

Letda Enzo Allie, Keturunan Prancis...

sebanyak 94 orang, lulusan Akademi Angkatan Udara sebanyak 114 orang, dan lulusan Akademi Kepolisan sebanyak 268 orang.

Empat tahun lalu menjadi sejarah bagi Enzo Allie. Sejak kecil ia tinggal di Prancis, dan pindah ke Indonesia saat masuk SMP, karena ayahnya meninggal dunia.

Setelah melanjutkan pendidikan hingga tamat SMA, Enzo Allie pun mendaftarkan diri dan lolos ke Akademi Militer (Akml). Enzo mengaku telah mempersiapkan segala sesuatunya dengan matang.

Dia juga bertekad akan menjalani tugasnya sebagai infanteri komando TNI AD. Sesuai janjinya, ia lolos saat tes dan diterima di Akademi Militer untuk menjalani Pendidikan 4 tahun di Lembah Tidar.

"Alhamdulillah saya waktu itu sekali tes waktu itu sekali tes saya masuk, alhamdulillah dengan persiapan saya selama saya SMA pun, sebelum SMA

juga saya persiapan," kata Enzo dalam Kartika Podcast yang disiarkan di kanal YouTube TNI AD, dikutip, Senin (31/7).

"Terus lanjut lagi kita ke tahap Candradimuka ya, itu 3 bulan sama rekan yang polisi, saat itu lanjut 3 bulan ini di 3 matra. Banyak sih cerita, banyak sekali cerita yang saya alami dan juga dilewati dan saya berhasil saya bisa bertahan, Survive," lanjutnya.

Sebelum masuk Akml, Enzo mengaku masih mempelajari bahasa Indonesia. Bahkan ada beberapa kata yang belum ia pahami. Namun, Enzo yakin bahwa dirinya bisa lebih baik lagi.

"Saya juga singkat cerita, saya juga orangnya ini sebelum masuk (Akml), saya juga bahasa Indonesia kurang sebenarnya agak kurang bahasa Indonesia," katanya.

"Jadi bagi saya itu ada kesulitan lah tapi buat saya kesulitan itu saya harus hadapi dan saya harus belajar, jadi kekurangan saya harus miliki saya harus asah lah, agar saya dipersiapkan nanti ke depan saya letnan dua," tandasnya. ● **osm**

Nenek Asfiyatun, Divonis 5 Tahun dan Denda...

Negeri Surabaya, secara online tersebut, hakim yang diketuai Parta Barga-wa menjatuhkan hukuman 5 tahun penjara dan denda sebesar Rp1 miliar.

Asfiyatun diputus hakim karena terbukti bersalah telah menyimpan dan menguasai narkoba dengan melanggar pasal 111 ayat (2) UU RI nomor 35 tahun 2009 tentang narkotika.

Menanggapi vonis 5 tahun dan denda Rp1 miliar dari hakim tersebut, kuasa hukum terdakwa Asfiyatun langsung banding.

"Vonis yang dijatuhkan kepada terdakwa tidak

tepat, karena dalam sidang terungkap bahwa terdakwa tidak mengetahui barang yang dikrim anaknya tersebut adalah narkoba jenis ganja yang disimpan dalam dua kardus," ujar kuasa hukum terdakwa Asfiyatun, Abdul Gaffar.

Namun terdakwa tahunya yang mengirim tersebut anaknya bernama Santoso sedang menjalani penjara di lapas kelas satu semarang dengan kasus narkoba.

"Jadi saya melakukan banding sesuai perkataan tim. Banyak yang tidak sesuai di pengadilan ini. Dan banyak keadilan di persidangan ini," tandasnya. ● **han**

Wakil Ketua KPK Nurul Ghufron Ungkap...

Untuk diketahui, ancaman hingga teror tersebut terjadi setelah adanya kisruh penetapan tersangka Kepala Basarnas (Kabasarnas) periode 2021-2023 Marsekal Madya (Marsdy) TNI Henri Alfiandi (HA) dan Koordinator Administrasi (Kooramin) Letkol Adm, Afri Budi Cahyanto oleh KPK.

Pihak Tentara Nasional Indonesia (TNI) merasa keberatan KPK menetapkan dua anggotanya tersebut sebagai tersangka. Menurut TNI, KPK tidak berhak menetapkan anggotanya sebagai tersangka. Sebab, KPK tidak mempunyai kewenangan untuk menetapkan tersangka serta memproses hukum anggota TNI.

Dalam kesempatan

ini, Ghufron mengajak seluruh pihak untuk lebih fokus memberantas korupsi ketimbang mengancam, menyor, hingga melakukan upaya pembunuhan karakter. Ia menyatakan juga telah memaafkan pihak yang menebarkan isu dirinya mem-follow akun porno di Twitter.

"Sebaliknya, saya berharap masyarakat tidak terkecoh pada upaya serangan terhadap pemerintahan korupsi dengan membenturkan masyarakat dengan mempercayai informasi yang merendahkan pribadi saya," imbuhnya.

"Mari kembali member-samai KPK, dukung dan support KPK memberantas korupsi dan tidak memberi celah serta mengikuti seting serangan balik koruptor kepada KPK," ujarnya. ● **mar**

Kesehatan 11

Delapan Kebiasaan Sederhana yang Bikin Panjang Umur

Studi terbaru mengungkap kebiasaan sederhana yang bisa memperpanjang umur, termasuk rutin olahraga.

JAKARTA (IM) - Ingin menambah umur lebih panjang lagi? Ada caranya. Menurut penelitian baru, Anda mungkin bisa menambah masa hidup hingga beberapa tahun atau bahkan puluhan tahun dengan mengikuti beberapa kebiasaan sederhana yang sehat di usia paruh baya.

Menurut studi observasional yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan American Society for Nutrition 2023 itu, faktor gaya hidup seperti berolahraga yang cukup sambil menghindari perilaku berisiko seperti minum alkohol dan merokok telah dikaitkan dengan hidup lebih lama hingga 24 tahun.

Melansir Insider, para peneliti dari Department of Veterans Affairs and the Harvard T.H. Chan School of Public Health menganalisis data dari lebih dari 700 ribu veteran AS berusia 40-90 tahun untuk membandingkan kebiasaan gaya hidup mereka dengan hasil kesehatan dari waktu ke waktu.

Mereka mengidentifikasi delapan faktor utama yang terkait dengan kehidupan yang lebih panjang dan lebih sehat di antara para partisipan.

Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah berolahraga yang cukup, mengikuti pola makan yang sehat, mengelola stres, memiliki ikatan sosial yang kuat, tidur yang cukup, serta menghindari kebiasaan merokok, minum alkohol, dan kecanduan opioid.

Studi ini memperkirakan

bahwa pria yang mulai mengikuti delapan kebiasaan ini pada usia 40 tahun dapat hidup rata-rata 24 tahun lebih lama dibandingkan pria yang tidak mengikuti kebiasaan tersebut.

Bagi wanita, kebiasaan-kebiasaan tersebut dikaitkan dengan peningkatan umur rata-rata 21 tahun.

Berikut 8 kebiasaan sederhana yang para peneliti temukan bisa buat umur lebih panjang.

1. Olahraga rutin. Menurut banyak ahli, olahraga merupakan salah satu kebiasaan paling penting yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk meningkatkan kesehatan.

Menambahkan satu kebiasaan sehat ini menghasilkan penurunan 46 persen risiko kematian akibat sebab apa pun jika dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga.

2. Tidak ketergantungan obat pereda nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ketergantungan opioid, salah satu jenis obat pereda nyeri, adalah kontributor terpenting kedua untuk masa hidup yang lebih lama, mengurangi risiko kematian dini sebesar 38 persen.

Lembaga di Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS mencatat hal ini merupakan masalah yang signifikan saat ini, dengan krisis opioid di AS yang merupakan "keadaan darurat kesehatan masyarakat" nasional.



3. Tidak merokok. Temuan penelitian juga mengatakan tidak pernah menggunakan tembakau bisa mengurangi risiko kematian hingga 29 persen. Mereka yang sudah berhenti merokok tidak masuk dalam angka tersebut.

Namun, para ahli mengatakan berhenti merokok kapan pun dalam hidup akan memberikan manfaat kesehatan yang besar.

4. Mengelola stres.

Kebiasaan yang bikin umur lebih panjang selanjutnya adalah mengelola stres, yang menurut penelitian dapat mengurangi kematian dini sebesar 22 persen.

Faktanya, stres dapat menjadi sumber masalah kesehatan. Meskipun sulit untuk dihindari sepenuhnya, ada beberapa cara untuk mencegahnya agar tidak mengganggu kehidupan Anda sepenuhnya.

Kebiasaan gaya hidup seperti meditasi, membuat jurnal, mengatur napas, berolahraga, dan pengalaman sosial yang positif dapat membantu

mengurangi stres.

5. Terapkan diet nabati.

Studi tersebut juga menemukan mengonsumsi makanan nabati akan meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama hingga 21 persen.

Namun, bukan berarti Anda harus menjadi vegetarian atau vegan. Menerapkan pola makan nabati yang sehat seperti pola makan Mediterania yang penuh dengan biji-bijian dan sayuran hijau bisa jadi salah satu kuncinya.

6. Tidak minum alkohol.

Menghindari minuman beralkohol yang berlebihan merupakan kebiasaan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko kematian sebesar 19 persen. Satu studi menemukan bahwa satu minuman beralkohol saja dapat memicu irama jantung yang tidak teratur yang disebut fibrilasi atrium.

7. Tidur cukup dan nyenyak.

Tidur cukup dan nyenyak, yang didefinisikan sebagai setidaknya tujuh hingga sembilan jam per malam tanpa insomnia, mengurangi kematian

dini akibat penyebab apa pun sebesar 18 persen, menurut penelitian itu.

Puluhan penelitian lain telah mengaitkan kurang tidur dengan berbagai macam hasil kesehatan yang buruk, termasuk kematian dini.

8. Punya hubungan sosial yang positif.

Hasil penelitian menunjukkan dikelilingi oleh hubungan sosial yang positif dapat membantu memperpanjang usia hingga 5 persen.

Para ahli mencatat kesepian dan isolasi, terutama di kalangan orang dewasa yang lebih tua, semakin meluas dan mengkhawatirkan. Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa orang yang mengalami isolasi sosial memiliki risiko 32 persen lebih tinggi untuk meninggal lebih awal karena sebab apa pun dibandingkan dengan mereka yang tidak terisolasi secara sosial.

Peserta yang melaporkan merasa kesepian memiliki kemungkinan 14 persen lebih tinggi untuk meninggal lebih awal dibandingkan mereka yang tidak. ● **tom**

Cegah Hepatitis dengan Deteksi Dini

JAKARTA (IM) - Lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia menderita hepatitis dan 9 dari 10 penderita tidak menyadarinya.

Padahal hepatitis merupakan penyebab utama kanker hati dan menjadi penyakit tertinggi nomor 4 yang menyebabkan kematian terkait kanker.

"Ini adalah tantangan serius yang harus kita atasi. Di Hari Hepatitis Sedunia saya

ingin menekankan kembali pentingnya deteksi dini dan pengobatan hepatitis yang terintegrasi," kata Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, baru baru ini.

"Tidak ada cukup alasan bagi penderita hepatitis tidak terdiagnosis dan tidak diobati ketika intervensi yang efektif sebenarnya sudah tersedia," tambahnya.

Kementerian Kesehatan berkomitmen untuk mengeliminasi hepatitis di Indonesia

dengan mengadopsi strategi komprehensif di antaranya meningkatkan akses deteksi dini hepatitis, menyediakan pengobatan dan vaksin yang memadai, serta penguatan pengamatan terutama bagi ibu hamil dan kelompok berisiko tinggi.

"Kerja sama lintas sektor dan pemangku kepentingan menjadi kunci untuk mencapai hasil yang positif. Sekarang adalah waktunya untuk bergerak bersama kita pasti-

kan tes dan pengobatan hepatitis tersedia untuk semua," ujarnya.

Dirjen pencegahan dan pengendalian penyakit Kementerian Kesehatan Maxi Rein Rondonuwu menjelaskan penyakit hepatitis B dan C masih menjadi masalah di Indonesia.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan prevalensi Hepatitis B sebesar 7,1% dan Hepatitis C 1,01%.

"Hepatitis ini merupakan penyakit yang dapat menular dan bisa menyebabkan keduanya menjadi kronis," ujarnya.

Pada peringatan Hari Hepatitis Sedunia 2023 diharapkan masyarakat segera tes dan obati hepatitis, jangan menunggu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hepatitis. ● **tom**

DARI HAL 1

Presiden Jokowi Bakal Evaluasi...

sebagai tersangka.

Adapun, dua Anggota TNI yang ditetapkan tersangka oleh KPK yakni, Kepala Basarnas (Kabasarnas) periode 2021-2023 Marsekal Madya (Marsdy) TNI Henri Alfiandi (HA) dan Koordinator Administrasi (Kooramin) Letkol Adm Afri Budi Cahyanto (ABC).

Hal itu diutarakan Wakil Ketua KPK Johanis Tanak usai ditemui tiga Perwira tinggi (Pati) TNI, di Gedung Merah Putih KPK, di Jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Jumat (28/7).

Ketiga jenderal TNI yang

menemui KPK yakni, Danpuspom TNI, Marsekal Muda TNI, Agung Handoko; Kapuspem TNI, Laksmana Muda Julius Widjojono; dan Kababinkum TNI, Laksamana Muda Kresno Buntoro

"Di sini ada kekeliruan, kekhilafan dari tim kami yang melakukan penangkapan. Oleh karena itu, kami dalam rapat tadi sudah menyampaikan kepada teman-teman TNI kiranya dapat disampaikan kepada Panglima TNI dan jajaran TNI, atas kekhilafan ini kami mohon dimaafkan," ungkap Johanis.

Diberitakan sebelumnya,

KPK menetapkan lima orang sebagai tersangka dalam kasus dugaan suap terkait proyek pengadaan barang dan jasa di Basarnas Tahun Anggaran 2021-2023. Kelima tersangka tersebut yakni, Kepala Basarnas (Kabasarnas) periode 2021-2023 Marsekal Madya TNI (Purn) Henri Alfiandi (HA).

Kemudian, Koordinator Administrasi (Kooramin) Kepala Basarnas Letnan Kolonel Adm, Afri Budi Cahyanto (ABC); Komisaris Multi Grafika Cipta Sejati, Mulsunadi (MS); Direktur Utama PT Intertekno Grafika Sejati,

Marilya (MR); dan Direktur Utama PT Kindah Abadi Utama, Roni Aidil (RA).

Henri Alfiandi dan Afri Budi Cahyanto diduga telah menerima fee atau suap sebesar Rp88,3 miliar dari para pengusaha penggarap proyek di Basarnas sejak 2021. Sebagai uang suap tersebut berasal dari Mulsunadi, Marilya, dan Roni Aidil.

Adapun, proyek yang dibatalkan Henri dan Afri di tahun 2023 di antaranya, pengadaan peralatan pendeteksi korban reruntuhan dengan nilai kontrak Rp9,9 miliar; pengadaan *public safety*

diving equipment dengan nilai kontrak Rp17,4 miliar; serta pengadaan ROV untuk KN SAR Ganesha (Multiyears 2023-2024) dengan nilai kontrak Rp89,9 miliar.

KPK menyerahkan dua orang tersangka yakni Henri dan Afri kepada Puspom Mabes TNI untuk diselesaikan proses hukumnya. Sedangkan Mulsunadi dan Marilya diproses hukum oleh KPK dan sudah dilakukan penahanan. Sementara untuk tersangka Mulsunadi (MG) belum ditahan dan diimbau untuk kooperatif datang ke KPK. ● **mar**

Rp99,5 Juta Tabungan Haji...

tahu jika sang nenek ingin pergi haji pada tahun depan dengan perusahaan swasta.

"Tetapi, kami tidak tahu bahwa ternyata dia menyimpan uang sebanyak itu di dalam kardus yang ditutup kain di rumahnya dan jika kami tahu, kami tidak akan mengizinkannya," ungkap Azhar.

"Nenek saya memang sudah berumur 72 tahun. Kemungkinan beliau merasa lebih mudah menabung di rumah daripada di bank," tambahnya, sebagaimana diberitakan Harian Metro Malaysia pada Rabu (26/7).

Azhar menyampaikan, pihak keluarga mengetahui tabungan sang nenek di makan rayap setelah ibunya,

Zainab Rahim (55) menceritakan temuan tersebut di grup WhatsApp keluarga pada Jumat (2/7).

"Ibu tinggal bersamaku di Gua Musang, sedangkan nenek tinggal di rumahnya di Rantau Panjang.

Ibu kembali ke Rantau Panjang setelah nenek meneleponnya untuk menceritakan apa yang terjadi," jelasnya.

"Uang itu dicampur antara mata uang Malaysia dan Thailand dengan nilai sampai 30.000 ringgit Malaysia. Mungkin nenek sudah lama tidak membukanya untuk melihat uang sehingga dimakan rayap," katanya.

Menurutnya, dalam waktu dekat pihaknya akan menngirimkan uang untuk proses

penilaian kerusakan tersebut ke bank.

"Sebenarnya, saya pergi ke bank di Gua Musang untuk menanyakan masalah ini dengan hanya menunjukkan gambar uang, tetapi pihak bank memberi tahu saya bahwa tidak mungkin menukar uang baru setelah melihat tingkat kerusakannya," jelas Azhar. ● **osm**

mun, tempat makan yang diminta klarifikasi membantah pihaknya telah memberikan bukti pembayaran makan dan minum untuk Pemerintah Provinsi (Pemprov) Papua.

"Kami sudah juga cek di beberapa lokasi tempat kuitansi itu diterbitkan ternyata itu juga banyak yang fiktif," kata Wakil Ketua KPK, Alexander Marwata. ● **mar**

Wow, Mendagri Sebut Biaya Makan dan...

yang tidak melapor ketika membuat aturan daerah.

"Ya, itu kadang-kadang ada seperti itu, membuat peraturan gubernur, tanpa memberitahu kepada kita. Kalau seandainya enggak diberitahu, harusnya diberitahu kita. Harusnya," ujar Tito.

Sebagai informasi, Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) mencurigai adanya

penyalahgunaan dana operasional Gubernur Papua yang berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD). Pelaksana tugas (Plt) Deputi Penindakan dan Eksekusi KPK Asep Guntur Rayahu mengatakan, dana operasional Lukas Enembe selaku Gubernur Papua sendiri mencapai Rp 1 triliun setiap tahun. Sebagian besar

dari dana itu, yaitu sebesar Rp 400 miliar, digunakan untuk belanja makan dan minum.

Oleh karenanya, apabila dirata-rata dalam setahun yang berisi 365 hari, maka belanja makan dan minum Lukas Enembe mencapai Rp 1 miliar per hari.

"Apa iya makan minum itu menghabiskan satu hari Rp 1 miliar," ujar Asep beberapa

waktu lalu. KPK menilai dana tersebut terlalu besar. Begitu pula mencium alokasi belanja makan dan minum tidak wajar yang diduga fiktif.

Lembaga antirasuah itu juga mendapati ribuan kuitansi pembelian makan dan minum yang diduga fiktif. Tak heran, KPK melakukan penelusuran terhadap tempat makan yang tercantum pada kuitansi. Na-

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, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SA-MARINDA** (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