apalagi termasuk orang rentan, misalnya lagi sakit, ibu hamil dan orang-orang yang punya sistem imunitas rendah. Ya kita harus juga beri perlindungan dengan kita jaga kesehatan, dan vaksinasi karena tentu berbeda dengan kita yang sehat," paparnya. ● tom



FOTO ILLUSTRASI PEMUDIK

InternationalMedia

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