



JAKARTA(IM) - Banyak kasus kematian selebritas papan atas akibat serangan jantung. Hal ini bahkan terjadi di dunia bukan hanya di Indonesia. Sebelum hal itu terjadi, ada baiknya kita mencegah terjadinya serangan jantung. Bagaimana caranya?

Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah Konsultan Kardiologi Intervensi Rumah Sakit Jantung Diagram Siloam Cinere, dr Sidhi Laksono Purwowiyoto, SpJP (K), FIHA membagikan beberapa tips yang dapat dilakukan agar seseorang dapat meminimalisasi dan membantu dalam pencegahan terkena serangan jantung:

1. Berolahraga secara teratur
2. Berolahraga secara teratur dapat membantu memperkuat jantung dan meningkatkan kemampuannya untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Disarankan untuk melakukan olahraga aerobik seperti berjalan cepat, berlari, berenang, atau bersepeda, selama setidaknya 30 menit sehari, sebanyak 3 sampai 5 kali seminggu.
3. Mengonsumsi makanan yang sehat
4. Mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.
5. Hindari makanan yang tinggi lemak dan kolesterol seperti makanan cepat saji dan goreng-gorengan.
6. Menjaga berat badan yang sehat
7. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko jantung siaga. Oleh karena itu, menjaga berat badan yang sehat melalui diet sehat dan olahraga teratur sangat penting untuk mencegah jantung siaga.
8. Menghindari kebiasaan merokok
9. Merokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko jantung siaga. Jika Anda merokok, segeralah untuk berhenti merokok.
10. Lakukan pemeriksaan kesehatan
11. Menjalani gaya hidup yang sehat membantu mencegah jantung siaga dan menjaga kesehatan jantung secara keseluruhan, meskipun faktor risiko lain seperti kondisi medis, faktor keturunan atau paparan lingkungan yang tinggi belum bisa dikontrol. Untuk itu penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur dan berkonsultasi dengan dokter jika terjadi gejala kesehatan yang muncul.

Minimnya Inovasi Hambat Perkembangan Industri Kesehatan Nasional

JAKARTA(IM) - Indonesia memiliki industri kesehatan yang terus berkembang. Sayangnya, inovasi yang minim menghambat investasi terhadap perkembangan industri kesehatan tanah air.

Hal ini ditegaskan oleh Direktur Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan Kementerian Kesehatan Rizka Andalucia.

Rizka mencontohkan Indonesia adalah salah satu negara di Asia dengan pertumbuhan pasar farmasi yang cepat. Harga obat esensial yang lebih murah dibandingkan negara tetangga, kata Rizka, turut mendorong berkembangnya pasar farmasi tersebut.

Bahkan, ada peningkatan spending untuk layanan kesehatan di Indonesia berpotensi mencapai Rp178,7 triliun pada 2023 dengan kondisi tersebut.

Sayangnya, investasi tersendat karena pasar farmasi Indonesia tidak

mendukung inovasi," kata Rizka, Sabtu (24/6).

Meskipun masih kekurangan di bidang penelitian dan pengembangan, ia menegaskan Kementerian Kesehatan terus mendorong adanya transformasi sistem kesehatan.

"Salah satunya dengan pengembangan dan pemanfaatan teknologi, digitalisasi, dan bioteknologi di sektor kesehatan," imbuh dia.

Sementara itu Staf khusus Menteri Kesehatan bidang Ketahanan Industri Obat dan Alat Kesehatan Laksono Trisnantoro menyatakan, pihaknya terus mendorong konvergensi kebijakan riset dan inovasi untuk mendukung ketahanan industri alat kesehatan dan kefarmasian di Indonesia.

Laksono menjelaskan saat ini riset dan inovasi sediaan farmasi maupun alat kesehatan sudah masuk dalam agenda kebijakan tertinggi yaitu RUU Kesehatan OBL. "Sebelumnya kan levelnya hanya di Inpres," kata Laksono. ● gul

Kesehatan 11

Syarat Dokter Sembuh dari Hipertensi, Mudah Tapi Sering Diabaikan

Apabila pasien hipertensi cenderung terkontrol dengan tanpa penyakit penyerta lain dan usianya masih muda, maka pengobatan dapat dihentikan.

JAKARTA (IM) - Tekanan darah tinggi atau hipertensi kerap menjadi ketakutan tersendiri bagi masyarakat luas lantaran banyak mitos yang beredar. Salah satunya, risiko mengonsumsi obat hipertensi yang dianggap harus seumur hidup serta tak dapat disembuhkan. Bagaimana faktanya menurut dokter?

Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah, dr. Siska Suridanda Dandy Sp,JP(K), menjelaskan bahwa mitos yang paling sering beredar mengenai hipertensi mengenai kesembuhan dan pengobatannya.

SAMBUNGAN

Mahfud menekankan KPK merupakan lembaga yang independen. Karena hal tersebut, lanjut Mahfud, pemerintah tidak bisa melakukan intervensi.

"KPK itu adalah lembaga yang independen, mandiri jadi betul menurut hukum adalah lembaga di lingkungan eksekutif. Karena dia bukan

ujar dr. Siska baru baru ini.

Menurutnya, dampak tidak diberi pengobatan pada hipertensi yang sudah di ambang batas, malah membuat terjadi komplikasi pada ginjal. Sementara, obat-obatan yang dikonsumsi akan memperbaiki kondisi pasien hipertensi agar lebih terkontrol selama dalam pemantauan tenaga kesehatan.

"Jadi, obat-obatan selama diberi tenaga kesehatan dan dipantau, insyaallah aman dan efek perlindungan pasien jangka panjang," tambahnya. Selain itu, dokter Siska pun menampik bahwa pengobatan hipertensi harus dikonsumsi seumur hidup.

Apabila pasien hipertensi cenderung terkontrol dengan tanpa penyakit penyerta lain dan usianya masih muda, maka pengobatan dapat dihentikan. Hal ini menjadikan pasien hipertensi sebenarnya bisa diang-

gap sembuh asal sebelumnya sudah menjalani pengobatan rutin dan gaya hidup baik.

"(Hipertensi bisa sembuh?) Fakta. Sembuhnya itu sebenarnya terkontrol, yang nggak sembuh hilang sama sekali. Terkontrol dengan obat-obatan dan gaya hidup. Kalau sudah terkontrol pasien seperti tidak (menderita) hipertensi. Kalau terkontrol, nggak minum obat seumur hidup," tuturnya.

Hipertensi terkontrol tersebut, lanjut dokter Siska, juga dapat dialami dengan olahraga yang rutin dan aktivitas yang baik. Serta, mengontrol berat badan agar hipertensi tidak 'kambuh' sehingga kondisi kesehatan lebih baik. Sayangnya, hal-hal sederhana ini kerap diabaikan sehingga hipertensi justru semakin parah.

"Kalau tensi terkontrol dengan olahraga, penurunan

berat badan, maka keperluan obat makin turun dan bisa berhenti. Tentunya perlu pemantauan karena seiring usia, tensi akan naik," tambahnya.

Dokter Siska menegaskan agar masyarakat meningkatkan kewaspadaan terhadap hipertensi sehingga dapat dicegah atau terkontrol. Salah satunya dengan selalu memantau tekanan darah tinggi mandiri di rumah dan segera kontrol ke dokter saat angkanya melebihi batas ideal.

"Selalu berusaha untuk tingkatkan awareness. Bisa obati sejak awal kalau nggak deteksi sejak dini kalau ada tensi tinggi. Walau merasa sehat nggak ada keluhan, tolong periksa. Kalau sudah optimal di bawah 120/90, tiap 5 tahun aja periksa. Kalau udah tinggi, udah saatnya konsultasi," tandasnya. ● tom

DARI HAL 1

dikonfirmasi, Minggu (25/6).

"Bahwa siapapun yang terbukti terlibat pelanggaran dan penyalahgunaan wewenang akan ditindak tegas, diberikan sanksi tegas sesuai aturan yang berlaku. Kami akan selalu berkoordinasi dengan semua pihak, termasuk KPK," kata Rika menambatkan. ● mar

Oleh sebab itu, keduanya

memohon MK agar membatasi tegas masa jabatan Ketum Parpol. Permohonan itu sudah didaftarkan ke MK dan masih diproses oleh kepaniteraan MK. "(Pembatasan) Akan menghilangkan kekuasaan bagi pihak-pihak tertentu untuk memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk melanggengkan kekuasaan," tandasnya. ● mar

yang dekoratif, yang juga akan ditampilkan di dalam pameran tersebut. Ini mengeksplorasi jejak-jejak di mana orang-orang ini pernah hidup, bekerja, dan meninggal selama ribuan tahun di Cambridgeshire.

Selain itu, ada pula penemuan tembikar dan tekstil dari Must Farm "Britain's Pompeii" dan gesper sabuk gading gajah seorang biarawan muda yang ditemukan di pemakaman Biarawan Augustinian Cambridgeshire. ● osm

Pungli di Rutan KPK Sudah Lama Terjadi....

legislatif dan yudikatif berarti itu independen, di samping mereka eksekutif, presiden dan terus ke bawah. Nggak bisa kita intervensi. Kadangkala orang mencampur aduk 'wadah kok KPK begitu' lalu kita yang disuruh, kan ndak boleh," jelasnya.

Mahfud mengatakan kasus pungli di KPK dan di lembaga lainnya menjadi sesuatu yang ironi. Termasuk dalam hal ini di pengadilan.

"Ya semualah, pokoknya di mana saja sama ironis, kan bukan hanya di KPK, pengadilan," ujarnya.

Ditjenpas Dukung KPK

Direktorat Jenderal Pemasarayanan (Ditjenpas) men-

dukung KPK untuk menindak tegas petugas rutan yang terlibat pungutan liar (pungli).

"Penguatan dan pedoman kepada seluruh petugas tentang tugas dan tanggung jawabnya, serta konsekuensi apabila dilakukan pelanggaran," kata Kabag Humas dan Protokol Ditjenpas Kemenkumham, Rika Aprianti saat

Digugat ke MK, Masa Jabatan...

dibatasi masa jabatannya," ujar kedua pengugat dalam berkas permohonan yang dilansir website MK, Minggu (25/6).

Keduanya lalu mencontohkan dinasti politik di Indonesia, yaitu PDI Perjuangan (PDIP) dan Partai Demokrat. Ketua Umum PDI Perjuangan sudah 24 tahun dan anaknya menjadi Ketua PDI Perjuangan. Adapun Partai Demokrat,

dari Ketum SBY menurun ke anaknya, AHY dan SBY bergeser menjadi Ketua Majelis Tinggi. Sedangkan anak kedua SBY, Edhie Baskoro atau Ibas, menjadi Wakil Ketua Umum PD. "Hal ini telah membuktikan adanya dinasti dalam tubuh parpol," ungkapanya.

Menurut Eliadi Hulu-Saiful Salim, parpol adalah pilar dan instrumen demokrasi,

maka salah satu cirinya adalah pembatasan masa jabatan pemegang kekuasaan di kalangan internal tubuh partai.

"Menjadi paradoks bila mana status parpol sebagai tonggak, pilar dan penggerak demokrasi, namun tidak melaksanakan nilai dan prinsip dari demokrasi itu sendiri," ucap Eliadi Hulu-Saiful Salim.

Pasal 31 UU Parpol juga

Perempuan itu bisa saja datang sebagai pengantin perempuan, atau hendak bergabung dengan rumah biara sekitar, seperti Ely Abbey, dan oleh sebab itu dia merupakan bagian dari "jaringan perempuan elite pan-Eropa yang banyak terlibat di gereja".

"Dia adalah contoh yang bagus untuk menghidupkan kembali masa lalu".

Artefak yang ditemukan di makam itu, termasuk "Salib Trumpington" dan kepala ran-

Spesialis Anglo-Saxon, Dr Sam Lucy mengatakan, "sebagai seorang arkeolog, saya terbiasa dengan orang-orang tanpa wajah" jadi "sangat menyenangkan" bisa melihat bagaimana rupanya.

Seniman forensik, Hew Morrison, merekonstruksi wajahnya menggunakan pengukuran tengkorak perempuan muda dan data kedalaman jaringan perempuan Kaukasia. "Mata kirinya sedikit lebih rendah, sekitar setengah sen-

timeter, dibandingkan mata kanannya - ini akan sangat kentara semasa hidupnya," katanya.

Analisis spesialis baru tentang tulang dan gigi remaja abad ke-7 itu telah mengungkap lebih banyak hal soal kehidupannya yang singkat. Gadis itu lahir di sekitar Pegunungan Alpen, kemungkinan di Jerman selatan, lalu pindah ke Cambridgeshire setelah dia berusia tujuh tahun. Pola makannya berubah begitu dia tiba di Inggris.

"Kami sekarang tahu bah-

wa proporsi proteinnya menurun, yang menunjukkan bahwa dia makan lebih banyak daging dan produk susu saat berada di Jerman selatan dibandingkan saat tiba di Trumpington."

Dr Sam Leggett, yang membantu menganalisis isotop di Universitas Cambridge sebelum pindah ke Universitas Edinburgh, mengatakan, "Dia mungkin tidak sehat, dia telah melalui perjalanan jauh ke tempat yang benar-benar asing, bahkan makanannya

berbeda. Pasti menakutkan.

Perempuan itu bisa saja datang sebagai pengantin perempuan, atau hendak bergabung dengan rumah biara sekitar, seperti Ely Abbey, dan oleh sebab itu dia merupakan bagian dari "jaringan perempuan elite pan-Eropa yang banyak terlibat di gereja".

Artefak yang ditemukan di makam itu, termasuk "Salib Trumpington" dan kepala ran-

PN Jakpus Izinkan Pernikahan Beda Agama...

pelai. Namun, saat hendak didaftarkan ke negara lewat Dinas Catatan Sipil Jakarta Pusat, mereka ditolak karena perbedaan agama. Oleh sebab itu, keduanya mengajukan permohonan ke PN Jakpus untuk diizinkan dan dikabulkan.

"Memberikan izin kepada para pemohon untuk mencatatkan perkawinan beda agama di Kantor Suku Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Jakpus," demikian putus hakim tunggal Bintang

AL.

Hakim Bintang AL menyatakan putusan itu sesuai Pasal 35 huruf a UU 23/2006 tentang Adminduk. Juga berdasarkan putusan MA Nomor 1400 K/PDT/1986 yang mengabulkan permohonan kasasi tentang izin perkawinan beda agama.

"Bahwa dengan demikian pula Pengadilan berpendapat bahwa perkawinan antar agama secara objektif sosiologis adalah wajar dan sangat me-

mungkinkan terjadi, mengingat letak geografis Indonesia, heterogenitas penduduk Indonesia, dan bermacam agama yang diakui secara sah keberadaannya di Indonesia, maka sangat ironis bilamana perkawinan beda agama di Indonesia tidak diperbolehkan karena tidak diatur dalam suatu undang-undang," ucap hakim Bintang AL dalam putusannya.

Sebelumnya, penetapan serupa juga telah diketok ber-

bagai pengadilan di Indonesia. Salah satunya hakim Pengadilan Negeri (PN) Yogyakarta, Agnes Hari Nugraheni, yang mengizinkan sepasang kekasih yang beragama Islam dan Katolik menikah. Calon pengantin pria, YC (27), dan calon pengantin wanita, AG (26), sebelumnya sudah menikah secara agama.

"Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya penyimpangan dalam kehidupan masyarakat di mana seorang pria

dan wanita hidup bersama sebagai suami istri tanpa ikatan perkawinan yang sah (kumpul kebo) karena berbeda agama sehingga tidak dapat melangsungkan perkawinan yang sah, maka hukum harus memberi jalan keluar terutama memberi perlindungan dan pengakuan status pribadi dan status hukum dalam setiap peristiwa penting yang dialami masyarakat, khususnya dalam hal perkawinan," tegas Agnes Hari Nugraheni. ● mar

InternationalMedia

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.

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, 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

jukkan beberapa benda persegi mengambang di dekat mulut lumba-lumba. Intelijen militer Inggris mengklaim itu adalah "kandang mamalia" yang menampung lumba-lumba berhidung botol yang terdapat dalam pertempuran. "Citra menunjukkan hampir dua kali lipat kandang mamalia terapan di pelabuhan yang kemungkinan besar berisi lumba-lumba hidung botol," terang pembaruan tersebut, dikutip RI.

Dokumen tersebut men-

egaskan, Moskow telah melatih hewan laut, termasuk paus Beluga dan anjing laut untuk berbagai misi yang tidak ditentukan. Dokumen itu juga menambahkan bahwa lumba-lumba yang diklaim kemungkinan besar dimaksudkan untuk melawan penyelam musuh. Namun, hanya sedikit atau tidak ada informasi resmi tentang dugaan penggunaan lumba-lumba oleh militer Rusia.

Seperti diketahui, selama era Soviet, Krimea menampung

fasilitas militer yang digunakan untuk melatih lumba-lumba, tetapi berakhir di tangan Ukraina setelah runtuhnya Uni Soviet dan akhirnya rusak. Sisa-sisa fasilitas dilaporkan dipindahkan ke militer Rusia setelah penyetoran kembali Krimea pada 2014. Sedangkan beberapa tahun kemudian kementerian pertahanan Rusia menjalankan tender untuk mendapatkan beberapa lumba-lumba muda.

Penggunaan hewan laut

untuk tujuan pertempuran oleh Rusia telah menjadi teori yang relatif populer selama beberapa waktu, dengan tuduhan berulang kali muncul dari pejabat dan media Barat. Salah satu insiden paling menonjol yang melibatkan mamalia laut yang mencurigakan terjadi pada April 2019, ketika seorang paus beluga putih yang sangat ramah terlihat di lepas pantai Norwegia. Mamalia yang dijuluki 'Hvaldimir' itu memakai pe-

lindung kamera kepala berlabel 'Peralatan St. Petersburg', yang memicu spekulasi bahwa itu adalah "paus mata-mata Rusia."

Namun, laporan lain menunjukkan bahwa beluga sebenarnya berasal dari paus pelatihan perlindungan laut untuk bermain dengan anak-anak untuk tujuan terapi. Sejak itu, Hvaldimir berulang kali terlihat di lepas pantai Norwegia, tampaknya menetap di fjord dekat Oslo. ● mar