

Konsumsi Suplemen Hingga Tanaman Herbal Bisa Cegah Dampak Buruk Polusi Udara

Antisipasi dampak polusi udara harus dimulai dari pola makan gizi seimbang.

JAKARTA(IM)-- Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPTJI) dr Ingrid Tania, MSi (Herbal), Dr (Cand) mengatakan, penerapan gaya hidup sehat serta mengonsumsi suplemen dan tanaman herbal dapat membantu mengatasi dampak buruk polusi udara pada tubuh.

"Saran dari saya adalah penerapan gaya hidup sehat sehari-hari karena manajemen dari adanya polusi udara, terutama dampak terhadap kesehatan adalah manajemen secara menyeluruh di samping pemakaian masker juga penerapan gaya hidup sehat,"

ujarnya.

Ingrid mengatakan, manajemen dampak polusi udara harus dimulai dari pola makan yang bergizi seimbang. Selain itu, istirahat yang cukup juga diperlukan untuk memberi waktu pada tubuh untuk kembali bugar. Ingrid juga menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik rutin guna menjaga kebugaran tubuh.

"Melakukan aktivitas fisik setiap hari setengah jam. Apabila di luar kualitas udara sedang tidak bagus, bisa dilakukan di dalam rumah, misalnya aktivitas senam di dalam rumah atau membersihkan rumah selama 30 menit itu juga akan membantu,"

ujar dia.

Lebih lanjut Ingrid mengatakan manajemen stres juga memainkan peran kunci dalam menghadapi polusi udara. Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga penting untuk menemukan cara-cara untuk menguranginya.

Meditasi, yoga, atau aktivitas yang memberikan rasa nyaman dapat membantu mengelola stres secara efektif. Dia juga menyarankan masyarakat untuk mengonsumsi suplemen jika diet yang dilakukan dirasa belum cukup seimbang.

Vitamin A, C, E, dan D3, bersama dengan mineral zinc, dapat memberikan dukungan ekstra dalam menghadapi kondisi polusi udara. Mengonsumsi tanaman herbal juga dapat melindungi diri

dari dampak kesehatan negatif yang ditimbulkan oleh polusi udara.

Ingrid menyebutkan beberapa herbal telah terbukti efektif dalam menghadapi dampak polusi udara. Herbal yang bersifat antioksidan memiliki peran penting dalam melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas yang ada dalam udara tercemar.

Selain itu, herbal dengan sifat imunomodulator dapat menyeimbangkan respon imun, sementara herbal dengan sifat adaptogenik membantu tubuh beradaptasi dengan stres dari lingkungan eksternal dan internal karena menjaga sistem hormon tetap seimbang.

Saat tubuh sudah terkena dampak kesehatan dari polusi udara, herbal yang bersifat anti

peradangan menjadi penting. Ini termasuk herbal yang meredakan keluhan batuk, pernapasan yang terganggu, atau bahkan mering.

Beberapa herbal yang telah terbukti efektif termasuk habbatussauda, yang sering dicampur dengan madu murni atau minyak zaitun, serta propolis. Selain itu, berbagai ramuan herbal yang menggabungkan rempah-rempah seperti jahe, kunyit, temulawak, cengek, dan lada hitam juga dapat memberikan manfaat besar dalam mengondisikan tubuh agar lebih kuat dalam menghadapi polusi udara yang terus meningkat. "Semua rempah-rempah itu ternyata bermanfaat dalam mengondisikan tubuh kita agar lebih kuat menghadapi polusi udara," pungkas dia. ● tom

SAMBUNGAN

keu tersebut masuk dalam delapan laporan yang diusut timnya.

"Jadi setelah satgas ini terbentuk, ada delapan laporan yang sudah diselesaikan, dengan rincian delapan diberhentikan, tapi di antaranya ada

Buntut Transaksi Mencurigakan Rp349 T...

juga yang lepas jabatan tapi ada juga yang masih dalam proses," katanya.

"Tapi delapan surat itu sebanyak 15 pihak, jadi satgas ini terbentuk ada gitu loh, actionnya. Sehingga memang ada pihak yang bersalah

kemudian dijatuhi hukuman disiplin ya," katanya.

Kendati demikian, Sugeng belum dapat memerinci apakah delapan orang yang dikenakan sanksi disiplin berasal dari Direktorat Jenderal Pajak atau Direktorat Jen-

deral Bea Cukai, Kementerian Keuangan.

"Jadi begini, tadi sudah saya jelaskan, delapan surat itu terdiri dari 15 pihak. Dari 15, itu seluruhnya baru dilakukan katakana saat menjalani hukuman disiplin, setelah satgas

DARI HAL 1

ini dibentuk," katanya.

"Jadi ada trigger lah di satgas ini untuk proses terhadap internal yang dianggap oleh direktorat jenderal pelanggaran disiplin. Detailnya nanti lah ya," katanya menambahkan. ● han

Ajaib, Pendaki Selamat Setelah...

tidak isebut namanya itu dilaporkan tergabung dalam kelompok pendaki yang melakukan pendakian mendekati puncak Gunung Taranaki yang diselimuti salju di wilayah North Island, Selandia Baru. Saat mendaki tiba-tiba kehilangan pijakan dan terpeleset.

Namun pejabat se-

nior kepolisian setempat, Vaughan Smith, menyatakan, pendaki itu hanya mengalami luka-luka ringan setelah terjatuh dari ketinggian dalam insiden pada Sabtu (9/9) waktu setempat.

"Berkat cuaca musim semi baru-baru ini, es telah melunak, dan salju menahan jatuhnya pendaki itu. Dia san-

gat beruntung masih hidup," ucap Smith.

"Ini menjadi area yang penuh tantangan dan ketika ada yang tidak beres, sering kali ada konsekuensi yang serius," sebutnya.

Pendaki itu terpeleset di area yang sama yang menjadi lokasi dua pendaki lainnya terjatuh hingga tewas tahun 2021

lalu. Seorang pendaki lainnya asal Prancis tewas setelah terjatuh dari puncak gunung yang sama tahun 2016 lalu.

Menurut Departemen Konservasi Selandia Baru, pendakian pada Gunung Taranaki memerlukan 'keterampilan dan persiapan khusus' karena risiko salju longsor dan suhu dingin membekukan

di bawah nol derajat.

Dewan Keamanan Gunung Selandia Baru menggambarkan Gunung Taranaki sebagai gunung yang menantang bagi para pendaki sepanjang tahun, dan memperingatkan reputasi gunung itu sebagai salah satu 'gunung paling mematikan' di negara tersebut. ● osm

Ricuh di Pulau Rempang Batam...

yang terluka, baik dari Dit-pam maupun dari polisi. Salah satunya yang terluka itu Jenderal bintang satu. Dia kena lemparan di bagian dagu sampai berdarah," ujar Kepala Biro Humas, Promosi, dan Protokol BP Batam, Ariastuty Sirait, dikutip dari Antara.

Para korban yang terluka langsung dibawa ke klinik yang ada di dalam kantor BP Batam untuk mendapat perawatan. Hingga saat ini pengunjung rasa masih bertahan di sekitar kawasan kantor BP Batam. Petugas gabungan TNI-Polri, Sat-

pol PP, dan Ditpam BP Batam nampak bersiaga dengan atribut lengkap. Tidak hanya itu, kendaraan taktis juga disiagakan di lokasi demonstrasi.

Bukan Bentrok

Polri minta kericuhan yang terjadi di Pulau Rempang, Batam, Kepulauan Riau (Kepri), tak dina-rasikan sebagai bentrokan aparat dengan warga. Kehadiran personel Polri di lokasi guna mengamankan kegiatan pengukuran lahan untuk pengembangan proyek Rempang Eko City.

"Jadi jangan dibawa ini bentrok ya. Ini adalah kegiatan aparat keamanan ya, di mana ada masyarakat yang tidak memahami keberadaan aparat keamanan untuk melakukan pengamanan kegiatan tersebut," kata Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan kepada wartawan di Gedung Bareskrim Polri, Jakarta Selatan, Jumat (8/9).

Ramadhan menurukan keberadaan Polri bukan untuk berhadapan dengan warga. Dia pun menekankan kini situasi sudah kondusif. "Jadi kita tidak bentrok,

tapi kita melakukan pengamanan. Sekali lagi poinnya adalah situasi kondusif, tidak ada korban di pihak masyarakat dan di pihak aparat keamanan," ujar Ramadhan.

Ramadhan kemudian menerangkan sebab musabab terjadinya tembakan gas air mata, yakni untuk membubarkan warga yang menghadang proses pengukuran lahan. Sebab saat itu sejumlah warga datang dengan membawa senjata tajam, katapel, dan batu. "Ini adalah kegiatan pengamanan, imbas dari pada gas air mata yang tujuannya adalah untuk

membubarkan warga. Ada beberapa masyarakat yang diamankan ya, itu karena 8 orang yang diamankan tersebut karena membawa batu, membawa benda tajam, dan membawa benda-benda berbahaya lainnya," kata Ramadhan menegaskan.

Ramadhan menyebut kepolisian akan memproses 8 warga yang kepadatan membawa benda-benda berbahaya tersebut. "Sehingga diamankan untuk diproses lebih lanjut sesuai dengan hukum dan undang-undang yang berlaku," tandasnya. ● mar

Dianggap Tak Efektif, Tilang Kendaraan...

(1/9), Suku Dinas Lingkungan Hidup Jakarta Utara bersama dengan Satlantas Wilayah Jakarta Utara dan Suku Dinas Perhubungan Jakarta Utara, menggelar razia uji emisi di Jalan RE Martadinata, Pademangan.

Sedikitnya ada puluhan kendaraan baik roda dua dan roda empat yang dilakukan uji emisi. Dalam prosesnya uji emisi tersebut, bagi pengendara yang lolos bisa meneruskan

perjalanannya, sementara bagi yang tidak lulus akan mendapat surat tilang.

Ada beberapa pengendara yang tidak lulus dalam uji emisi ini dan harus mendapat upaya hukum dari petugas dengan mendapat surat tilang.

Kepala Suku Dinas Lingkungan Hidup Jakarta Utara Edy Mulyanto mengatakan bahwa razia uji emisi ini merupakan arahan dari PJ Gubernur dan Dinas Lingkungan

Hidup DKI Jakarta untuk menertibkan pelanggaran hukum melalui Pergub Nomor 66.

Seperti diketahui kualitas udara di Jakarta masih menunjukkan dengan kategori tidak sehat dengan berada di posisi ketiga sebagai kota dengan kualitas udara terburuk di dunia pada Senin (11/9).

Dilansir dari laman pengukuran kualitas udara IQAir pada Senin (11/9) pukul 09.50, indeks kual-

tas udara di DKI Jakarta tercatat di angka 157.

Adapun konsentrasi polutan tertinggi dalam udara di Jakarta hari ini PM 2.5 dengan nilai konsentrasi 68 mikrogram per meter kubik. Sementara, konsentrasi tersebut sebesar 13.6 kali nilai panduan kualitas udara tahunan WHO.

Berdasarkan data di atas, artinya kualitas udara di Jakarta masih belum ada perubahan meskipun Pemprov DKI telah

melakukan upaya-upaya seperti penyemprotan jalan dengan water cannon, uji emisi hingga kebijakan work from home (WFH) untuk sebagian aparatur sipil negara (ASN).

Untuk itu, laman IQAir juga merekomendasikan masyarakat untuk menggunakan masker, menyalakan penyaring udara, menutup jendela dan hindari aktivitas di luar ruangan agar terhindar dari polusi udara. ● mar

Vaksin DBD Bisa Dilakukan di Indonesia

JAKARTA(IM)-Ketua Satgas Imunisasi Dewasa Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI) Sukanto Koesnoe menjelaskan lebih dalam tentang vaksin demam berdarah dengue (DBD) yang dikenal sebagai Trivalent Dengue Vaccine (TDV), termasuk syarat untuk vaksinasi.

"TDV telah disetujui izin edarnya oleh BPOM sejak 2022, itu artinya sudah melewati berbagai fase uji penelitian, fase satu, fase dua, fase tiga, dengan berbagai bukti, salah satunya bukti keamanan," kata Sukanto.

Sukanto menjelaskan bahwa efikasi vaksin TDV yang beredar di Indonesia adalah sebesar 80 persen. Jumlah tersebut dapat dicapai ketika telah mencapai dosis yang telah ditentukan, yakni dua kali vaksinasi.

Menurut organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO), efikasi vaksin adalah kemampuan vaksin untuk memberikan manfaat bagi individu yang divaksin.

Manfaat yang dimaksud adalah manfaat untuk hidup sehat dan terlindungi dari penyakit berbahaya. "Syarat vaksinasi DBD harus dilakukan saat kondisi sehat dan tidak alergi vaksin, serta masyarakat dengan usia 6

hingga maksimal 45 tahun, dua dosis atau dua kali vaksinasi," jelas Sukanto.

Sebelumnya, di berbagai negara lain TDV dapat diberikan kepada masyarakat hingga usia 60 tahun. Namun Sukanto mengatakan, izin edar yang diperoleh melalui BPOM di Indonesia untuk sementara ini maksimal usia 45 tahun.

Serupa dengan vaksin pada umumnya, Sukanto menyebut orang dengan daya tahan tubuh yang lemah atau rendah tidak dianjurkan untuk melakukan vaksinasi tersebut. Bila ragu, dapat berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

"Semua yang sehat itu bisa vaksin, namun orang yang sedang minum obat-obatan penekan sistem kekebalan tubuh, seperti immunosupresan misalnya, kemudian orang-orang dengan kondisi daya tahan tubuh yang secara genetik memang lemah, itu sebaiknya tidak diberikan," imbuhnya.

TDV juga aman diberikan kepada masyarakat baik yang sebelumnya pernah terinfeksi DBD, maupun yang belum, jelas Sukanto menambahkan.

Hingga saat ini, TDV telah tersedia di berbagai fasilitas kesehatan negeri maupun swasta. Untuk satu dosisnya, saat ini harganya berkisar di antara Rp 500.000 dan untuk mencapai efikasi maksimal diperlukan dua dosis atau dua kali vaksinasi. ● tom

Bunga Saffron Mampu Turunkan Berat Badan hingga Kadar Gula

JAKARTA(IM)-Mari ketahui manfaat bunga saffron untuk kesehatan jangka panjang. Saffron yang berasal dari bunga crocus sativus, telah digunakan sebagai rempah-rempah tradisional sejak masa silam.

Selain memberikan cita rasa unik dan warna kuning emas yang memikat, bunga saffron juga memiliki sejumlah manfaat luar biasa untuk kesehatan manusia.

Yuk simak manfaat bunga saffron untuk kesehatan dilansir dari laman Healthline:

1. Sumber Antioksidan Kuat

Bunga saffron memiliki kandungan senyawa antioksidan seperti crocetin, crocin, dan safranal. Kandungan antioksidan ini membantu tubuh melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan stres oksidatif dan merusak sel.

Dengan mengonsumsi saffron secara teratur, dapat meningkatkan perlindungan tubuh terhadap kerusakan sel dan penyakit. Selain itu, membantu meningkatkan suasana hati dan memori otak.

2. Meningkatkan Mood dan Mengurangi Depresi

Manfaat bunga saffron selanjutnya untuk meningkatkan mood alami. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senyawa dalam saffron dapat membantu meningkatkan produksi serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati. Ini

dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan.

3. Menurunkan Berat Badan

Mengonsumsi saffron secara rutin membantu membatasi nafsu makan berlebih. Berdasarkan penelitian selama 8 minggu, wanita yang mengonsumsi saffron merasa kenyang lebih lama. Berkurangnya nafsu makan berkontribusi pada penurunan berat badan yang sehat. Selain itu, bunga saffron dapat meningkatkan metabolisme tubuh membantu membakar kalori lebih efisien.

4. Menurunkan Kadar Gula Darah

Bunga saffron juga bermanfaat dalam mengatur dan menurunkan gula darah. Studi menunjukkan bahwa saffron dapat membantu mengurangi resistensi insulin dan mengontrol kadar gula darah.

Konsumsi saffron sangat bermanfaat bagi individu dengan diabetes tipe 2 atau yang berisiko mengembangkan diabetes.

5. Antiinflamasi Alami

Manfaat antiinflamasi dari bunga saffron berkaitan dengan kemampuannya untuk meredakan peradangan dalam tubuh. Sebab bunga saffron mengandung senyawa seperti crocin dan crocetin yang memiliki sifat antiinflamasi.

Senyawa ini bekerja dengan menghambat aktivitas molekul-molekul yang memicu peradangan. Beberapa kondisi kesehatan yang berkaitan dengan peradangan kronis termasuk arthritis, penyakit jantung, dan bahkan beberapa jenis kanker. ● tom

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 D, 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** (Svasti), **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 50.000/7Bulan.
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

Bergaji Rp 1 Juta -Rp5 Juta

Izzudin mengatakan, 78 persen pengguna Pinjaman Online (Pinjol) berpenghasilan sekitar Rp 1-5 juta. Data tersebut diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).

"Paling banyak mayoritas lebih dari tiga perempat peminjam dari pinjol itu yang penghasilannya adalah Rp 1-5 juta rupiah," katanya.

"Kemudian, 4,33 persen pengguna Pinjol berpenghasilan di bawah Rp 1 juta, dan 16,83 persen pengguna Pinjol berpeng-

hasilan antara Rp 5 juta - Rp 15 juta," katanya menambahkan.

Berdasarkan data yang sama, 73 persen pengguna Pinjol merupakan lulusan SMA/Sederajat. Kemudian, sebanyak 2,17 persen pengguna Pinjol merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD), 13,47 persen lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Sederajat, dan 10,83 persen lulusan Sarjana atay Diploma.

"Jadi ini yang kira-kira menjadi bekal kita untuk menganalisis kira-kira tindakan seperti apa yang harus dilakukan oleh kita semua khususnya oleh

pemerintah untuk bisa menangani masalah pinjaman online ilegal," ujarnya.

Lebih lanjut, Izzudin mengatakan, literasi dan inklusi keuangan senantiasa meningkat. Namun, jarak antara literasi dan inklusi

keuangan masih tinggi. Ia mengatakan, inklusi keuangan pada tahun 2022 mencapai 85,1 persen. Sedangkan literasi keuangan mencapai 49,1 persen.

"Ini berarti ada jarak 35,4 persen antara inklusi

dan literasi, ini PR agar kita bisa meningkatkan literasi keuangan sehingga masyarakat yang punya akses keuangan sehingga enggak sekedar punya uang tetapi bisa mengelolanya dengan baik," ujarnya. ● mar

12 Santri dan Guru Tersesat...

Anggota Tim SAR, Alan mengatakan, setelah lima jam lebih melakukan pencarian, tim akhirnya menemukan kedua belas orang tersebut di dalam perbukitan dengan kondisi lemas dan kebingungan dalam mencari jalan pu-

lang.

"Setelah ditemukan Tim SAR langsung mengevaluasi mereka ke lokasi pengamanan perhutani untuk menjalani perawatan," ucap Alan, Minggu (10/9).

Berdasarkan hasil pemeriksaan, lanjut Alan,

ke-12 santri dan guru

tersebut melakukan lintas alam di sekitar perbukitan Curug Kembar. Namun saat akan melakukan perjalanan pulang mereka mengambil jalan lain hingga akhirnya dinyatakan tersesat. ● osm

ke-12 santri dan guru tersebut melakukan lintas alam di sekitar perbukitan Curug Kembar. Namun saat akan melakukan perjalanan pulang mereka mengambil jalan lain hingga akhirnya dinyatakan tersesat. ● osm