

Picu Kanker Paru, Dokter Minta Masyarakat Hindari Material Rumah Berbahan Asbestos



Material rumah berbahan asbestos, yang umumnya digunakan untuk membuat atap, berpotensi memicu penyakit kanker paru-paru.

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

"Jika memang (mengan-

andung) asbes benaran harus diganti. Banyak kasus-kasus asbestos zaman dulu, nggak

perlu waktu lama bisa dibuktikan banyak kejadian terkena kanker paru-paru," kata Eddy, dikutip Jumat (25/8).

Material bangunan dengan bahan asbestos juga 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 kandungan-nya 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 percontakan 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 percontakan dan sebagainya dan itu juga maintenanc (perawatan)-nya harus ketat sekali, pengawasannya ketat sekali, bahkan pekerja-pekerjanya di lapangan memakai proteksi khusus," pungkash Eddy. ● tom

Dokter Sebut Tak Ada Bukti *Salt Therapy* Bisa Bersihkan Saluran Napas

JAKARTA (IM) - Terapi garam atau salt therapy disebut-sebut bisa menghalau gangguan polusi udara yang akhir-akhir ini cukup parah terjadi di Jakarta dan sekitarnya.

Bahkan, artis Nikita Willy juga melakukan salt therapy untuk anaknya, Issa Xander Djokosoetono.

Terapi garam mulai dikenal sejak 1843 silam. Kemampuan garam untuk membersihkan saluran pernapasan berasal dari garam yang diyakini memiliki sifat anti-inflamasi dan antibakteri.

Berangkat dari hal tersebut, terapi garam pun dilakukan. Terapi ini diyakini bisa menghalau bahaya polusi yang masuk ke saluran pernapasan manusia.

Meski demikian, dokter

spesialis paru dan pernapasan konsultan asma dan penyakit paru obstruktif kronik di Rumah Sakit Royal Taruma, Budhi Antariksa menyebut belum ada bukti ilmiah yang menemukan bahwa terapi garam benar-benar efektif untuk membersihkan saluran pernapasan.

Bahkan menurutnya,

terapi garam justru bisa menyebabkan iritasi di saluran pernapasan. Terutama, untuk orang-orang yang sudah memiliki penyakit asma dan bronkitis.

"Tidak ada bukti ilmiahnya. Untuk pasien yang memiliki asma ini berbahaya karena bisa menyebabkan iritasi sehingga terjadi penyempitan di saluran napas," kata Budhi, Kamis (24/8).

Alih-alih melakukan terapi garam, Budhi menyarankan agar masyarakat saat ini menggunakan air purifier di rumah.

Alat ini justru lebih efektif untuk membersihkan udara di dalam ruangan.

"Kami lebih menganjurkan air purifier. Sudah terbukti bisa membersihkan ruangan saat polusi seperti sekarang ini," kata dia.

Hal sama juga diungkap oleh dokter spesialis paru di Bintaro Jaya Hospital Feni Fitriani Taufik. Menurutnya penggunaan air purifier terbukti secara ilmiah lebih efektif menghalau polusi di dalam ruangan.

"Untuk data ilmiah air purifier lebih banyak manfaatnya dibandingkan salt therapy," kata dia. ● tom

Hanya 2 dari 10 Anak Indonesia yang Tercukupi Asupan Omega 3 dan 6

JAKARTA (IM) - Asupan nutrisi yang optimal sangat penting bagi masa depan anak-anak. Salah satu sumber gizi yang baik untuk anak-anak, yaitu omega 3 dan 6.

Sayangnya, hanya dua dari 10 anak Indonesia yang tercukupi asupan omega 3 dan 6. Padahal,

menurut pakar teknologi pangan Prof Dr Ir Made Astawan MS, anak-anak tentunya adalah generasi emas nantinya.

"Kita akan mencapai bonus demografi 2030, jangan sampai cuma jumlah penduduk nambah tapi tidak berguna. Harus punya daya kompetitif," kata Prof Made dalam acara bersama BlueBand di Jakarta, Jumat (25/8).

Prof Made mengatakan asupan ini adalah suatu asam lemak yang ada di bahan pangan, baik dari hewani maupun nabati. Pada omega 6, ada tiga kandungan penting, seperti EPA, DHA dan ALA.

Mengonsumsi omega 3 dan omega 6 perlu seimbang, jangan ada yang terlalu berlebihan. Kendati boleh omega 6 lebih banyak dari omega 3.

Prof Made mengatakan dampak kekurangan omega 3 bisa meliputi masalah perkembangan otak, konsentrasi, dan daya ingat. Kemudian masalah keterampilan motorik dan fisik.

Ketiga, masalah penglihatan, sehingga asupan ini sangat penting untuk penglihatan. Lalu masalah mood

swing hingga menghambat perkembangan sel otak.

Prof Made mengatakan, setiap anak lahir dengan satu miliar sel neuron, namun tidak semuanya berfungsi untuk kecerdasan otak. Untuk memiliki anak cerdas atau tidak, itu bisa dirancang sejak dalam kandungan.

Misalnya, memperhatikan menu makanan ibu hamil dan asupan anak sampai usia lima tahun.

Kemudian baru perhatikan faktor latihan, stimulasi, maupun pendidikan anak.

Kecukupan gizi pada anak juga dapat terlihat di kemudian hari. Contohnya di usia 40 sampai 50 tahun, yang ternyata bisa dilihat kembali pada pola makan saat balita. Misalnya, ketika dewasa ada risiko kardiovaskular. Berikutnya dampak terhadap daya tahan tubuh, rentan infeksi, sehingga anak kurang gizi berbahaya karena sedikit-sedikit bisa sakit, demam, batuk yang merupakan morbiditas tinggi.

"Konsumsi asupan Indonesia yang rendah ada perbandingan dengan indeks daya saing kita nomor 50. Jepang nomor enam dan Amerika nomor dua. Umur harapan hidup kita juga lebih rendah, 70 tahun," kata dia.

Sumber Omega 3 bisa berasal dari ikan, seperti kembung, salmon, makarel, sarden dan biji-bijian. Kemudian Omega 6 seperti dari sumber makanan nabati. "Kalau kurang maksimal, bisa ditambah dari alternatif sumber industri makanan fortifikasi," kata Prof Made. ● tom

Balita Tak Disarankan Konsumsi Teh Manis

JAKARTA (IM) - Teh menjadi salah satu minuman favorit bagi sebagian orang. Teh bisa ditambahkan dengan berbagai macam topping, namun paling sering disajikan dengan tambahan gula.

Selain itu teh juga memiliki banyak manfaat. Mulai dari menurunkan berat badan, membuat kulit sehat,

menurunkan resiko diabetes, meningkatkan metabolisme, dan lain-lain.

Meski demikian, belum lama ini beredar sebuah video yang menunjukkan seorang bidan sedang memberikan edukasi kepada orangtua yang memberikan teh manis kepada anaknya yang masih balita.

Pemberian teh manis ke-

pada sang balita diakibatkan karena keterbatasan ekonomi. Alhasil orangtua tersebut memberikan teh manis, kepada balitanya dengan harapan untuk melengkapi nutrisinya.

Meskipun sampai saat ini belum ada penelitian terkait permasalahan tersebut. Akan tetapi, asupan gula yang terlalu banyak pada anak memang

akan berisiko menimbulkan penyakit seperti diabetes, obesitas, gigi berlubang, gangguan tidur, dan lain-lain.

Selain ASI atau susu formula, minuman yang aman untuk balita adalah air putih, susu sapi pasteurisasi, dan jus buah.

"Mending makan utama yang full gizi, snack bikin sendiri dan air putih, karena susu cuma

sebagai tambahan," ucap bidan dalam video.

Terlepas dari permasalahan tersebut, ada baiknya setiap minuman yang diberikan kepada balita, lebih baik dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dokter agar mendapat arahan yang tepat untuk kesehatan anak. ● tom

SAMBUNGAN

deh bubarkan saja KPK itu Pak, menurut saya enggak efektif," kata Megawati.

Dalam kesempatan itu,

Megawati Usulkan Bubarkan KPK,...

Megawati mengungkap alasan mengapa mengmembubarkan KPK. Ia menyoroti, ada persoalan penegakkan hukum di

Indonesia dalam menangani kasus tindak pidana korupsi. "Lihat noh rakyat yang masih miskin, ngapain kamu korupsi

akhirnya masuk penjara juga, bohong kalau nggak kelihatan. Persoalannya, penegak hukumnya mau tidak menjalan-

DARI HAL 1

kan hukum di Indonesia ini yang sudah susah payah saya buat, itu persoalannya, itu persoalannya, hayo," ujarnya. ● han

Modifikasi Cuaca...

tidak ada awan hujan, sehingga kita mau tak mau harus lakukan WFH (Work From Home), bekerja dari rumah

untuk mengurangi polusi di Jakarta," jelas Setya.

Oleh sebab itu, upaya untuk membuat hujan buatan

pun diberhentikan.

"Bibit hujannya tidak ada," kata Setya.

Namun, untuk memaksi-

malkan gelaran KTT ASEAN ke-43 dan mengurangi polusi udara ASN di DKI Jakarta dan Banten akan WFH.

Pemerintah juga akan memaksimalkan mobil listrik untuk gelaran KTT ASEAN tersebut. ● mar

Influencer Keuangan Wajib Berlisensi...

dasar hingga mahir.

Setiap tingkat memiliki waktu belajarnya sendiri.

"Iya sekitar itu, 3 bulan," kata Aidil.

Sebagai informasi, Kepala Eksekutif Pengawas Perilaku Pelaku Usaha Jasa Keuangan, Edukasi, dan Perlindungan Konsumen

OJK Frederica Widyasari Dewi mengatakan, OJK sedang melakukan diskusi untuk penanggulangan preventif terhadap kasus

keuangan yang melibatkan influencer keuangan.

"Apakah selebram yang berbicara tentang produk keuangan harus punya li-

sensi tentang produk apa misalnya asuransi. Jadi itu sedang kami lihat berbagai kemungkinannya," katanya. ● mar

Donald Trump Hanya Bebas...

Iring-iringan mobilnya kembali ke Bandara Internasional Hartsfield-Jackson Atlanta.

Kasus apa yang menjerat Trump yang membuatnya

harus bolak-balik ke persidangan?

Pada April lalu, mantan presiden tersebut didakwa di New York atas tuduhan negara bagian

terkait skema uang tutup mulut.

Lalu pada Juni lalu, dia menyerahkan diri ke gedung pengadilan federal Miami untuk menghadapi dakwaan

dalam penyelidikan penasihat khusus Jack Smith atas kesalahan penanganan dokumen rahasia.

Pada awal bulan ini atau Agustus, Trump ditahan di

Washington, DC, dan didakwa atas tuduhan yang diajukan oleh Smith dalam menyidikinya terhadap upaya untuk membatalkan pemilu pada 2020. ● mar

Konser P!nk di Australia Buat...

Brumme-Smith.

P!nk akan menjadi musisi pertama yang tampil di Stadion Townsville sejak Sir Elton John pada awal tahun 2020.

Townsville Enterprise memperkirakan konser tersebut akan menyumbang hingga AU\$20 juta ke perekonomian kawasan itu. Namun bagi para penggemar yang ingin menonton, mendapat kamar untuk pertunjukan di hari Jumat dan Sabtu malam bukanlah hal yang gampang.

Satu kamar yang biasanya ditawarkan seharga AU\$175 per malam di Booking.com, kini menjadi AU\$748 pada Jumat malam saat konser P!nk akan digelar.

Daftar akomodasi dengan "standar 3 kamar" senilai AU\$300 lainnya sudah naik harganya menjadi lebih dari AU\$4.000 untuk pertunjukan

hari Sabtu.

Bahkan ada salah satu penyewa Airbnb mematok biaya lebih dari AU\$5.000 per malam.

Tayla Francis, yang akan menghadiri konser bersama orangtua dan saudara laki-lakinya, mengaku kaget dengan kurangnya pilihan akomodasi yang terjangkau.

"Kami langsung melihat dan ternyata tidak kamar yang tersedia, tidak ada sama sekali di Booking.com, dan tidak ada di Airbnb," katanya.

"Segera setelah Anda menelepon hotel dan mengatakan Anda ingin memesan akomodasi untuk [P!nk], hotel akan berkata 'tidak ada, tidak ada, tidak ada, tidak ada, tidak ada'."

Tayla berhasil memesan tempat perkemahan bertenda listrik, setelah memutuskan untuk mendirikan tenda saja

ketimbang menyewa kamar.

"Itu bukanlah ide yang saya bayangkan ketika memutuskan liburan akhir pekan untuk P!nk," katanya.

Vickie-Lee Creighton, yang mengelola QCWA Kissing Point Units, mengatakan tempatnya habis dipesan dalam beberapa jam setelah artis tersebut mengumumkan pertunjukan pertamanya.

"Kami memiliki lebih dari 30 orang dalam daftar tunggu dan jumlahnya terus bertambah setiap hari," katanya.

"Akomodasi yang tersedia tidak cukup untuk acara-acara seperti ini dan dengan kenaikan harga yang terjadi, hal ini justru memperburuk pariwisata di sini."

Vickie-Lee mengatakan "tidak masuk akal" melihat penyedia akomodasi lain menaikkan tarif mereka secara

drastis pada akhir pekan P!nk.

"Harga-harga tersebut dinaikkan secara luar biasa, saya bahkan pernah melihat AU\$2.500 per malam, hanya untuk apartemen standar kecil dengan satu kamar tidur," katanya.

"Sulit untuk diterima dan sulit dipercaya kalau harga-harga ini melonjak begitu cepat."

"Tidak realistis bagi rata-rata keluarga, pasangan, dan siapa pun kalau harus membayar sebanyak itu." "Saya tidak melihat gunanya membuat susah keluarga yang hanya ingin datang dan melihat P!nk.

Bagi sebagian orang, ini mungkin merupakan kesempatan sekali seumur hidup.

Claudia Brumme-Smith mengatakan kenaikan harga, terutama di Airbnb, "mengecewakan" dan meru-

sak reputasi kota Townsville.

"Ini adalah konser pertama pasca COVID, jadi jika kami tidak menampilkan citra yang benar-benar profesional, kami mungkin tidak akan mendapatkan konser lainnya," ujarnya.

"Saya benar-benar mengimbau semua orang yang memiliki rumah di Airbnb untuk melakukan hal yang benar, enggak akan baik bagi Townsville sebagai tempat penyelenggara acara dan ini bukan yang kita inginkan."

Ia juga mendorong penggemar untuk memilih-milih tempat yang tersedia untuk mendapatkan kesepakatan yang lebih baik.

Townsville Enterprise telah membuat daftar pendek tempat menginap di kota dengan harga di bawah AU\$400 per malam. ● 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, 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 Juzuli (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: InternationalMedia @redaksi_IM