

Awas, Berbicara di Ponsel Sambil Berjalan Bisa Tingkatkan Risiko Kanker

Berbicara di ponsel sambil berjalan bisa meningkatkan risiko kanker karena saat bergerak, ponsel mencari dan terhubung ke sinyal, menghasilkan emisi radiasi

JAKARTA (IM) - Studi terbaru menemukan bahwa berbicara di ponsel sambil berjalan bisa meningkatkan risiko kanker. Ini karena saat bergerak, ponsel terus mencari dan terhubung ke sinyal, menghasilkan emisi radiasi dengan tingkat yang lebih tinggi.

Paparan radiasi yang berkepanjangan ini menimbulkan kekhawatiran tentang

masalah kesehatan. Ponsel memancarkan radiasi elektromagnetik dalam bentuk gelombang frekuensi radio.

“Paparasi gelombang ini dalam waktu lama, terutama saat didekatkan ke tubuh, telah dikaitkan dengan potensi risiko kesehatan, termasuk kanker,” kata Onkologi, CK Birla Hospital (R), Delhi Dr. Mandeep Singh Malhotra. “Penelitian menggal

korelasi antara penggunaan ponsel dan perkembangan tumor otak, khususnya glioma dan neuroma akustik. Meskipun bukti tetap tidak meyakinkan, beberapa penelitian menunjukkan kemungkinan hubungan, terutama dengan penggunaan jangka panjang dan berat,” sambungnya.

Namun, bukan hanya kanker yang harus kita waspadai. Berbicara melalui ponsel atau SMS sambil berjalan bisa mengalihkan perhatian dari sekitar sehingga meningkatkan risiko kecelakaan, jatuh, dan tabrakan. Selain itu, menatap layar ponsel dalam waktu lama berkontribusi pada ketegangan mata digital.

Kondisi ini bisa menyebabkan ketidaknyamanan dan sakit kepala.

“Gangguan tidur adalah masalah lain. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar ponsel mengganggu produksi melatonin, hormon penting untuk tidur yang sehat. Akibatnya, menggunakan ponsel sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur dan insomnia,” jelas Dr. Malhotra.

Di sisi lain, anak-anak dan remaja, dengan otak dan tubuh mereka yang sedang berkembang, lebih rentan terhadap potensi efek radiasi. Dampak jangka panjang dari penggunaan ponsel secara ekstensif pada demografis ini

masih dipelajari.

“Mempraktikkan kebiasaan penggunaan ponsel yang aman dapat membantu mengurangi risiko. Menggunakan opsi bebas genggaman, meminimalkan durasi panggilan, dan menjaga jarak aman dari tubuh adalah langkah menuju penggunaan yang bertanggung jawab,” ujar Dr. Malhotra.

“Saat teknologi terus berkembang, mari utamakan kesejahteraan kita di samping kenyamanan yang ditawarkan. Janganlah kita buta terhadap potensi bahaya kesehatan yang mungkin tersembunyi dalam sinyal yang sangat kita andalkan,” tandasnya. ● **tom**

Widya Imersif Kembangkan Alat Kesehatan Berbasis IoT untuk Permudah Masyarakat Deteksi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Perusahaan teknologi asal Yogyakarta, Widya Imersif Teknologi mengembangkan alat kesehatan berbasis Internet of Things (IoT) yang membantu masyarakat dalam mendeteksi dini masalah kesehatan.

Kehadiran perangkat kesehatan yang bernama Kios Sehat tersebut menjadi bukti nyata bagaimana teknologi dapat membawa manfaat bagi dunia kesehatan.

“Sesuai dengan visi kami, Kios Sehat ini kami kembangkan agar dapat menjadi asisten kesehatan bagi masyarakat dengan memberikan kemudahan akses untuk melakukan deteksi dini kesehatan,” ungkap Raka Adhitama selaku Business Development PT Widya Imersif Teknologi

dalam keterangannya.

Sebagai alat kesehatan berbasis IoT, Kios Sehat mampu melakukan delapan jenis pemeriksaan kesehatan yang berbeda seperti pemeriksaan suhu tubuh, berat badan, saturasi oksigen, tekanan darah, hemoglobin, gula darah, asam urat, dan kolesterol.

Kedelapan jenis pemeriksaan tersebut merupakan pemeriksaan vital signs yang menjadi bagian dari skrining awal deteksi dini kesehatan seperti berat badan yang dikombinasikan dengan tinggi badan untuk mendapatkan nilai indeks massa tubuh sehingga diketahui ideal atau tidak.

Kemudian tekanan darah digunakan untuk deteksi dini risiko hipertensi, stroke hingga penyakit jantung. Sedangkan pemeriksaan kadar gula darah untuk mendeteksi

terjadinya masalah diabetes.

Aspek yang menjadikan Kios Sehat sebagai solusi di bidang kesehatan adalah kemampuannya dalam memberikan informasi yang akurat dan real time.

Melalui konektivitas IoT, perangkat kesehatan yang dikembangkan oleh perusahaan teknologi asal Yogyakarta ini mampu menampilkan hasil pemeriksaan dengan cepat.

“Melalui Kios Sehat, pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan dengan lebih cepat. Untuk melakukan 8 pengecekan dengan Kios Sehat hanya membutuhkan waktu kurang lebih 7 menit saja,” imbuh Raka.

Raka menambahkan bahwa hasil pengecekan kesehatan dapat dipantau melalui dashboard monitoring yang bisa diakses oleh admin.

Sedangkan bagi masyarakat yang melakukan pemeriksaan kesehatan dapat secara langsung melihat hasil melalui monitor yang ada di perangkat Kios Sehat.

Tidak sebatas itu, Kios Sehat juga dilengkapi dengan fitur pencetakan secara fisik hasil pemeriksaan atau pengiriman hasil pemeriksaan ke WhatsApp agar memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk melakukan monitoring kesehatan.

Untuk memberikan kemudahan masyarakat dalam mengakses Kios Sehat, saat ini Widya Imersif telah menjalin kerja sama dengan beberapa apotek serta klinik pratama yang ada di Yogyakarta.

“Saat ini kami telah berkolaborasi dengan beberapa apotek dan klinik yang ada di Yogyakarta. Kami akan terus mendorong leb

ih banyak lagi kerjasama agar semakin banyak masyarakat yang terjangkau Kios Sehat. Harapannya masyarakat menjadi lebih mudah untuk melakukan monitoring bahkan deteksi diri pada kesehatan,” jelas Raka.

Selain memberikan manfaat bagi masyarakat, kehadiran Kios Sehat juga memberikan kemudahan bagi apotek maupun klinik dalam melakukan pencatatan hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh masyarakat.

Melalui pencatatan tersebut apotek maupun klinik dapat melakukan pemantauan terhadap riwayat pemeriksaan yang telah dilakukan sehingga lebih mudah dalam memberikan konsultasi serta saran kesehatan bagi masyarakat. ● **tom**

Air Kelapa Hijau Bermanfaat untuk Penderita Asam Lambung

JAKARTA (IM) - Manfaat air kelapa hijau untuk penderita asam lambung tidak hanya sekadar untuk menghilangkan dahaga, tapi menjadi obat alami.

Minuman ini dikenal memiliki banyak manfaat kesehatan. Anda dapat meredakan asam lambung dengan antasida.

Namun, mengonsumsi air kelapa hijau dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang menyertai keasaman dalam sekejap.

Dilansir dari The Health Site, Minggu (20/8) air kelapa hijau juga akan mengobati rasa terbakar secara cepat.

Kondisi ini sering dialami oleh penderita asam lambung selama serangan terjadi.

Tingkat asam pH tubuh berubah menjadi basa ketika minum air kelapa. Ini juga membantu menghasilkan lendir di perut, yang memberikan perlindungan dari efek berbahaya dari produksi asam yang berlebihan.

Selain itu, air kelapa hijau juga kaya serat sehingga membantu pencernaan dan mencegah terulangnya asam lambung naik.

Manfaat lainnya adalah air kelapa bisa membantu mendinginkan lapisan perut, mengurangi sensasi terbakar.

“Untuk menghilangkan asam lambung, minumlah segelas air kelapa setengah jam setelah makan.

Konsumsi air kelapa setiap hari selama dua hingga tiga bulan, bersama dengan diet bergizi, dapat mengobati asam lambung dan gangguan perut lainnya,” kata ahli diet Neha Chandra.

Di sisi lain air kelapa tanpa pemanis sehingga aman dikonsumsi penderita asam lambung. Minuman ini merupakan sumber elektrolit bermanfaat yang baik, seperti potasium.

Sementara itu, asam lambung yang juga dikenal sebagai GERD dapat menyebabkan asam lambung naik ke kerongkongan.

Kondisi ini dapat menyebabkan gejala tidak nyaman seperti mulas dan regurgitasi asam.

Jika Anda menderita asam lambung, makanan dan minuman tertentu dapat memperburuk gejala Anda.

Seiring waktu, asam lambung yang tidak diobati dapat menyebabkan peradangan atau kerusakan pada kerongkongan.

Minuman tertentu mungkin tidak menyebabkan gejala asam lambung.

Sedangkan minuman lain dapat membantu meredakan gejala yang Anda alami.

Menurut studi yang dirilis pada 2019, sering minum air dapat membantu membersihkan asam dari kerongkongan. ● **tom**

SAMBUNGAN

Kejagung Konfrontasi Enam Saksi Terkait...

Maqdir menjelaskan uang Rp 27 miliar itu untuk mengurangi uang pengganti terhadap Irwan. Untuk itulah, kata Maqdir, kliennya memutuskan untuk mengembalikan uang yang diterima dari salah satu pihak yang tidak disebutkan namanya itu.

“Ini kepentingan Irwan itu adalah dia punya kewajiban nanti berkenaan dengan pengambilan uang yang pernah ia terima. Nah itulah soal Rp 27 miliar itu adalah bagian dari uang Irwan untuk mengurangi uang pengganti nantinya,” terang Maqdir.

Saat ditanyakan kepemilikan uang tersebut, Maqdir mengklaim itu milik Irwan. Maqdir mengaku tidak tahu menahu mengenai identitas ‘S’ yang disebut-sebut memberikan uang Rp 27 miliar itu kepada Irwan.

“Milik Irwan karena kami dapatkan dari orang yang menyebut ini untuk kepentingan Irwan. Saya tidak tahu (sumber aslinya), saya hanya tahu ini punya Irwan,” tuturnya.

“Ini punya Irwan karena diberikan kepada kami (kuasa hukum) itu atas nama Irwan,” ujarnya.

Sementara itu, Kepala Pusat Penerangan Hukum (Kapuspenkum) Kejagung Ketut Sumedana mengatakan, konfrontasi dilakukan tidak hanya berkaitan tindak pidana korupsi, tapi juga mengusut tindak pidana pencucian uang (IPPU) terkait pengembalian uang itu dan hubungannya dengan dugaan korupsi BTS Kominfo.

“Konfrontasi atau pemeriksaan keenam saksi dilakukan terkait perkara dugaan tindak pidana korupsi (TPK) dan tindak pidana pencucian uang (IPPU), dalam penyediaan infrastruktur base transceiver station (BTS) 4G dan infrastruktur paket 1, 2, 3, 4, dan 5 Bakti Kementerian Komunikasi dan Informatika Tahun 2020 s/d 2022,” kata Ketut.

Ketut mengatakan tim penyidik juga menggali asal-usul dan status uang Rp 27 miliar itu. Ketut tidak menjelaskan lebih rinci soal apa yang didapat Kejagung usai mengkonfrontir lima orang itu.

“Adapun tim jaksa penyidik memanggil tujuh orang saksi guna mendengar keterangan terkait asal-usul dan status uang tersebut. Namun satu saksi atas nama RYB tidak hadir memenuhi panggilan tim jaksa penyidik,” tuturnya. ● **mar**

SAMBUNGAN

Atasi Polusi Udara, Industri...

peningkatan kualitas udara di Jabodetabek. Pada akhirnya, menemukan kesepakatan kalau akan dilakukannya pengendalian emisi yang akan difokuskan terlebih dahulu di 3 sektor.

“Setelah mengikuti Rapat Terbatas yang digelar oleh Presiden @jokowi di awal minggu lalu, saya

menindaklanjutinya lewat Rapat Koordinasi lintas Kementerian/Lembaga dan Pemerintah Daerah dalam rangka upaya peningkatan kualitas udara di kawasan Jabodetabek. Kami sepakat bahwa cara pengendalian emisi harus berfokus pada 3 sektor yaitu transportasi, industri dan pembangkit

listrik serta lingkungan hidup,” ungkapnya.

Dalam rangka pengendalian emisi ini juga, akan diwajibkan menggunakan “scrubber” dan mengurangi jumlah PLTU Batubara.

“Sebagai upaya pengendalian emisi, kami akan mewajibkan industri untuk menggunakan “scrubber”

dan mengurangi jumlah PLTU Batubara. Perluasan dan pengetatan uji emisi kendaraan juga akan segera kami terapkan dalam waktu dekat. Regulasi pembagian jam kerja juga akan kami sampaikan kepada para perusahaan agar dapat mengurangi tingkat kemacetan yang menyebabkan pening-

DARI HAL 1

katan polutan di jalan. Kami juga akan terus mendorong penggunaan transportasi publik dengan meningkatkan kapasitas transportasi publik pada jam sibuk dan mengkaji pemberian insentif lebih bagi para penggunaannya agar mereka termotivasi untuk beralih dari kendaraan pribadi,” kata Luhut. ● **osm**

PDI-P Beri 2 Opsi Bagi Budiman Sudjatmiko,...

Watubun, Senin (21/8) hari ini. “Nanti, Pak Komarudin akan mengumumkan, yang jelas partai tidak menolerir terhadap tindakan indisipliner setiap kader partai,” ujar Hastu.

“Partai akan mengambil suatu tindakan yang tegas,”

katanya menegaskan.

Sebelumnya, kader PDI-P Budiman Sudjatmiko mendeklarasikan diri mendukung Prabowo Subianto dalam pemilihan presiden (Pilpres) 2024. Pernyataan dukungan itu disampaikan melalui deklarasi

relawan Prabowo Budiman Bersatu (Prabu) yang digelar di Semarang, Jawa Tengah, Jumat (18/8).

Budiman mengaku, perubahan jalan politiknya tidak bisa dipisahkan dari buku “Paradoks Indonesia” yang

ditulis Prabowo. Ia menilai, dalam buku itu Prabowo memiliki semangat yang sama dengan aktivis. Budiman mengaku mengambil risiko untuk mendukung Prabowo sebagai Presiden.

Ia yakin mantan pang-

kostrad itu bisa meneruskan kepemimpinan Indonesia. “Tolong Pak Prabowo majukan kesejahteraan umum dengan mengembangkan koperasi, desa dan jaminan sosial untuk rakyat Indonesia,” kata Budiman. ● **mar**

Pembunuh Massal di Norwegia...

penembakan dan serangan bom dalam kejayaan masa damai terburuk di Norwegia pada Juli 2011.

Breivik, kini berusia 44 tahun, menjalani hukuman terpanjang di Norwegia, 21 tahun, yang dapat diperpanjang jika ia masih dianggap

sebagai ancaman.

“Dia menggugat negara karena dia berada dalam isolasi ekstrem selama 11 tahun, dan tidak memiliki kontak dengan orang lain kecuali pengawalnya,” kata pengacara Breivik, Oeystein Storrvik kepada kantor berita Reuters,

Jumat, (18/8). “Dia (Breivik) dipindahkan ke penjara baru tahun lalu, dan kami berharap akan ada kondisi yang lebih baik dan dia bisa bertemu orang lain,” tambah Storrvik.

Harian Norwegia Aftenposten adalah yang pertama melaporkan tentang kasus

tersebut sebelumnya pada Jumat. Pada 2017, Breivik kalah dalam kasus hak asasi manusia ketika pengadilan banding membatalkan putusan pengadilan yang lebih rendah bahwa isolasi dekat dia di sel tiga kamar tidak manusiawi.

Tahun lalu, pengadilan

Norwegia juga menolak permohonan pembebasan bersyaratnya, dengan mengatakan dia masih memiliki risiko kekerasan.

Storrvik mengatakan dia mengharapkan pengadilan distrik Oslo untuk mendengar gugatan tahun depan. ● **osm**

Temuan Varian Baru Covid-19...

varian yang telah terdeteksi di Denmark dan Amerika Serikat. Dilansir dari Guardian, Badan Keamanan Kesehatan Inggris (UKHSA) mengkonfirmasi pada Jumat (18/8), varian tersebut telah terdeteksi di Inggris.

Dr Meera Chand, wakil direktur UKHSA mengaku mengetahui adanya satu kasus yang terkonfirmasi di Inggris.

“UKHSA saat ini sedang melakukan penilaian terperinci dan akan memberikan informasi lebih lanjut pada waktunya,” ujarnya.

Menurut penilaian risiko yang diterbitkan pada hari Jumat oleh UKHSA, orang terkait kasus di Inggris tidak memiliki riwayat perjalanan baru-baru ini, yang menunjukkan adanya penularan

internasional dan tingkat penularan komunitas di dalam negeri.

Lebih banyak informasi tentang penularan di Inggris diperkirakan akan muncul dalam satu atau dua minggu ke depan. Dikatakan bahwa kesamaan urutan genetik di berbagai negara menyiratkan kemunculan yang relatif baru dan pertumbuhan yang

cepat, meskipun ini masih merupakan analisis sementara mengingat jumlah urutan yang sedikit.

Saat ini, kata lembaga itu, tidak ada cukup data untuk menilai tingkat keparahan relatif atau tingkat kelolosan kekebalan BA.2.86 dibandingkan dengan varian lain yang beredar.

Organisasi Kesehatan

Dunia (WHO) sebelumnya mengumumkan bahwa mereka menetapkan BA.2.86 sebagai varian yang sedang dipantau.

Sementara Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) juga melaporkan bahwa mereka mengawasi varian tersebut setelah ditemukan di Michigan. ● **osm**

Situasi Politik Mulai Menghangat,...

tanah air,” ujarnya.

Kepala Negara menambatkan bahwa politik di Indonesia itu memiliki rasa kekeluargaan, gotong royong, dan budaya bersatu. Jokowi juga mengimbau dalam kondisi ketidakpastian global, diperlukan bekerja dengan cara gotong royong dan juga fokus.

“Karena dalam situasi ketidakpastian global seperti sekarang ini kita betul betul perlu bekerja fokus, perlu

bekerja kompak, perlu bekerja solid,” katanya.

Jokowi mengatakan masyarakat perlu menjaga rasa persaudaraan yang tinggi pada tahun politik ini agar Indonesia tidak ikut-ikutan jadi “pasien IMF”.

“Supaya kita tahu semuanya saat ini sudah 96 negara masuk jadi pasiennya IMF, 96 negara. Mengacikan tapi itulah faktanya,” ucapnya.

Mantan Gubernur DKI

Jakarta ini menjelaskan pentingnya peran Presiden selanjutnya pada tahun 2024 untuk meraih visi Indonesia Maju. Indonesia bisa masuk ke dalam peringkat ekonomi terkuat urutan kelima di dunia karena memiliki potensi yang besar dari dalam negeri.

“Saya berkali-kali telah menyampaikan, dan tidak pernah bosan untuk menyampaikan terus bahwa negara kita ini memiliki potensi yang

sangat besar,” kata Jokowi.

Dia mengatakan, untuk bisa masuk ke dalam peringkat ekonomi terkuat di dunia memang memiliki tantangan yang sulit. Jokowi menilai pemimpin Indonesia berikutnya hanya memiliki waktu selama 13 tahun untuk menggunakan kesempatan tersebut.

“Berkali-kali saya sampaikan itu peluangnya, opportunity-nya hanya berada pada kurun 13 tahun ke depan ini,”

ucapnya.

Jokowi memperingatkan pentingnya menentukan Presiden pada tahun 2024, 2029, dan 2034. Di tahun-tahun itu, adalah tahun krusial bagi Indonesia untuk menuju negara maju. “Itu sangat menentukan sekali negara ini, terjebak pada jebakan negara berpendapatan menengah atau middle income trap atau bisa keluar menjadi negara maju,” imbuhnya. ● **mar**