

Angka Obesitas di Indonesia Terus Meningkat

Salah satu faktor yang bisa menyebabkan obesitas sendiri adalah kesehatan mental.

JAKARTA (IM) - Penyakit obesitas saat ini menjadi perhatian setelah banyaknya kasus yang menjadi sorotan. Pasalnya, kasus-kasus yang terjadi membuat para penderita sulit untuk bergerak bahkan hingga meninggal dunia.

Berdasarkan data epidemiologi obesitas, di Indonesia sendiri prevalensi penyakit satu ini mengalami peningkatan. Pada 2007, prevalensi obesitas mencapai 10,3 persen. Namun, pada data terakhir di 2018, angka prevalensi obesitas telah mencapai 21,8 persen.

Tidak hanya itu, diper-

kirakan, tahun 2030 mendatang, di dunia ada sebanyak 1,12 miliar orang yang alami obesitas. Hal ini lantas menjadi perhatian karena dari perkiraan tersebut angka obesitas sangat tinggi. Untuk itu, penting memperhatikan faktor penyebab dan pencegahannya.

Dokter spesialis penyakit dalam sub endokrin DR Dr EM Yunir, SpPD, KEMD mengatakan, salah satu faktor yang bisa menyebabkan obesitas sendiri adalah kesehatan mental. Apalagi, saat ini banyak orang yang sering kali alami masalah dengan kesehatan mentalnya.

Dr EM Yunir menjelaskan, ketika seseorang alami masalah mental, mereka akan menarik diri dari aktivitas di masyarakat. Sebab itu mereka jadi depresi, malu, dan lain-lain. Sedikitnya aktivitas fisik itu yang mendorong berat badannya meningkat sehingga berisiko alami obesitas.

"Kesehatan mental pasti, biasanya jadi menarik diri karena susah bergerak, mereka malu. Mereka alami depresi, dan lainnya. Itu mendorong kegemukannya," ucap Dr EM Yunir dalam Media Group Interview secara daring, Senin (10/7).

Selain itu, ketika seseorang merasa cemas, biasanya mereka akan menyalurkannya kepada makannya. Banyaknya makanan serta aktivitas fisik yang kurang itu membuatnya alami obesitas. Apalagi saat

ini untuk memesan makanan juga hanya perlu melalui aplikasi ojek *online* sehingga lebih mudah.

Namun, di sisi lain hal tersebut juga membuat aktivitas fisiknya semakin berkurang. Hal ini yang bisa menjadi penyebab seseorang alami obesitas.

"Karena stres atau cemas pelariannya makanan. Apalagi sekarang bisa mudah diperoleh, sekarang lewat telepon ojek *online* (makanan) bisa datang. Ini bisa jadi penyebab seseorang bisa alami obesitas," jelas Dr EM Yunir.

Gejala

Jika alami obesitas sendiri, nantinya akan bisa terlihat juga dari berbagai gejala muncul, di antaranya sebagai berikut:

-Sesak napas saat melakukan

aktivitas ringan

-Selalu merasa ngantu

-Adanya kelainan di kulit

-Nyeri punggung bagian bawah

-Adanya pengapuran dini sendi lutut

-Keringat berlebihan

-Berat badan tidak normal dan munculnya double chin

Itu dia beberapa gejala obesitas. Jika dibiarkan justru akan membahayakan kesehatan diri sendiri. Oleh sebab itu, Dr EM Yunir menyarankan untuk melakukan pencegahan. Ia mengatakan, seseorang harus bisa rajin melakukan berbagai aktivitas fisik.

Penting juga untuk menyeleksi makanan yang masuk. Hal penting lainnya yaitu bisa melakukan check up untuk mengetahui apakah ada risiko untuk alami obesitas atau berbagai penyakit lainnya. • tom

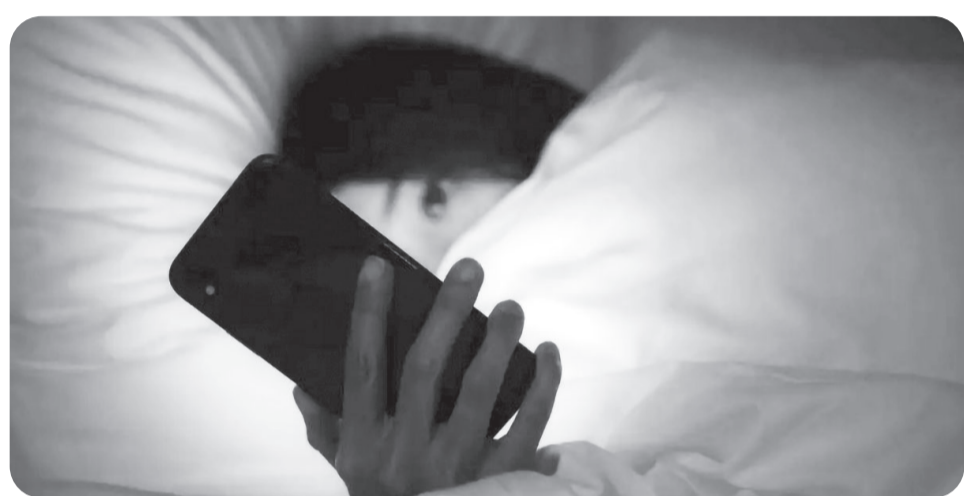
Kenali Bahaya Kebiasaan Main Ponsel Sebelum Tidur bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Bermain ponsel sebelum tidur menjadi kegiatan yang sederhana namun sulit dihindari. Banyak orang yang kebiasaan memainkan ponsel miliknya sebelum tertidur lelap.

Tapi tahukah kamu? kebiasaan satu ini ternyata bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental, lho. Selain itu, bermain ponsel sebelum tidur juga bisa menurunkan kualitas tidurmu.

Meski terdengar sebagai aktivitas yang sepele, namun kebiasaan satu ini sangat memengaruhi kesehatan. Maka dari itu, bermain ponsel sebelum tidur harus dihindari oleh semua orang.

Lantas, apa saja bahaya atau efek samping yang disebabkan? Simak penjelasannya di bawah ini.



1. Mengganggu pikiran dan emosi

Salah satu bahaya yang ditimbulkan karena kegiatan ini adalah pikiran dan emosi kamu yang akan terganggu.

Hal tersebut disebabkan karena tanpa kamu sadari, apa yang kamu temukan dapat mengusik emosi.

2. Penyebab gangguan mata

Membiarkan kedua mata menerima pancaran cahaya dari ponsel bahkan sampai hendak pergi tidur bisa memicu computer vision syndrome. Kondisi ini berupa rasa lelah pada mata, mata merah, kering, sakit kepala, hingga

penglihatan yang perlahan mengabur. Tanpa kamu sadari, kamu bisa menghabiskan waktu berjam-jam memainkan ponsel sebelum tidur.

3. Menurunkan kualitas tidur

Terakhir, bahaya yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur yang menurun akibat penggunaan ponsel sebelum tidur. Kondisi tersebut terjadi lantaran cahaya biru dari layar ponsel yang terpancar.

Sulit tidur kemudian menjadikan kamu kurang berenergi dan sulit berkonsentrasi di keesokan harinya.

Demikian tiga penjelasan tentang bahaya bermain ponsel sebelum tidur. Hindari kebiasaan tersebut sejak dini agar tidak menjadikannya kecanduan terhadap ponsel. • tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

gedung MPR/DPR, Jalan Gatot Subroto, Jakarta, Selasa (11/7). Dalam orasinya, nakes mengancam mogok kerja secara nasional, jika RUU Kesehatan disahkan DPR.

"PPNI sudah rapat kerja nasional di tanggal 9-11 Juni yang lalu di Ambon. Sudah menyepakati salah satu opsi-nya adalah mogok nasional," kata Arif Fadilah, Ketua DPP

1. Mengganggu pikiran dan emosi

Salah satu bahaya yang ditimbulkan karena kegiatan ini adalah pikiran dan emosi kamu yang akan terganggu. Hal tersebut disebabkan karena tanpa kamu sadari, apa yang kamu temukan dapat mengusik emosi.

Arif menjelaskan soal mekanisme mogok kerja nasional

Perasaan marah, sedih, bahkan tidak nyaman dengan mudah bersarang di pikiran dan menyelubungi emosimu lantaran hal-hal yang kamu lihat di media sosial. Selain itu, menjaga jarak dekat dengan ponsel juga bisa membuat fokusmu teralihkan.

Perasaan marah, sedih, bahkan tidak nyaman dengan mudah bersarang di pikiran dan menyelubungi emosimu lantaran hal-hal yang kamu lihat di media sosial. Selain itu, menjaga jarak dekat dengan ponsel juga bisa membuat fokusmu teralihkan.

"Tapi yang umum, yang elektif, yang bisa kita rencanakan, yang pilihan itu bisa dilakukan," tambahnya. Berdasarkan pantauan, hingga pukul 09.34 WIB, sejumlah massa sudah berkumpul di depan gedung DPR RI, Senayan, Jakarta Selatan. Mereka hadir dengan mengenakan baju kaos dan kemeja berwarna putih

yang bertuliskan 'Stop RUU Kesehatan'.

Beberapa juga membawa spanduk bertulisan 'Stop Pembahasan RUU Kesehatan: Tolak Liberalisasi dan Kapitalisasi Kesehatan'.

Ada juga yang bertuliskan 'Stop Pembahasan RUU Kesehatan: Ancaman Kriminalisasi Medis dan Tenaga Kesehatan'. • mar

Jokowi Ngaku Sudah Kantongi 1-2 Nama Calon...

sejak terpilih pada pemilihan kepala daerah (Pilkada) serentak 2018 yang digelar di 17 provinsi, 39 kota, dan 115 kabupaten.

Berakhirnya masa jabatan akan membuat posisi pimpinan di beberapa daerah ini akan diisi oleh pejabat (Pj) atau pejabat

sementara (Pjs).

Hal tersebut guna mengisi kekosongan kepemimpinan hingga pelaksanaan Pilkada serentak 2024.

Selain Ridwan Kamil, beberapa gubernur yang masa jabatannya akan berakhir tahun ini, antara lain, Gubernur Jawa Tengah

Ganjar Pranowo, Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa, dan Gubernur Sumatera Utara Edy Rahmayadi. • mar

Sejumlah Pihak Diduga Ikut Menikmati...

Sulawesi Selatan, Fadliansyah yang menjabat PPK Perawatan Prasarana Perkotaan, serta Syntho Pirjani Hutabarat yang menjabat PPK BTP Jawa Bagian Barat (Jabagbar).

Sementara itu, empat tersangka lainnya merupakan pihak pemberi suap yakni, Dion

Renato Sugiarto sebagai Direktur PT Istana Putra Agung, Muchamad Hikmat sebagai Direktur PT Dwifarita Fajarkharisma, Yoseph Ibrahim merupakan mantan Direktur PT KA Manajemen Properti, serta Parjono. Menjabat Vice Presiden PT KA Manajemen Properti.

Dalam perkara ini, enam pejabat DJKA Kemenhub diduga telah menerima suap senilai Rp14,5 miliar terkait empat proyek jalur kereta api di Indonesia.

Empat proyek yang menjadi bancakan tersebut yakni, proyek pembangunan jalur kereta api Ganda

Solo Balapan - Kadapiro - Kalioso.

Kemudian, proyek pembangunan jalur kereta api di Makassar, Sulawesi Selatan. Selanjutnya, empat proyek konstruksi jalur kereta api dan dua proyek supervisi di Lampegan Cianjur Jawa Barat, serta proyek perbaikan

perlintasan Sebidang Jawa - Sumatera.

Keenam pejabat pada Ditjen Perkeretaapian Kemenhub itu diduga menerima suap dari para pihak swasta selaku pelaksana proyek sekira 5 sampai dengan 10 persen dari nilai proyek tersebut. • mar

Mengerikan, 61.000 Orang Tewas...

hingga 2022 untuk 823 wilayah di sebanyak 35 negara Eropa, yang mencakup total 543 juta orang.

Para peneliti dari Institut Kesehatan Global Barcelona dan lembaga penelitian kesehatan Prancis, INSERM, menggunakan model untuk memprediksi kematian yang disebabkan oleh suhu di setiap wilayah pada musim panas tahun 2022 lalu.

Menurut studi terbaru itu, diperkirakan 61.672 kematian terkait dengan cuaca panas antara 30 Mei dan 4 September tahun lalu.

Disebutkan lebih lanjut oleh studi itu bahwa gelombang panas yang sangat kuat dalam sepekan, pada 18-24 Juli, telah menyebabkan lebih dari 11.600 kematian.

"Jumlah kematian yang sangat tinggi. Kami mengetahui dampak cuaca panas terhadap kematian setelah tahun 2003, tapi dengan analisis ini, kami melihat masih banyak pekerjaan yang perlu dilakukan untuk melindungi masyarakat," sebut peneliti INSERM, Hicham Achebak, yang juga salah satu penyusun studi itu.

Lebih dari 70.000 kematian berlebih tercatat pada tahun 2004, saat salah satu gelombang panas terburuk dalam sejarah Eropa melanda.

Menurut studi terbaru, jumlah kematian tertinggi akibat cuaca panas tercatat di Italia dengan 18.010 kematian, yang disusul oleh Spanyol dengan 11.324 kematian dan Jerman dengan 8.173 kematian. Sebagian besar kematian merupakan orang-orang berusia 80 tahun ke atas.

Sekitar 63 persen angka

kematian dalam studi itu, dilaporkan merupakan perempuan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan Eropa mengalami pemanasan dua kali lipat dari rata-rata global. Sementara dunia menghantam rata-rata hampir 1,2 derajat Celsius sejak pertengahan tahun 1800-an, di mana tahun lalu Eropa melaporkan suhu lebih panas sekitar 2,3 derajat Celsius dibandingkan masa pra-industri.

Studi terbaru itu juga memperkirakan bahwa kecuali sesuatu dilakukan untuk

melindungi manusia dari kenaikan suhu, pada tahun 2030 Eropa akan menghadapi lebih dari 68.000 kematian setiap musim panas.

Kemudian tahun 2040, menurut studi itu, akan tercatat lebih dari 94.000 kematian dan pada tahun 2050 bisa meningkat menjadi 120.000 kematian.

"Prediksi ini didasarkan pada tingkat kerentanan saat ini dan suhu di masa mendatang. Jika kita mengambil tindakan yang sangat efektif, kerentanan itu bisa dikurangi," sebut Achebak. • mar

Warga Tarik Uang Rp50.000...

Namun, saat uang itu keluar dari mesin ATM, yang keluar malah pecahan Rp50.000 dan Rp2.000.

"Narik Rp100.000 malah keluarnya Rp50.000 sama Rp20.000," katanya.

Dia pun dalam video menunjukkan uang yang baru keluar dari mesin ATM

tersebut.

Dalam video tersebut juga diketahui kejadian ini terjadi di sebuah ATM yang berada di minimarket daerah Yogyakarta.

Meski belum diketahui kelanjutannya dari penarikan uang yang salah nominal itu. Namun berbagai netizen yang

melihat video ini mengaku bingung kenapa bisa salah nominal yang keluar.

"Kok bisa uang Rp2.000 ada di ATM," kata netizen dengan akun @sprinardihsa.

"Saya juga sudah pernah di ATM mandiri depan pabrik kiki bangak boyolali, disitu tertera satuan Rp100 ribu, saya

tarik Rp300 ribu keluarnya Rp250 ribu, Rp100 2x + Rp50.000," kata netizen akun @Romzy71455019.

"Pengalaman saya juga pernah kurang Rp100 ribu," sambung @rinalrahman88.

"ATM udah pandai korupsi?" balas @pamanank_p79. Kemudian ada netizen

yang memperkirakan kalau hal ini merupakan kesalahan dari petugas bank dalam memasukkan jumlah nominal uang.

"Ini di ATM yang cuma bisa penarikan ya? Kalau iya berarti salah petugas saat sortir untuk isi ulang," jelas netizen @gerbongbagasi. • osm

Tiga Jenis Teh Ini Bisa Turunkan Kolesterol Tinggi dan Hipertensi

JAKARTA (IM) - Tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi dianggap sebagai prekursor pembunuh utama, seperti serangan jantung dan strok. Oleh karena itu, sangat penting untuk meminimalkan risiko.

Pakar teh dr Tim Bond mengungkapkan tiga minuman terbaik yang dapat menurunkan kolesterol dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Berikut daftarnya, seperti dikutip *Express*, Selasa (11/7):

1. Teh hitam (black tea)

Dianggap sebagai minuman pokok orang Inggris, teh hitam menawarkan lebih dari sekadar rasa yang menyenangkan dan kafein. Ini mengandung senyawa tanaman, termasuk thearubigins dan theaflavins, yang telah terbukti menurunkan tekanan darah. Anda dapat minum antara tiga hingga empat cangkir setiap hari.

"Teh hitam telah terbukti membuka saluran kalium dalam sel tubuh kita. Tindakan ini menyebabkan pembuluh darah menjadi rileks dan menurunkan tekanan

darah," kata peneliti teh dan ahli kimia.

2. Teh hijau (green tea)

Dokter Bond mengatakan teh hijau dapat mengurangi tekanan darah tetapi pada tingkat yang lebih kecil dari teh hitam. Hal ini terjadi karena kandungan antioksidan katekin pada pembuluh darah dan melalui saluran ion kalium yang menyebabkan pelepasan pembuluh darah.

"Penelitian telah menemukan teh hijau (antara lima hingga enam cangkir setiap hari) mengurangi tekanan darah sekitar dua milimeter merkuri," ujarnya.

Jika Anda tidak menyadarinya, milimeter merkuri (mmHg) menggambarkan satuan yang digunakan untuk mengukur tingkat tekanan darah.

3. Teh kembang sepatu (hibiscus)

Dokter Bond mengatakan sebuah meta-analisis dari 22 studi oleh Tea Advisory Panel menemukan dua hingga tiga cangkir teh kembang sepatu setiap hari dapat mengurangi dan membantu mencegah tekanan darah tinggi. • tom

SAMBUNGAN

Air Sungai di Pamekasan...

Camat Kota Pamekasan Rahmat Kurniadi membenarkan kejadian tersebut.

"Saluran air berwarna merah yang di Kelurahan Bugih awalnya dari arah barat, kemungkinan dari arah Desa Klampar," ujar Rahmat saat dihubungi wartawan, Senin (10/7).

Kalaksa BPBD Pamekasan Rusdiyadi mengatakan bahwa pihaknya telah menerjunkan Tim Reaksi Cepat (TRC) untuk melakukan asesmen. Rusdiyadi menghimbau masyarakat sekitar agar tidak memanfaatkan air sungai yang berubah warna tersebut.

"Teman-teman masih melakukan asesmen. Namun kami imbau sepanjang saluran air yang berubah warna, sementara warga jangan memanfaatkan dulu,antisipasi terjadi sesuatu, khawatir air terkontaminasi, tim Dinas Lingkungan Hidup juga telah turun," katanya.

Terungkap bahwa penyebab air sungai di Pamekasan yang berbulu dari Waduk Klampar berubah warna menjadi merah darah.

Setelah ditelusuri, penyebab air berwarna merah itu adalah limbah pewarna batik yang diduga sengaja dibuang ke waduk.

Kepala Dinas Lingkungan Hidup Pamekasan Supriyanto menyebutkan bahwa tim gabungan terdiri dari DLH, Keca-

matan Kota, Polisi, Kodim 0826, Koramil Proppo, Dinas PUPR, dan BPBD telah melakukan penelusuran hingga ke hulu sungai.

Saat tim gabungan itu tiba di Waduk Klampar, mereka menemukan kemasan pewarna batik yang diduga sengaja dibakar di tepi waduk. Bahkan ada sebagian kemasan yang dibuang ke dalam waduk tersebut.

"Petugas sudah mengambil bukti kemasan itu termasuk mengambil sampel air untuk dibawa ke lab," ujar Supriyanto ketika dihubungi detikJatim melalui telepon, Senin (10/7/23).

Lebih lanjut, Supriyanto mengimbau kepada masyarakat yang tinggal di sekitar aliran air yang bersumber dari Waduk Klampar agar tidak memanfaatkan air itu untuk sementara waktu. Baik beraktivitas di sekitarnya maupun mengonsumsinya.

"Jadi untuk saat ini masyarakat diminta untuk sementara tidak memanfaatkan air sungai yang sedang tercemar," imbaunya.

Supriyanto mengaku sudah berkoordinasi dengan kepala Desa Klampar untuk mengingatkan agar perajin batik di sekitar lokasi agar tidak membuang limbah pewarna batik ke sungai.

"Akibat pewarna batik itu air sungai berubah menjadi merah mulai dari Sungai Klampar atau Sungai Lembung Bunter hingga bermuara di sungai Semajid wilayah kota Pamekasan," katanya. • osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
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, 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