Dokter Ingatkan Hindari Material Rumah Berbahan Asbestos

Material bangunan dengan bahan asbestos berisiko memicu penyakit paru.

JAKARTA (IM) - Ketua Perhimpunan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia (IDKI) dr. Eddy, MS (OH), mengingatkan masyarakat untuk menghindari penggunaan material rumah berbahan asbestos, yang umumnya digunakan untuk membuat atap, karena berpotensi memicu penyakit kanker paru-paru.

"Jika memang (mengandung) asbes beneran harus diganti. Banyak kasus-kasus asbestos zaman dulu, enggak perlu waktu lama bisa dibuktikan banyak kejadian terkena kanker paru-paru," kata Eddy dalam sebuah sesi diskusi daring, kemarin.

Material bangunan dengan bahan asbestos berisiko memicu penyakit paru-paru yang disebut asbestosis jika seseorang terpapar dalam jangka waktu yang lama atau dalam jumlah yang besar. Sebelum memilih bahan material rumah, Eddy mengingatkan untuk memastikan bahan yang terkandung dalam material tersebut serta meminta lembar keselamatan bahan MSDS agar penghuni rumah tidak terancam oleh paparan bahan-bahan berbahaya yang mengancam kesehatan.

"Pastikan saja bahannya apa, mereknya apa, dan minta MSDS-nya. Habis itu akan jelas ini mengandung apa," ujar Eddy.

Material Safety Data Sheet (MSDS) atau lembar keselamatan bahan merupakan catatan yang berisi informasi tentang suatu bahan kimia. Dokter yang menjadi anggota Bidang Kajian Penanggulangan Penyakit Tidak Menular PB IDI itu menyebutkan MSDS terbagi menjadi dua jenis yaitu format OSHA dan ANSI.

MSDS format OSHA menjelaskan mengenai informasi tentang kandungan bahan kimia dalam suatu material yang meliputi kandungan bahaya, karakteristik fisik atau kimia, data reaktivitas, bahaya kesehatan, hingga prosedur pemakaian dan penanganan. Sementara MSDS format ANSI menjelaskan informasi lebih lengkap dengan turut mencantumkan langkah pertolongan pertama, langkah menghindari kecelakaan, cara pembuangan, cara mengatasi jika terjadi kebakaran, dan informasi lainnya.

Karena kandungannya yang berbahaya, Eddy menjelaskan asbestos saat ini sudah tidak banyak dipakai sebagai bahan bangunan rumah. Bahan tersebut lebih sering digunakan pada industri instalasi pipa panas dan percetakan dengan prosedur perlindungan untuk pekerja yang ketat.

"Sekarang sudah jarang sekali (digunakan sebagai bahan material rumah), sekarang asbes lebih banyak digunakan di industri instalasi pipa panas atau material untuk percetakan dan sebagainya dan itu juga perawatannya harus ketat sekali, pengawasannya ketat sekali, bahkan pekerja-pekerjanya di lapangan memakai proteksi khusus," kata Eddy. ● tom

Medical Check Up Disarankan Sebelum Lakukan Aktivitas Fisik Rutin

JAKARTA (IM) - Pakar nutrisi olahraga Emilia E Achmadi MS, RDN, menganjurkan untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh dengan melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum memulai aktifitas fisik secara rutin.

"Kalau mau mulai perubahan kebiasaan menjadi lebih aktif nomor satu adalah medical check up (pemeriksaan kesehatan) dulu. Kita perlu tahu apa yang terjadi dalam tubuh kita," kata Emilia saat ditemui pada acara Garmin Run Workshop with aminoVITAL di kawasan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan pada dikutip Minggu (13/5).

Pemeriksaan kesehatan menjadi penting karena sebelum melakukan aktifitas fisik, seseorang perlu memastikan bahwa tubuhnya sehat dan mampu dalam menjalankan rutinitas tersebut.

Dia menyebutkan terdapat beberapa faktor risiko penyakit seperti tingkat tekanan darah atau kadar gula dalam tubuh yang tidak dapat dideteksi tanpa melalui pemeriksaan kesehatan.

"Banyak hal perubahan dari sisi kesehatan, tekanan darah naik, gula darah naik, itu tidak ada gejala yang muncul ke permukaan," kata Emilia.

"Lakukan asessment tadi tahu siapa kita, fungsi organ kita seperti apa, apakah kita ready untuk melakukan apa yang mau kita lakukan, kalau itu sudah selesai everything is good," lanjutnya.

Setelah memastikan kondisi kesehatan tubuh, lakukan aktifitas fisik minimal selama 45 menit setiap hari atau setidaknya lima hari dalam seminggu.

Lebih lanjut dia menjelaskan, aktivitas fisik dapat dimulai dengan olahraga yang paling mudah dilakukan.

"Jadi lakukan yang paling bisa dilakukan misal jalan pagi sekalian dorong kereta anak, lakukan jika seperti itu, mungkin langkah jalannya sedikit dipercepat," ujar Emilia.

Selain aktifitas fisik, dia mengingatkan untuk tetap menjaga waktu istirahat cukup dan menerapkan pola makan sehat karena ketiga hal tersebut harus dijaga secara bersamaan agar tidak menimbulkan gangguan kesehatan.

"Tiga hal yang fundamental harus dilakukan berbarengan perhatikan kualitas tidur, perhatikan pola makan, dan perhatikan aktivitas fisik. Bisa sih 'yang ini dulu yang lain bisa nanti' tapi dampaknya bukan menjadi lebih sehat tapi justru menimbulkan masalah lain," kata Emilia.

Emilia menganjurkan untuk menjaga pola makan tiga kali dalam sehari yaitu pagi, siang, dan malam dan sebaiknya dilakukan di jam yang sama setiap harinya. Selain itu, hindari konsumsi gorengan dan minuman manis setiap hari.

Aktifitas fisik secara rutin dan pola makan sehat juga perlu diimbangi dengan istirahat yang cukup.

Emilia mengatakan untuk mendapatkan tidur dengan kualitas baik sebaiknya tidak memainkan gawai 45 menit sebelum tidur.

"Kalau mau tidur, 45 (menit) sebelum Anda tidur HP dimatiin karena ngga bisa proper sleep (tidur dengan baik) dengan liat handphone," ujar Emilia.

Dia menghimbau lakukan rutinitas aktifitas fisik selagi sehat, jangan sampai baru tersadar untuk memulai gaya hidup sehat setelah terserang penyakit. ● tom

SAMBUNGAN

Pengusaha Girang Setelah Jokowi...

DARI HAL 1

dengan keputusan pemerintah, maka pengusaha UMKM yang mengalami kredit macet hingga Rp500 juta untuk tahap pertama ini dapat dihapusbukukan sehingga bisa mengajukan kembali akses permodalan baru dari perbankan," kata Akbar.

Langkah penghapusan kredit macet dinilai juga penting dari sisi Pemerintahan Jokowi. Mengingat pemerintah sudah menargetkan bahwa UMKM harus mendapatkan akses kredit perbankan dengan porsi 30 persen di tahun 2024 agar para pengusaha bisa benar-benar bangkit dari dampak pandemi.

Namun akibat tak lolos SLIK, maka mereka tidak bisa mendapatkan kucuran dana dari bank sehingga kebijakan penghapusan kredit macet ini dipandang Akbar sebagai 'angin segar' yang sangat baik bagi pengusaha UMKM.

"Dengan kebijakan ini, target 30 persen akses permodalan UMKM tercapai dan bagi para pelaku usaha UMKM, khususnya anggota HIPMI, bisa menutupi biaya operasionalnya, pembelian bahan baku, hingga biaya promosi serta membuka lapangan pekerjaan baru bagi masyarakat untuk membantu produksinya," katanya.

Insentif Tambahan

Staf Ahli Bidang Keuangan dan Pengembangan UMKM Kementerian BUMN, Loto Srinaita Ginting menilai rencana penghapusan kredit macet bukanlah hal utama melainkan hanya sekadar rezeki alias bonus untuk para pelaku usaha.

"Dari sisi UMKM sendiri saat ini sebenarnya sudah membangun reputasinya untuk berani mengambil pembiayaan, tetapi juga bertanggung jawab untuk pelunasannya," kata Loto, dalam momentum Pembukaan Bazar UMKM di Sarinah, Jakarta Pusat, Sabtu (12/8).

"Jadi kalau misalnya ada penghapusan demikian, mungkin itu termasuk insentif tambahan yang sebagai rezeki, tapi tetap yang utama membangun reputasi itu," lanjutnya.

Reputasi yang baik sangat penting agar jalan para UMKM ini untuk memperoleh pembiayaan bisa semakin lebar, apalagi untuk menunjang ekspansi bisnis ke skala yang lebih besar. Loto percaya, apabila reputasi baik berhasil terbangun, bisa jadi justru UMKM tersebut diperebutkan oleh para perusahaan pembiayaan. ● mar

Dentuman Misterius di Sumenep,...

kembali kerumah masing-masing, sementara aktifitas warga di lokasi nampak sepi, hanya ada petugas yang bersiaga saja.

Andy Widyanto Agen Informasi Bencana BPBD Jatim kepada wartawan mengungkap kondisi terkini di lokasi kejadian.

"Untuk saat ini masih belum terdengar lagi dentuman seperti kemaren, kami dari pasca kejadin bersiaga di TKP," kata Andy, Minggu (13/8).

Saat ini di lokasi terdengarnya suara ledakan keras itu diberi garis Polisi agar tidak ada warga yang mendekat.

"Sisi barat dan timur di beri garis polisi, dan penghuni rumah diungsikan sementara waktu," terangnya.

Ditanya soal kapan para warga biasa kembali ke rumah pihaknya masih menunggu hasil analisis para ahli geologi dan BMKG.

"Masih diungsikan, karena masih menunggu hasil final analisis para ahli kemungkinan besok," terangnya. ● osm

Nyaleg dari Jakarta Butuh Dana Rp40 Miliar?...

memiliki strategi yang jitu untuk mengambil hati konstituen.

Jika tidak, sudah mengeluarkan biaya sangat besar, tetapi gagal juga melaju ke Senayan.

"Tergantung ya, kalau salurannya tidak tepat, sama saja buang garam di lautan. Bahkan, ada yang lebih dari (Rp 40 miliar) itu juga enggak lolos," katanya.

Meski demikian, Sahroni mengakui bahwa untuk menjadi anggota dewan dari Jakarta memang harus memiliki logistik yang kuat.

"Jadi slogan saya di Jakarta itu adalah 'punya duit belum tentu lolos. Enggak punya duit makin enggak lolos'," imbuh anggota DPR Dapil DKI III ini.

Sementara itu, Wakil Ketua Komisi III DPR dari Fraksi Gerindra, Habiburokhman mengatakan bahwa pernyataan Muhaimin Iskandar mungkin saja benar.

"Pernyataan tersebut mungkin saja benar, akan tetapi belum tentu terjadi pada semua anggota DPR RI Dapil DKI Jakarta," kata Habiburokhman saat dihubungi, Sabtu (132/8).

Sebagai anggota DPR dapil DKI I, Habiburokhman mengaku terpilih pada 2019 dengan dana yang minim. Untuk membuat alat sosialisasi seperti kaus, bendera, baliho, dan lain-lain, ia mengeluarkan uang sekitar Rp200 juta sampai Rp300 juta.

"Yang agak mahal adalah dana untuk membayar uang lelah saksi di tempat pemungutan suara. Saat itu saya punya saksi sekitar 8.000 orang, satu orang kami kasih uang transportasi Rp 200.000," katanya.

"Kami perlu dana Rp1,6 miliar dan itu ditanggung bersama oleh belasan calon anggota dewan baik DPR maupun DPRD (dari Gerindra)," ujar Habiburokhman lagi.

Wakil Ketua Umum Partai Gerindra ini lantas menyiasati biaya yang mahal tersebut dengan cara bergotong royong. "Kami juga menghindari politik uang karena justru berisiko terkena masalah hukum," kata Habiburokhman. ● mar

Rusia Luncurkan Misi ke Bulan...

Eropa (ESA), yang mengakhiri kerja samanya dengan Rusia setelah invasi Rusia ke Ukraina.

Pendaratan pesawat milik Rusia di bulan diperkirakan akan berlangsung pada 23 Agustus 2023, pada hari yang hampir sama dengan pendaratan pesawat milik India, yang sudah meluncur sejak 14 Juli lalu.

Modul kedua negara sama-sama mengarah ke kutub selatan bulan, yang merupakan daerah di mana belum pernah ada pesawat yang berhasil mendarat dengan mulus. Baru tiga pemerintahan di dunia yang telah berhasil melakukan pendaratan di bulan, yaitu Uni Soviet, Amerika Serikat (AS), dan Tiongkok.

Roscosmos, badan antariksa Rusia, mengatakan ingin menunjukkan bahwa Rusia adalah negara yang mampu mengirimkan muatan ke bulan dan memastikan jaminan akses Rusia ke permukaan bulan.

"Penelitian soal bulan bukanlah tujuannya," kata Vitaly Egorov, analis antariksa Rusia terkemuka.

"Tujuannya adalah persaingan politik antara dua negara adidaya – Tiongkok dan AS– dan sejumlah negara lain yang juga ingin meraih gelar 'adidaya antariksa'," tambahnya, dikutip dari Associated Press (AP).

Sanksi yang dijatuhkan terhadap Rusia membuatnya kesulitan mengakses teknologi Barat, sehingga berdampak pada program luar angkasanya. Pesawat Luna-25 awalnya akan mengangkut sebuah kendaraan penjelajah bulan berukuran kecil. Namun, kata analis, ide itu lalu dicoret demi mengurangi beban pesawat untuk meningkatkan keandalannya.

"Perangkat elektronik asing lebih ringan, (sedangkan) perangkat elektronik dalam negeri lebih berat," kata Egorov.

"Sementara para ilmuwan mungkin punya tugas untuk meneliti air di bulan, bagi Roscosmos, tugas utamanya sesederhana mendarat di bulan, untuk memulihkan kepiawaian Soviet yang hilang dan belajar melakukan tugas ini pada era yang baru," jelasnya.

Pesawat Luna-25 akan diluncurkan dari Vostochny Cosmodrome di Rusia Timur Jauh. Belum jelas apakah Presiden Rusia Vladimir Putin akan menghadiri peluncuran pesawat antariksa itu. Pada 2016, Putin menghadiri peluncuran roket Soyuz yang berakhir gagal, di mana setelahnya media Rusia melaporkan bahwa ia memarahi para pejabat.

Upaya India sebelumnya untuk mendarat di kutub selatan bulan pada 2019 berakhir dengan pesawatnya menabrak permukaan bulan. Kutub selatan bulan menarik perhatian para ilmuwan yang meyakini bahwa kawah kutub pada sisi bulan yang gelap permanen itu mungkin mengandung air.

Air membeku di dalam bebatuan itu dapat diubah menjadi udara dan bahan bakar roket oleh penjelajah pada masa depan.

"Sebagian besar wilayah bulan belum tersentuh dan seluruh sejarah bulan tertulis di permukaannya. Bulan itu murni dan tidak seperti Bumi. Ia menjadi laboratorium tersendiri," kata Ed Bloomer, ahli astronomi di Royal Observatory Inggris, Greenwich.

Luna-25 akan mengambil sampel batu dan debu bulan. Sampel-sampel itu penting untuk memahami lingkungan bulan sebelum rencana pembangunan markas apa pun di sana.

"Kalau tidak, kita bisa saja membangun ini-itu dan harus menutupnya enam bulan kemudian karena semuanya telah dihancurkan," kata Bloomer. ● osm

Konsumsi Buah dan Kacang Ini Tingkatkan Produksi dan Kualitas ASI

JAKARTA (IM) - Ahli gizi klinis di Artemis Hospital India, Shabana Parveen, mengatakan bahwa buah dan kacang-kacangan kering yang kaya vitamin, mineral, dan nutrisi penting sangat baik dikonsumsi ibu menyusui. Selain bisa meningkatkan produksi dan kualitas ASI, buah dan kacang-kacangan juga berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh.

"Kacang almond misalnya, mengandung kalsium dan protein yang membantu menjaga kesehatan tulang dan meningkatkan pertumbuhan jaringan. Kenari juga merupakan sumber asam lemak omega-3 yang bisa membantu perkembangan otak bayi," kata Parveen seperti dilansir India Today, Minggu (13/8).

Pakar teknologi inovasi pangan di Farmley India, Marisha Baurai, merinci buah-buahan dan kacang-kacangan yang bisa ditambahkan ke menu makanan ibu menyusui agar ibu dan bayi tetap sehat. Berikut rinciannya.

1. Kacang mete

Kacang ini kaya akan lemak sehat, protein, zinc, dan zat besi yang memainkan peran penting dalam pemulihan pascapersalinan. Menambahkan kacang mete dalam menu makanan ibu menyusui dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara keseluruhan melalui ASI. Selain itu, kacang mete juga bisa memberi kekuatan dan nutrisi penting untuk tetap bugar dan aktif.

2. Kacang almond dan kurma

Kacang almond mengandung lemak, protein, serat, dan vitamin esensial, dan mengonsumsinya dapat meningkatkan tingkat energi dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan. Sementara itu, kurma memberikan energi yang cukup, terutama selama periode pascapersalinan ketika ibu mungkin merasa lelah atau letih.

Kacang almond dan kurma kaya akan serat dan zat besi, sehingga dapat bermanfaat dalam mengatur pergerakan usus dan mencegah sembelit ibu menyusui.

3. Aprikot

Aprikot sarat dengan vitamin A, vitamin C, kalium, serat makanan dan nutrisi penting lainnya, yang bermanfaat dalam mendukung sistem kekebalan tubuh dan pencernaan tubuh. Menambahkan aprikot dalam menu makanan sehari-hari, dapat mencegah risiko penyakit dan menjaga ibu dan bayi tetap sehat dengan memenuhi kebutuhan nutrisi penting.

4. Kismis

Kismis adalah sumber zat besi yang sangat baik yang dapat mencegah anemia dengan memenuhi kebutuhan zat besi tubuh. Selama menyusui, kebutuhan zat besi meningkat pada ibu, yang menjadikan kismis sebagai tambahan penting dalam diet untuk meningkatkan asupan zat besi.

5. Buah tin/ara

Buah tin atau ara sangat kaya akan kalsium, zat besi, dan serat. Karenanya menambahkan buah ara ke dalam makanan dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan membantu pemulihan setelah melahirkan.

Buah ini menawarkan nutrisi penting dan rasanya yang enak menjadikannya camilan yang menyenangkan untuk ditambahkan ke dalam menu makanan ibu. ● tom

SAMBUNGAN

Bawaslu Ungkap 5 Provinsi Rawan...

bekerja keras buat mengawasi praktik politik uang menjelang Pemilu 2024.

"Ini PR. Tolong. jangan mikir anggaran besar. Ini mesti dipikirkan dengan program apa mencegahnya. Lampung, Banten warning juga," ujar Lolly.

Selain itu, kata Lolly, dari pemetaan Bawaslu juga terungkap terdapat 29 provinsi dengan tingkat politik uang kategori sedang.

Di antara dari 29 provinsi yang masuk kategori itu adalah DKI Jakarta (32,33), Sulawesi Barat (27,78), Papua Barat (27,78), Kalmantan Timur (22,22), Gorontalo (22,22), Riau (16,67), Maluku (12,55), Daerah Istimewa Yogyakarta (8,33).

Lalu Kepulauan Riau (8,33), Kepulauan Bangka Belitung (8,33), Bali (8,33), Sumatera Selatan (5,56), Sulawesi Tengah (2,78), Papua (2,78), Nusa Tenggara Barat (2,78), Kalimantan Selatan (2,78), Nusa Tenggara Timur (2,78).

Pemetaan permasalahan pemilu itu diharapkan dapat menjadi acuan bagi jajaran Bawaslu di seluruh Indonesia maupun pemangku kepentingan terkait buat mengawal tahapan Pemilu dan pemilihan serentak 2024.

Tujuan dari pemetaan ini adalah menyampaikan informasi tentang pemetaan kerawanan praktik politik uang pemilu dan pemilihan serentak 2024 kepada jajaran penyelenggara Pemilu, pemangku kepentingan, dan masyarakat umum. ● mar

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 **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