

Angka Penyakit ISPA Meningkat di Jakarta

Jakarta menempati urutan ke-9 dari 10 kota di dunia dengan tingkat polusi tidak sehat bagi kelompok sensitif.

JAKARTA (IM) - Kualitas udara yang bersih merupakan unsur terpenting dalam kehidupan bagi seluruh makhluk hidup, tak terkecuali untuk kesehatan manusia. Namun sayangnya, berdasarkan laporan terbaru dari IQAir, Jakarta menempati urutan ke-9 dari 10 kota di dunia dengan tingkat polusi tidak sehat bagi kelompok sensitif. Hal ini selaras dengan Indonesia yang menduduki urutan ke-26 dari 131 negara lainnya.

Salah satu faktor utama atas kondisi ini dipengaruhi oleh sumber emisi pasca Covid-19. Bukan cuma itu, musim kemarau yang terjadi dalam periode bulan Mei hingga Agustus 2023 juga menjadi faktor dalam memburuknya kualitas udara di Ibu kota DKI Jakarta. Hal tersebut menyebabkan konsentrasi polutan udara kian meningkat.

Jika tidak diantisipasi dengan

gan baik, polusi udara bisa menjadi masalah lingkungan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan manusia. Berdasarkan Kementerian Kesehatan, ada beragam penyakit respirasi yang dapat timbul akibat polusi udara dengan prevalensi tinggi, mulai dari Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), pneumonia, kanker paru, tuberkulosis, dan asma.

Selain itu, salah satu penyakit yang sering kali dijumpai bersamaan dengan buruknya polusi udara adalah Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). Selain disebabkan oleh infeksi bakteri atau virus yang ada di dalam tubuh, ISPA juga bisa disebabkan oleh polusi udara yang tanpa disadari dapat dengan mudah mengganggu organ pernapasan.

Gejala yang biasa ditimbulkan adalah batuk, pilek, dan demam. Menurut World

Health Organization (WHO), sebanyak 4 juta orang meninggal akibat ISPA pada setiap tahunnya dengan salah satu penyebab utamanya adalah polusi udara.

Meski kualitas udara bukan penyebab utama dari ISPA, data klaim kesehatan Allianz Life Indonesia menunjukkan bahwa penyakit ISPA merupakan penyakit dengan jumlah pengajuan klaim tertinggi dengan total lebih dari 9.300 dalam periode Januari – Mei 2023.

“Allianz Life Indonesia telah menerima 760 pengajuan klaim terkait rawat inap, 8.181 pengajuan klaim terkait rawat jalan, serta 416 pengajuan klaim terkait kategori lainnya dengan Infeksi Saluran Pernapasan Atas”, ucap dr. Tubagus Argie F S Sunartadirdja, S.H., Head of Claim Supports Allianz Life Indonesia.

Hal ini membuktikan bahwa kondisi udara dapat berdampak buruk bagi kesehatan apalagi jika tidak diiringi dengan langkah preventif dan penerapan pola hidup yang sehat.

Untuk dapat menghindari

berbagai risiko penyakit yang bisa terjadi dan mengganggu aktivitas harian akibat kualitas udara yang buruk, dr. Argie juga membagikan langkah preventif demi menjaga tubuh tetap sehat di tengah rutinitas yang padat.

Di antaranya, kata dia adalah dengan memakai masker demi meminimalisir masuknya polusi udara yang tidak sehat ke dalam saluran pernapasan dan paru-paru, hingga mengupayakan untuk menghindari aktivitas di wilayah dengan kualitas udara tidak sehat.

“Menerapkan pola dan gaya hidup bersih dan sehat, misalnya mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir,” kata dia.

Selain itu, hindari juga untuk menyalaikan sumber api atau merokok di dalam ruangan tertutup dan letakkan pembersih udara (air purifier) atau tanaman hidup di dalam ruangan untuk menjaga kualitas udara agar tetap sehat.

Meski saat ini telah memasuki era new normal pasca Covid-19 dan masa endemi dimana aturan penggunaan

masker juga telah dicabut, namun sebagai langkah preventif penggunaan masker tetap dapat menjadi media yang mampu meminimalisir paparan kuman dan polusi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada tubuh, misalnya infeksi pada saluran pernapasan, asma, bronkitis, hingga kanker.

dr. Argie, menyampaikan bahwa selain menghindari diri dari penularan Covid-19 varian terbaru, menggunakan masker dengan baik dan benar tetap bisa menjadi salah satu perlindungan optimal untuk kesehatan tubuh manusia seperti menghindari paparan polusi yang berdampak buruk, khususnya pada sistem organ pernapasan, hingga melindungi kulit wajah yang ditimbulkan dari polusi udara dan panas matahari.

Selain memakai masker hingga menyediakan pembersih udara, masyarakat juga bisa memilih jenis olahraga dengan intensitas ringan disela-sela aktivitas harian. Misalnya berjalan kaki, bersepeda, yoga, pilates, hula hoop, atau lompat tali. ● tom

DARI HAL 1

Dari 280 Juta Rakyat RI, Masa Nggak...

Tiongkok dia dulu tertatih-tatih selama 20 tahun, kita dalam setahun bisa melakukan leap frog,” kata Luhut dalam acara Launching Prototype Battery Asset Manage-

ment Services (BAMS) IBC, Senin (12/6).

Menurutnya hal ini sama dengan bagaimana Indonesia dapat mempelajari ilmu atau teknologi baru dengan mem-

pekerjaan tenaga asing dalam pengawasan pembangunan IKN. Dengan begitu tenaga kerja dalam negeri dapat menerima transfer ilmu dari luar.

“Jadi kita belajar dari

mana saja, sepanjang itu tadi untuk kepentingan nasional kita nggak usah ragu-ragu,” tegas Luhut.

“Kita kadang-kadang ini munafik, saya bilang penga-

wasan pembangunan ibu kota baru kita hire (pekerjaan) aja orang-orang bule, marah, masa kita nggak bisa? Emang nggak bisa,” tegas Luhut. ● mar

Kaisar Jepang Naruhito Kunjungi...

ngunakan kemeja berwarna putih berlangan panjang dan bercelana hitam itu di sambut sejumlah pejabat DKI Jakarta, di antaranya Kepala Dinas Sumber Daya Air (SDA) DKI Jakarta Yusmada Faizal dan Wali Kota Jakarta Utara Ali Maulana Hakim.

Sembari memamerkan senyum hangatnya, Naruhito bersalaman dengan Yusmada serta Ali. Naruhito beserta rombongan yang didampingi Yusmada-Ali kemudian memasuki Rumah Pompa Waduk Pluit.

Mereka bersama-sama naik ke lantai tiga rumah

pompa tersebut. Awak media tidak diperkenankan untuk memasuki Rumah Pompa Waduk Pluit.

Untuk diketahui, Kaisar Jepang bersama Permaisuri Masako mendarat di Bandara Internasional Soekarno-Hatta, Tangerang, Banten, pada

Sabtu (17/6/2023).

Dalam kunjungannya, Kaisar bersama Permaisuri dijadwalkan akan melaksanakan sejumlah kegiatan, utamanya bertemu dengan Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan Bogor pada Senin (19/6). Kunjungan ini merupakan

kunjungan perdana Kaisar Naruhito ke Indonesia sejak dinobatkan sebagai Kaisar Jepang ke-126 pada 2019. Kaisar bersama Permaisuri akan berada di Indonesia selama tujuh hari dan akan kembali ke Tokyo pada Jumat, 23 Juni 2023. ● mar

Korea Utara Dilanda Krisis Pangan...

di rumah.

“Kami mengetuk pintu mereka untuk memberi mereka air, tapi tidak ada yang menjawab. Ketika pihak berwenang masuk ke dalam, mereka menemukan mereka tewas,” kata Ji Yeon (nama samaran) kepada BBC, dilansir

Minggu (18/6).

Dari Pyongyang, Ji Yeon memberi tahu bahwa dia pernah mendengar tentang orang-orang yang memilih untuk bunuh diri di rumah atau menghilang ke pegunungan untuk mati, karena mereka tidak bisa lagi mencari nafkah.

“Awalnya, saya takut mati karena Covid, tetapi kemudian saya mulai khawatir mati kelaparan,” katanya.

Pemimpin Korut, Kim Jong Un telah mengisyaratkan keseriusan situasi krisis pangan yang terjadi sambil melakukan berbagai upaya

untuk meningkatkan produksi pertanian.

Meskipun demikian, Kim Jong Un tetap memprioritaskan pendanaan program senjata nuklir daripada menyelesaikan permasalahan pangan.

Adapun anggaran untuk

menguji senjata nuklirnya diperkirakan mencapai lebih dari USD500 juta atau setara Rp7,48 miliar (asumsi kurs Rp14.961). Dana ini lebih dari dari jumlah yang dibutuhkan untuk menebus kekurangan biji-bijian tahunan Korea Utara. ● mar

Perumda Trans Pakuan Harus Bayar...

sebesar Rp 21 miliar lebih kepada 39 eks karyawannya.

Direktur Utama Perumda Trans Pakuan Kota Bogor Rachma Nissa Fadliya mengatakan, kasasi diajukan setelah pihaknya mendapatkan pandangan hukum dari Bagian Hukum dan HAM Sekretariat Daerah (Setda) Kota Bogor.

“Ya, kami naik kasasi. Sudah diregister. Tentunya kami didampingi Bagian Hukum Setda Kota Bogor,” kata Rachma saat dikonfirmasi, Sabtu (17/6).

Perumda Trans Pakuan

Kota Bogor sejak awal telah menyampaikan bahwa perusahaan akan memenuhi hak-hak para karyawan, salah satunya membayar gaji yang tertunda. Namun, kondisi keuangan perusahaan sedang tidak sehat sehingga membutuhkan waktu untuk menyelesaikan persoalan tersebut.

Rachma berharap hal itu bisa menjadi bahan pertimbangan hakim di persidangan tingkat kasasi.

“Intinya sih, kan kami ini perusahaan tidak sehat. Mudah-mudahan bisa jadi pertimbangan hakim,” ungkap Rachma.

“Prinsipnya dari awal kami sudah sampaikan juga ke pegawai kami yang cari keadilan. Mana yang menjadi hak pegawai tentu harus diselesaikan, tapi kondisi perusahaan kan juga harus dilihat,” katanya menambahkan,

Kuasa hukum 39 eks karyawan Perumda Trans Pakuan Kota Bogor Roy Sianipar mengaku siap mengikuti proses hukum selanjutnya di tingkat kasasi. Ia berharap, majelis hakim dapat melihat secara menyeluruh proses hukum yang sudah berlangsung dari tingkat PHI agar dapat

memutus seadil-adilnya sesuai mekanisme yang berlaku.

“Selaku kuasa hukum, kami menghormati upaya hukum dari Perumda Trans Pakuan atas putusan PHI itu karena merupakan hak yang dijamin perundang-undangan. Tentunya, kami akan meladeni se hormat-hormatnya,” beber Roy.

Sebelumnya, majelis hakim PHI Bandung mengabulkan gugatan yang dilayangkan oleh puluhan eks karyawan Perumda Trans Pakuan Kota Bogor terkait gaji yang belum dibayarkan, Rabu (31/5).

Perumda Trans Pakuan

Kota Bogor pun diberikan waktu selama 14 hari sejak putusan pengadilan apakah menerima putusan hakim atau melanjutkan langkah hukum ke tingkat kasasi.

Kasus gugatan itu bermula ketika 39 karyawan Perumda Trans Pakuan Kota Bogor tidak mendapatkan gaji selama empat bulan terhitung sejak Januari-April 2017. Berbagai upaya mediasi pun dilakukan, tetapi tak ada titik temu. Akhirnya, eks karyawan menempuh jalur hukum untuk mendapatkan haknya. ● mar

Para Pesepeda Telanjang di Mexico...

Dilansir dari VOA, mereka berkeliling sambil telanjang bulat sejauh 15 kilometer di Mexico City. “Bersepeda dapat mencegah penyakit. Kita jauh lebih sehat dengan sepeda

seminggu sekali atau 2-3 hari sekali,” kata penyelenggara kegiatan ini, Ernesto Osorio.

Kampanye ini, untuk menagih aturan yang lebih ketat dan mengedukasi para

pengguna kendaraan pribadi agar lebih memperhatikan pengguna sepeda. Hal ini lantaran tingkat kecelakaan mobil dengan sepeda masih kerap terjadi.

Di samping itu, Mexico City merupakan salah satu kota dengan polusi terbesar. Di mana 5,6 juta kendaraan bermotor menyedaki jalanan setiap harinya. Karena itu, mereka

juga menuntut perlindungan dan infrastruktur yang lebih aman untuk pesepeda, termasuk penambahan jalur sepeda, di salah satu metropolitan terbesar di dunia itu. ● osm

Nenek 73 Tahun Menang Lotre...

tahu petugas lotere bahwa dia sangat senang mengetahui bahwa dia telah memenangkan 2 dollar AS

dengan satu tiket dan terkejut ketika tiket terakhirnya ternyata adalah pemenang hadiah utama.

Dilansir dari UPI, Salvatore mengatakan, hadiah itu sangat berarti karena dia dan suaminya, Ed, merayakan

hari jadi mereka yang ke-52 bulan ini.

Pemenang mengatakan uang hadiahnya akan digu-

nakan untuk merenovasi rumahnya dan melakukan perjalanan ke Cancun bersama suaminya. ● osm



NELAYAN PENCARI SUMBUN DI KAMPUNG LAUT

Nelayan menunjukkan sumbun (Solen grandis) yang dipancing di muara sungai yang surut (beting) di Kampung Laut, Tanjung Jabung Timur, Jambi, Minggu (18/6). Nelayan setempat (umumnya perempuan) memanfaatkan waktu pasang surut air yang berlangsung selama sekitar dua jam sehari untuk memancing sumbun dengan hasil rata-rata empat kilogram per hari dan dijual Rp15 ribu per kilogram.

IDN/ANTARA

Ternyata Campuran Lemon dan Daun Mint Bermanfaat untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) -Daun mint adalah salah satu pelengkap untuk menyedapkan makanan atau minuman yang memang dipilih karena rasanya khas. Tanaman itu juga dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Sedangkan, lemon itu mengandung vitamin C, protein, serat, antioksidan, dan beberapa kandungan lainnya. Namun, bagaimana jika daun mint dicampur dengan lemon? Bisa kebayang jika dicampurkan, keduanya memiliki ragam khasiat yang luar biasa untuk kesehatan.

Apalagi mint dan lemon memiliki kandungan yang beragam. Lantas apa saja manfaatnya? Yuk simak poin-poin berikut ini.

1. Melancarkan sirkulasi darah Lemon campur daun mint bisa melancarkan sirkulasi darah dan juga meningkatkan denyut nadi.

Dengan lancarnya sirkulasi darah, berbagai masalah tubuh seperti penyakit neurodegeneratif, seperti penyakit alzheimer bisa dicegah.

Tidak hanya itu, minuman ini juga bisa mencegah penderita diabetes mengembangkan komplikasi, seperti ketidakseimbangan kadar glukosa dan gangguan yang berhubungan dengan sirkulasi darah.

2. Mencegah gangguan pernapasan Kombinasi mint dan lemon memiliki aroma kuat yang sangat efektif untuk mengatasi berbagai gangguan pernapasan seperti solusi batuk, hidung tersumbat, gangguan paru paru dan bahkan masuk angin.

Cara Mengobati Asam Lambung Naik, Salah Satunya Pakai Jahe Merah!

JAKARTA (IM) - Cara Mengobati asam lambung naiksebaiknya diketahui banyak orang. Apalagi siapapun bisa mengalami asam lambung naik atau refluks asam, kondisi ini umum disebut sebagai penyakit gastroesophageal reflux (GERD) atau maag. Cara pengobatannya bisa ala rumahan, cukup untuk meredakan sensasi terbakar di dada Anda terjadi saat isi perut Anda naik ke kerongkongan.

Namun, perlu diingat kalau anda harus mengubah gaya hidup untuk menghindari asam lambung yang tiba-tiba naik. Pemicunya umum seperti makanan asam seperti jeruk, tomat, makanan berbahan dasar tomat, alkohol, juga kafein, cokelat dan makanan yang digoreng atau berminyak.

Berikut obat asam lambung saat naik secara mendadak:

1. Madu Obat rumahan satu ini memang dikenal aman untuk penderita GERD atau asam lambung. Madu memiliki kandungan antioksidan, sehingga bisa membantu mengatasi masalah lambung.

Dalam tinjauan klinis diterbitkan oleh the Jurnal Medis Inggris, para peneliti menyarankan karena sifat kental madu dapat membantu menjaga asam tetap rendah. Salah satu anggota tim melihat perubahan dari gejala sakit maag setelah mengkonsumsi lima mililiter (sekitar satu sendok teh) madu biasa.

Mint bisa mendinginkan tenggorokan, sedangkan lemon yang mengandung vitamin C dan antioksidan bisa menyembuhkan kuman dan bakteri yang menyebabkan berbagai gangguan pernapasan tersebut.

3. Mengatasi sakit kepala Lemon dan daun mint juga baik dikonsumsi untuk meringankan rasa sakit kepala, karena dalam lemon mengandung senyawa minyak yang sangat ampuh untuk mengatasi rasa mual.

4. Meningkatkan kesehatan pencernaan.Kombinasi lemon dan daun mint, tidak hanya segar untuk diminum, tapi juga memiliki manfaat lain yakni meningkatkan pencernaan.

Oleh sebab itu, mengonsumsi daun mint dan lemon sangat baik sebagai solusi maag. Selain itu, kedua campuran ini bisa mengaktifkan kelenjar ludah yang bisa mengeluarkan enzim pencernaan sehingga bisa melancarkan pencernaan.

5. Mengurangi depresi dan kelelahanLemon campur daun mint merupakan stimulan alami yang bisa dijadikan sumber energi dan bisa meningkatkan fungsi otak.

Selain itu, kombinasi lemon dan mint juga bisa mengurangi rasa lelah, mengatasi depresi dan juga mengurangi rasa gelisah. Bahkan, minyak yang terbuat dari lemon dan mint juga ampuh untuk menenangkan pikiran sehingga bisa tidur lebih nyenyak.

6. Merawat kesehatan kulitLemon campur daun mint, memiliki sifat antiseptik dan antipruritik yang sangat baik dijadikan sebagai solusi kecantikan kulit dan menenangkan infeksi serta rasa gatal. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGUNG 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, Amir dan Deny.
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, Ratusas 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