

Masyarakat Indonesia Semakin Sadar Akan Kesehatan

Banyak masyarakat mulai menjalani gaya hidup sehat, dengan mengonsumsi makanan sehat, rutin olahraga, dan menjalani diet sehat.

JAKARTA (IM) - Sejak beberapa tahun terakhir, masyarakat mulai peduli dengan kesehatan. Banyak masyarakat mulai menjalani gaya hidup sehat, dengan mengonsumsi makanan sehat, rutin olahraga, dan menjalani diet sehat. Rupanya kesadaran masyarakat untuk menjalani pola hidup sehat didukung dengan lingkungan di sekitarnya. Berdasarkan hasil survey dari Asia Pacific Health Priority 2023, sebanyak 80 persen orang Indonesia menyadari pentingnya memiliki dukungan komunitas atau

kelompok dalam perjalanan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Sesama komunitas atau kelompok saling berbagi pengalaman dan pengetahuan, mendorong untuk tetap berkomitmen dalam mencapai tujuan kesehatan, memberikan bimbingan dan dorongan, serta memberikan saran terkait kesehatan.

Selain itu, survey juga mengungkap bahwa sebagian besar konsumen di Indonesia lebih sadar akan kesehatan. Sementara hampir 83 persen dari mereka telah mengubah

prioritas kesehatan karena pandemi Covid-19. Sekarang mereka lebih menerapkan gaya hidup sehat dan aktif, sambil memperoleh kesehatan holistik dan menjaga kualitas tidur.

Survei tersebut mengungkap sebanyak 67 persen masyarakat di Indonesia mengambil langkah meningkatkan kesehatan secara keseluruhan sebagai tujuan kesehatan utama yang mereka harapkan pada 2023.

Cara meningkatkan kesehatan tersebut dilakukan dengan cara meningkatkan imunitas sebesar 60 persen dan tidur lebih baik sebanyak 48 persen. Survei menyebut sebanyak 86 persen masyarakat Indonesia semakin sadar akan kesehatan. Mereka bersedia meningkatkan pengeluaran untuk kesehatan dan

keselamatan.

Sebanyak 75 persen orang bersedia meningkatkan pengeluaran untuk memilih makanan yang lebih sehat, 66 persen mengonsumsi vitamin atau suplemen, dan 52 persen mulai melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, termasuk menjalani diet sehat.

Lalu bagaimana cara menjalani gaya hidup sehat? Nutrition Advisory Board (NAB) Herbalife Nutrition Indonesia dr. Rimbawan menjelaskan untuk menjalani diet sehat bisa dimulai dengan memenuhi kecukupan gizi seimbang, pilih lemak dengan bijaksana, dan fokus pada serat pangan.

Yang tak kalah penting adalah konsumsi air putih minimal delapan gelas sehari dan pilih karbohidrat yang rendah glikemik.

“Kalau bisa makan

dalam porsi kecil dan perlahan sambil menikmati setiap makanan sebagai anugerah dari Tuhan. Untuk pilihan nasi bisa ganti dengan nasi merah karena kalorinya lebih rendah dan bikin kenyang tahan lama,” ujar dr Rimbawan saat ditemui dalam acara program Healthy Active Lifestyle (HAL) Challenge 2023 belum lama ini.

Menurutnya diet sehat itu juga harus dilihat dari tujuan yang ingin dicapai. Sebab banyak orang yang gagal dalam menjalankan diet sehat.

“Kadang mereka punya mindset buat nurunin berat badan, pas sudah mencapai target mereka balik makan seandainya, akhirnya jadi efek yoyo yang nggak sehat. Balik lagi, tetapkan tujuan diet sehat yang masuk akal,” tuturnya. ● tom

Pemerintah Gratiskan Vaksin Kanker Serviks

JAKARTA (IM) - Kanker merupakan salah satu jenis kanker yang menyebabkan kematian tertinggi nomor dua dan menjadi beban pembiayaan terbesar dalam bidang kesehatan di Indonesia. Pada tahun 2021 terdapat 36.633 kasus kanker serviks yang terjadi di Indonesia dengan angka kematian yang terus meningkat.

Seiring dengan pemberitaan tersebut, tentunya hal ini menjadi perhatian untuk masyarakat, terlebih penyebabnya pun 95% didominasi oleh infeksi Human Papillomavirus atau HPV. Namun, hal itu masih bisa diatasi dengan dilakukannya beberapa pencegahan seperti pemberian imunisasi Human Papillomavirus (HPV).

Oleh karena itu, pemerintah kini berkomitmen

untuk mencegah morbiditas, mortalitas, dan kecacatan yang disebabkan oleh penyakit yang sebetulnya bisa dicegah dengan pemberian imunisasi. Program ini juga dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk dapat memperkenalkan jenis vaksin baru yang ditambahkan dalam program imunisasi nasional, termasuk vaksin HPV.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Maxi Rein Rondonuwu mencanangkan untuk melakukan perluasan pemberian imunisasi HPV secara nasional di SDN 8 Tondano, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara pada 9 Agustus 2023. Dirinya menjelaskan bahwa perluasan rencana imunisasi tersebut dilakukan sebagai upaya pemerintah untuk menjaga masa depan anak-anak perempuan Indonesia agar selalu sehat dan terjaga dari

kanker serviks.

“Vaksin HPV ini akan diberikan secara gratis dan sangat penting untuk melindungi anak perempuan dari kanker serviks atau kanker leher rahim. Tingkat kematian akibat kanker ini mencapai 50% karena mereka datang sudah terlambat. Imunisasi merupakan upaya yang paling murah. Kalau sudah kena kanker serviks sudah pasti mahal biayanya. Untuk itu, Kemenkes melakukan perluasan HPV secara nasional,” kata Dirjen Maxi, dikutip dalam laman resmi Kemenkes.

“Tolong sampaikan kepada masyarakat terutama yang memiliki anak perempuan usia 11 dan 12 tahun untuk segera memanfaatkan program pemerintah ini,” tambahnya.

Selain itu, introduksi imunisasi HPV lanjutannya sebetulnya juga telah dilakukan sejak beberapa tahun lalu ter-

hitung dari tahun 2016 sampai 2021 di 20 Kabupaten/Kota yang melaksanakan imunisasi HPV. Namun, pada tahun 2022 diperluas ke 112 Kabupaten/Kota sehingga terdapat 132 Kabupaten/Kota yang telah melaksanakan introduksi imunisasi HPV. Percepatan yang dilakukan imunisasi HPV pun terus dilakukan dengan melaksanakan perluasan secara nasional di seluruh Kabupaten/Kota pada tahun 2023.

Pemberian imunisasi ini juga dilakukan bagi anak yang bersekolah dilaksanakan melalui kegiatan Bulan Imunisasi Anak Sekolah atau BIAS. Menurutnya, kegiatan ini dilakukan agar mempercepat penurunan angka kesakitan dan kematian akibat kanker serviks dengan capaian imunisasi HPV minimal 90%.

Komitmen pemerintah dalam menyelesaikan imunisasi HPV juga telah diw-

judkan dengan terbitnya Surat Keputusan Bersama 4 Menteri yaitu Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia tentang Penyelenggaraan Peningkatan Status Kesehatan Peserta Didik dimana Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah/bentuk lain yang sederajat perlu memastikan status imunisasi setiap peserta didik lengkap, termasuk didalamnya adalah imunisasi HPV.

Selain itu, peran Pemerintah daerah dan sektor pendidikan sangat penting bagi keberhasilan pelaksanaan imunisasi HPV yang terintegrasi dengan BIAS sebagai salah satu Upaya Kesehatan Sekolah (UKS). ● tom

SAMBUNGAN

mempertimbangkan untuk menghapus atau menghentikan kebijakan ini tahun depan. Tapi ini sedang dipertimbangkan,” katanya.

Swasta Tak Kebagian Murid

Permasalahan dalam proses PPDB tidak hanya seputar zonasi atau sekolah negeri dan swasta saja. Justru sejumlah sekolah di Tangerang Selatan,

Jokowi Pertimbangkan Penghapusan...

Banten, tidak kebagian siswa atau sepi peminat.

Merasa dirugikan dalam proses PPDB, kepala sekolah swasta se-Tangerang Selatan menyampaikan protes kepada DPRD. Para kepala sekolah menilai akibat sistem PPDB membuat sekolahnya sepi peminat.

Dengan berjalan kaki dan membawa spanduk tuntutan, ratusan kepala sekolah swasta

menyambangi DPRD. Bahkan akibat banyaknya siswa yang diterima ke sekolah negeri melalui jalur PPDB, ada sejumlah sekolah yang sama sekali tidak mendapatkan murid.

Koordinator Aksi Eko Pranoto mengatakan pihaknya menduga ada praktik jual beli kursi dalam PPDB tahun ini. Hal ini dikarenakan ada sejumlah sekolah negeri yang memiliki kapasitas murid

berlebihan.

Para kepala sekolah swasta ini meminta kepada anggota dewan dan pemerintah untuk juga memperhatikan sekolah swasta dalam pelaksanaan PPDB. Dengan begitu sekolah swasta yang dibayar secara mandiri oleh siswa, tetap bisa beroperasi.

Dalam laman resmi Kemendikbudristek disebutkan pendaftaran PPDB dilak-

DARI HAL 1

sanakan dengan menggunakan mekanisme daring, jika tidak tersedia jaringan dilaksanakan melalui mekanisme luar jaringan. Tiap daerah memiliki mekanisme yang berbeda-beda sesuai dengan kesiajan dan karakteristik daerahnya masing-masing. Seleksi sesuai dengan jalur pendaftaran dengan urutan prioritas usia dan jarak tempat tinggal. ● mar

Ada Apa Sidang Etik Irjen Napoleon...

Pemasyarakatan (Lapas) Cipinang, Jakarta Timur sejak 17 April 2023.

Napoleon dipenjara karena dinyatakan terbukti menerima suap dari Joko Soegiarto Tjandra alias Djoko Tjandra. Ia juga dinyatakan bersalah karena menganiaya terdakwa penistaan agama M Kace di Rutan

Bareskrim Polri.

Di sisi lain, Bambang menduga Irjen Napoleon memang sengaja dibiarkan hingga memasuki masa pensiunnya.

“Ya memang disengaja dibiarkan tanpa sidang etik sampai pensiun. Kalau sudah menganiaya terdakwa penistaan agama M Kace di Rutan

bukan anggota Polri lagi,” ucap Bambang.

Peraturan Kepolisian (Perpol) Nomor 7 Tahun 2022 tentang Kode Etik Profesi dan Komisi Kode Etik Polri memang tidak merinci aturan kapan sidang KKEP harus digelar.

Oleh karena itu, dia menilai ketentuan sidang etik

terhadap anggota Polri sangat rawan dengan penyalahgunaan wewenang atau abuse of power.

“Bagi personel yang memiliki bargaining position kuat tidak akan dilakukan sidang KKEP, tapi yang lemah bisa langsung digelar. Semua tergantung pada disposisi kapolri,” katanya.

Sementara itu, pihak Kepolisian belum mau banyak berkomentar mengenai pelaksanaan sidang etik Irjen Napoleon.

“Nanti kita update, nanti,” kata Kepala Biro Pencerangan Masyarakat (Karo Penmas) Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan saat ditanyakan pada Selasa (8/8). ● mar

Capres Ekuador Ditembak Mati...

kata kantor kejaksaan agung di media sosial, sebagaimana dilansir Al Jazeera.

Sembilan orang lainnya terluka dalam serangan itu, termasuk seorang calon legislatif dan dua petugas polisi.

Patricio Zuquilanda, penasihat kampanye Villavicencio, mengatakan kepada Associated Press, Villavicencio

sebelumnya menerima ancaman pembunuhan. Ancaman pembunuhan juga telah dilaporkannya kepada pihak berwenang.

Presiden Ekuador Guillermo Lasso, bersumpah pembunuhan itu tidak akan luput dari hukuman.

“Untuk keanangan dan perjuangannya, saya meyakini

Anda bahwa kejahatan ini tidak akan dibiarkan begitu saja,” kata Lasso di X, platform media sosial yang sebelumnya dikenal sebagai Twitter.

“Kejahatan terorganisir telah berjalan sangat jauh, tetapi semua beban hukum akan menimpa mereka.”

Lasso mengatakan dia akan menggelar pertemuan

mendesak dengan pejabat tinggi keamanan Ekuador terkait pembunuhan ini, demikian dilaporkan Reuters.

Villavicencio adalah pengkritik vokal mantan Presiden Rafael Correa dan dijatuhi hukuman 18 bulan penjara karena pencemaran nama baik atas pernyataan yang dibuat terhadap mantan presiden.

Dia melarikan diri ke wilayah Pribumi di Ekuador dan kemudian diberikan suaka di Peru.

Sebagai seorang legislator, Villavicencio dikritik oleh politisi oposisi karena menghalangi proses pemakzulan tahun ini terhadap Lasso, yang menyebabkan Lasso menyerukan pemilihan awal. ● mar

Danpuspom TNI Sebut Mayor Dedi Lakukan...

Puspomad,” ucapnya.

Berawal dari Balasan WA

Agung membeberkan alasan Mayor Dedi Hasibuan dengan membawa pasukan ke Polrestabes Medan, Sumatera Utara.

Mayor Dedi tidak terima surat permohonan penangguhan penahanan untuk kerabatnya yakni Ahmad Rosid Hasibuan, kepada Kapolrestabes Medan tak dibalas.

Jawaban dari tim penyidik Satreskrim Polrestabes Medan yang menangani kasus keluar-

ganya itu justru disampaikan melalui pesan singkat WhatsApp (WA).

“DFH menanyakan jawaban surat permohonan penangguhan penahanan tersebut kepada Kasat Reskrim, dan dijawab lewat chat WA,” kata Agung.

Agung menambahkan, Polrestabes Medan keberatan atas penangguhan penahanan tersebut, karena Ahmad Rosid Hasibuan masih memiliki 3 laporan polisi yang berkaitan.

Kemudian, Mayor Dedi

pun meminta jawaban tertulis atas surat yang dikirim Kakumdam I Bukit Barisan.

Namun, hingga 5 Agustus 2023 belum ada jawaban atas permohonan penangguhan.

“Karena tidak ada jawaban tertulis, pada 5 Agustus 2023, Mayor Dedi bersama rekan-rekannya mendatangi Polrestabes Medan yang akhirnya bertemu dengan Kasat Reskrim yang sebelumnya sempat ditemui oleh Kasat Intel,” katanya.

“Dan setelah pertemuan dengan Kasat Reskrim di situ

sempat terjadi perdebatan keras antara keduanya,” kata Agung menambahkan.

Namun, Agung menilai bahwa yang dilakukan Mayor Dedi merupakan tindakan pamer kekuatan ke penyidik. Bahkan dapat diartikan bertujuan untuk memengaruhi proses hukum terhadap kerabatnya yaitu ARH.

“Kami dari hasil penyelidikan, dapat menyimpulkan bahwa kedatangan DFH (Mayor Dedi) bersama rekan-rekannya di kantor

Polrestabes Medan dengan berpakaian dinas loreng pada hari libur, hari Sabtu dapat diduga atau dikawatirkan merupakan upaya ‘show off force’ kepada penyidik Polrestabes Medan,” kata Agung.

“Ini bisa dilihat dari video yang viral, bahwa tidak semua personel yang ada di situ berkonsentrasi untuk mendengarkan duduk persoalan yang sedang diselesaikan. Tapi ada yang berlalu lajang di sekitar tempat mereka berdebat,” ujarnya. ● mar

Buah Mengkudu Dipercaya Bisa Menyembuhkan Hipertensi

JAKARTA (IM) -

Mengkudu memiliki banyak manfaat kesehatan. Buah ini dipercaya menyembuhkan hipertensi karena memiliki berbagai efek terapeutik, seperti antirival, anti bakteri, anti jamur dan antitumor. Selain itu, kandungannya yang mempunyai senyawa kimia prexeronin dapat menurunkan tekanan darah dengan bekerja secara vasoaktif endotel.

Buah mengkudu juga mengandung senyawa Scopoletin yang memiliki vasodilator sehingga efek yang akan dirasakan adalah pembuluh darah akan melebar sehingga tekanan darah akan menurun dan beban pompa jantung juga akan ikut menurun. Seperti diketahui, hipertensi saat ini menduduki peringkat ketiga dalam penyakit yang menyebabkan kematian

setelah stroke dan tuberkulosis.

Berdasarkan riset yang ada pada 2017, WHO menyebutkan bahwa ada sekitar enam ratus juta pengidap hipertensi di dunia.

Dilansir dari laman resmi Kemenkes pada Selasa (8/8), peningkatan masalah hipertensi ini juga terjadi pada beberapa negara berkembang, diperkirakan sebanyak 80 persen dari sejumlah 639 juta pengidap hipertensi pada 2020 dan diprediksi meningkat hingga 1,15 miliar orang pada 2025.

Diketahui, hipertensi atau darah tinggi, ditandai dengan suatu kondisi, di mana tekanan darah meningkat karena kontraksi pembuluh darah. Hipertensi sendiri dapat mengakibatkan beberapa kondisi di mana dapat merusak beberapa organ lainnya seperti otak (stroke), jantung, ginjal dan lainnya. ● tom

RSPAD Siapkan Pusat Terapi Proton untuk Pasien Tumor dan Kanker

JAKARTA (IM) - Kepala Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat (RSPAD) Gatot Subroto Letnan Jenderal TNI dr Albertus Budi Sulistyia menyebut pihaknya sedang membangun pusat terapi proton (proton center). Ini akan menjadi layanan khusus untuk pengobatan kanker dan tumor.

“Karena selama ini banyak warga negara kita mengobati tumor ke luar negeri. Harapannya nanti, dengan penambahan fasilitas ini, kita percaya dengan kemampuan nasional juga,” kata Budi.

Proton Center yang masih berada dalam proses pembangunan tersebut tak hanya akan menyediakan layanan terapi proton.

Proton center juga dilengkapi dengan alat-alat diagnostik, seperti CT-scan, PET-scan, Magnetic Resonance Imaging (MRI), bahkan ada pula alat x-ray dan Linear Accelerator (Linac).

Budi mengatakan sebagai rumah sakit militer segala fasilitas dan pelayanan

kesehatan yang ada di RSPAD diutamakan bagi prajurit. Meski begitu, masyarakat umum juga berhak mendapatkan pelayanan kesehatan dari RSPAD, termasuk pengobatan optimal terkait tumor dan kanker.

Dengan pembangunan fasilitas yang lebih lengkap, RSPAD berharap masyarakat dengan penyakit kronis dapat berobat di dalam negeri saja sehingga devisa negara dapat terjaga. “Banyak produk unggulan yang nanti akan kami (kembangkan), termasuk medical tourism,” kata Budi.

Pada Maret 2023, Presiden Joko Widodo mengatakan, setidaknya dua juta masyarakat Indonesia pergi ke luar negeri untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Dari jumlah tersebut, sekitar satu juta orang berobat ke Malaysia, 750 ribu orang berobat ke Singapura, dan sisanya berobat ke Jepang, Jerman, dan negara lain.

Menurut Jokowi, praktik berobat ke luar negeri membuat Indonesia kehilangan devisa sebesar Rp165 triliun. ● tom

SAMBUNGAN

Penerbangan Tertunda Gara-gara...

dalam negeri Ukraina, membagikan video tersebut di X, sebelumnya dikenal sebagai Twitter, mencatat bahwa penumpang tersebut memohon kepada awak pesawat untuk tidak lepas landas karena dia melihat “tiga hantu tentara bayaran Wagner yang mengawasinya.”

Tentara bayaran Wagner adalah bagian dari pasukan militer swasta Rusia yang dihentikan sementara setelah pemberontakan yang dipimpin Yevgeny Prigozhin yang gagal pada Juni.

“Para kru tidak bisa membuatnya tenang. Akhirnya pria itu dibawa pergi oleh polisi dan dibawa ke rumah sakit jiwa,” tambah Gerashchenko yang juga disampaikan Baza.

Baza mencatat bahwa pria itu tampak tenang selama prosedur check-in dan naik pesawat ditemani oleh ibunya, tetapi tiba-tiba melompat dari kursinya saat pesawat taxi.

Insiden ini menyebabkan penerbangan ditunda selama dua jam, tambah outlet Rusia tersebut. Sejuah ini belum ada tanggapan dari S7 Airlines. ● osm

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, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Bali/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **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