

Hati-hati, Stres Picu Sakit Jantung

Beberapa orang mengalami peningkatan denyut jantung (takikardia) saat stres.

JAKARTA(IM)- Stres ternyata dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, karena stres berpengaruh dalam berbagai perubahan fisik dan biologis yang terjadi dalam tubuh saat mengalami stres. “Stres dapat memicu pelepasan hormon stres, seperti adrenalin, yang meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah yang tinggi adalah faktor risiko utama penyakit jantung,” kata praktisi kesehatan masyarakat, Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah dr Erta Priadi Wirawijaya dalam diskusi terkait Hari Jantung Sedunia 2023 yang diikuti secara daring di

Jakarta. Erta mengatakan stres juga dapat mempengaruhi detak jantung. Beberapa orang mengalami peningkatan denyut jantung (takikardia) saat stres, yang jika berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan beban kerja jantung.

Selain adrenalin, kata dia, hormon stres lainnya seperti kortisol juga dapat meningkatkan beban kerja jantung. Kortisol dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan menyebabkan peningkatan kadar gula darah, yang dapat memengaruhi kesehatan pembuluh darah. “Stres kronis juga dapat

memicu peradangan dalam tubuh. Peradangan kronis merupakan faktor risiko penyakit jantung, karena dapat merusak dinding arteri dan meningkatkan risiko pembentukan plak aterosklerosis,” ujarnya.

Menurut Erta, orang yang mengalami stres sering kali cenderung melakukan perilaku yang tidak sehat, seperti makan berlebihan, mengonsumsi alkohol berlebihan, atau merokok. Ini adalah faktor tambahan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

Kemudian, sambungnya, stres dapat mengganggu pola tidur. Kondisi kurang tidur atau tidur yang buruk berkaitan dengan risiko penyakit jantung yang lebih tinggi.

“Penting untuk diingat bahwa respon terhadap stres dapat bervariasi dari individu ke individu, dan tidak semua

orang akan mengalami efek yang sama. Namun, jika stres menjadi kronis dan tidak diatasi dengan baik, maka dapat meningkatkan risiko penyakit jantung pada individu yang rentan,” tuturnya.

Dalam kesempatan yang sama, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Eva Susanti mengungkapkan penyakit kardiovaskular atau jantung menjadi penyebab kematian terbanyak di Indonesia.

“Penyebab kematian tertinggi di Indonesia adalah penyakit stroke dengan 19,42 persen dan jantung iskemik (serangan jantung) dengan 14,38 persen,” ujar Eva Susanti.

Oleh karena itu dalam menyambut Hari Jantung Sedunia yang diperingati pada

29 September setiap tahunnya, Kemenkes melakukan sejumlah strategi untuk meminimalisir angka kematian akibat penyakit kardiovaskular. Beberapa strategi tersebut meliputi sejumlah aspek seperti edukasi dan promosi kesehatan, deteksi dini, penanganan kasus, serta rehabilitasi yang melibatkan lintas program dan sektor.

“Keberhasilan edukasi, promosi, deteksi dini, penanganan kasus, dan rehabilitasi program pencegahan dan pengendalian penyakit jantung harus dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan melalui kerja sama lintas program, lintas sektor, pihak swasta, organisasi profesi, sivitas akademika, serta unsur lain yang terkait untuk mencapai Jantung Sehat Indonesia Kuat,” tutur Eva Susanti. ● tom

SAMBUNGAN

Polri Ungkap Modus Wasit Atur Skor...

cukup. Maka ditetapkan enam orang sebagai tersangka,” kata Kasatgas Antimafia Bola Polri Irjen Asep Edi Suheri dalam jumpa pers di Gedung Bareskrim Polri, Jakarta Selatan, Rabu (27/9).

Kecam tersangka adalah K selaku LO wasit, A selaku kurir pengantar uang, R sebagai wasit tengah, T selaku asisten wasit 1, R asisten wasit 2 dan A yang merupakan wasit cadangan.

Tak hanya itu, proses penegakan hukum ini sendiri hasil dari sinergitas antara Polri dan

Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). Organisasi sepak bola tanah air itu menyampaikan laporan dari Sport Radar Intelligence dan Investigasi dari FIFA yang diserahkan pada tanggal 24 Juni 2023.

Dalam standar internasional, FIFA menggunakan jasa dari Sport Radar untuk menganalisa dan mengumpulkan data intelijen terkait dugaan match fixing.

“Dalam laporan tersebut, terjadi match fixing pada pertandingan dari tahun 2018 sampai dengan 2022. Tidak

menutup kemungkinan praktik seperti itu masih terjadi di tahun 2023. Dikarenakan target tersebut masih diduga masih berkecimpung dalam kegiatan persepakbolaan Indonesia sampai saat ini,” ujar Asep.

Masih dalam laporan yang sama, Asep mengungkapkan bahwa, terdapat wasit terindikasi terlibat dalam praktik match fixing pada pertandingan Liga 2 antara klub X dan klub Y pada November 2018.

Menerima laporan tersebut, Satgas Anti-Mafia Bola bergerak cepat melalui laporan

polisi bernomor LP/A/15/IX/2023/SPKT.DITTIP-IDSIBER/BARESKRIM POLRI per tanggal 5 September 2023.

Selanjutnya, Satgas Antimafia Bola Polri telah memeriksa 15 saksi yang berasal dari pihak luka, wasit yang terlibat dalam pertandingan, pengawas pertandingan, pihak-pegawai hotel, panitia penyelenggara pertandingan dan Komdis PSSI. Tak hanya itu, penyidik juga telah meminta keterangan dari enam ahli pidana.

Atas perbuatannya, untuk

tersangka K dan A dijerat Pasal 2 UU Nomor 11 Tahun 1980 Tentang Tindak Pidana Suap Jo Pasal 55 Ayat (1) ke-1. Dengan ancaman pidana selama-lamanya lima tahun dan denda sebanyak-banyaknya Rp15 juta.

Sedangkan tersangka, R, T, R, dan A disangka melanggar Pasal 3 UU Nomor 11 Tahun 1980 Tentang Tindak Pidana Suap Jo Pasal 55 Ayat (1) ke-1. Dengan ancaman pidana selama-lamanya tiga tahun dan denda sebanyak-banyaknya Rp15 juta. ● mar

DARI HAL 1

kap secara scientific, tidak bisa dilakukan dengan dugaan maupun asumsi,” ucapnya.

Polisi terlebih dahulu melakukan sinkronisasi dari temuan lapangan dan keterangan ahli dari Puslabfor Polri. Hal itu untuk memperkuat fakta yang terjadi.

Enam Luka Tusuk

Rumah Sakit Polri Kramat Jati menjelaskan temuan luka bacokan di tubuh putra

Perwira Menengah TNI Angkatan Udara, CHR (16), yang ditemukan tewas mengenaskan di Pos Spion Lanud Hal Perdanakusuma, pada Minggu (25/9).

Hal pemeriksaan RS Polri terdapat enam luka bacokan dengan diameter terdalam salah satunya yakni 6,5 centimeter di tubuh korban.

Kepala Rumah Sakit (Karumkit) Polri, Brigjen Pol Hariyanto, mengatakan, CHR

dimungkinkan mengalami luka tusukan di bagian dada, yang mengakibatkan korban tewas karena kehabisan darah.

“Jadi dari enam luka bacokan yang didapati di jasad CHR, yang terdalam itu sedalam 6,5 Centimeter, diameter lukanya selear 2 sampai 3 centimeter,” kata Hariyanto kepada wartawan, Kamis (28/9).

CHR mengalami pendarahan usai mendapat luka bacok

tersebut, sehingga dinilai menjadi faktor utama penyebab kematian. Ia mengatakan hal tersebut karena meskipun terbakar, CHR diduga masih hidup berdasarkan temuan jelaga di jalur pernapasannya.

“Jadi saat terbakar itu, dia masih hidup. Jadi kalau dilihat itu organ tubuhnya pucat sehingga sangat mungkin bahwa luka tusuknya itu yang menyebabkan kematian. Karena ditemukan banyak

kumpulan darah yang cukup banyak di rongga perut,” jelas Hariyanto.

Lebih detail dia menjelaskan, enam tusukan senjata tajam tersebut ada di bagian dada sebelah kanan dan kiri termasuk dada bagian bagian hati. “Ya ada dada yang kanan itu batas antara dada dan perut. Kena hatinya itu kanan. Ya tiga tiga lah. Ada tiga kiri (dada), tiga kanan (dada),” tuturnya. ● osm

Anak Perwira TNI yang Ditemukan...

Dari 403 LHKPN Diperiksa KPK...

KPN lain yang tidak terindikasi wajib lapor atau pejabat terkait menerima uang korupsi.

Namun demikian, Pahala tidak menutup kemungkinan dari 49 pejabat itu menerima uang secara tunai. Selain itu, Pahala juga menyebut pihaknya telah menyelesaikan 81 pemeriksaan LHKPN atas permin-

taan unit lain di KPK. Rinciannya adalah 3 permintaan dari Direktorat Penyidikan, 3 dari Direktorat Gratifikasi, 11 dari Direktorat Penyidikan, dan 64 dari unit internal lain.

Sementara, permintaan pemeriksaan dari pihak eksternal diajukan oleh Komisi Yudisial untuk keperluan seleksi

Adapun pemeriksaan LHKPN menjadi strategi baru KPK dalam menegakkan hukum tindak pidana korupsi. Wakil Ketua KPK Alexander Marwata meminta publik mengakses data LHKPN untuk memantau wajar atau tidaknya harta penyelenggara negara.

Namun demikian, Alex

man email itu dianggap serius. Sementara Sekretaris Pers Gedung Putih sebelumnya menyalahkan serangan tersebut karena tekanan yang dihadapi anjing itu di Gedung Putih.

“Seperti yang Anda semua tahu, kompleks Gedung Putih bisa jadi unik dan sangat menegangkan. Saya yakin Anda semua bisa memahaminya,” katanya pada bulan Juli.

“Ini unik dan membuat stres bagi kita semua. Jadi bisa dibayangkan bagaimana rasanya menjadi hewan peliharaan keluarga atau hewan peliharaan keluarga, secara lebih luas,” katanya. ● osm

Anjing Peliharaan Biden Kembali...

Service melakukan kontak dengan hewan peliharaan First Family dan digigit,” kata juru bicara Dinas Rahasia Anthony Guglielmi.

Dia kemudian mengatakan kepada CNN bahwa petugas yang terluka tersebut berbicara dengan Direktur Secret Service Kimberly Cheatle pada hari Selasa dan baik-baik saja.

Pada bulan Juli lalu, para pejabat Gedung Putih mengatakan mereka sedang mencoba teknik tali pengikat dan pelatihan baru terhadap Commander, menyusul banyaknya serangan terhadap personel.

Catatan Secret Service yang diperoleh kelompok

konseratif melalui permintaan Undang-Undang Kebebasan Informasi pada bulan Juli mengungkapkan rincian 10 insiden gigitan lainnya yang melibatkan Commander.

Satu insiden terjadi pada 26 Oktober 2022 setelah Ibu Negara Jill Biden tidak mampu mengendalikan Commander, menurut sebuah email. “(Commander) datang menyerang saya,” tulis agen itu di email.

“Saya yakin ini hanya masalah waktu sebelum seorang agen/petugas diserang atau digigit,” ungkap petugas itu menambahkan.

Sekitar seminggu kemu-

dian petugas lain menulis bahwa dia digigit dua kali. Petugas lain yang menyaksikan serangan tersebut mengatakan mereka terpaksa menggunakan “kereta baja untuk melindungi” diri mereka dari anjing penyerang.

Pada 11 Desember 2022, seorang agen diserang di depan Biden dan digigit di lengan dan ibu jari. “(Biden) hadir dan berkumpul dalam interaksi yang sangat cepat dengan Commander dan tampak prihatin dengan (petugas yang terluka tersebut),” tulis seorang agen pengawas.

Tak satu pun dari cedera yang dijelaskan dalam 194 hala-

luka tembak pada dada sisi kiri yang menembus jantung dan paru mengakibatkan pendarahan hebat,” kata Stefanus saat dikonfirmasi. ● mar

Pengawal Pribadi Tewas Tertembak...

sampingnya tergeletak senjata api jenis HS-9 dengan nomor senpi HS178837. Senjata tersebut milik Setyo yang merupakan inventaris dinas.

Hasil olah TKP sementara diyakini korban saat itu seorang diri di dalam kamarnya.

Kabid Humas Polda

Jawa Tengah Kombes Stefanus Satake mengungkapkan berdasarkan hasil autopsi, Setyo meninggal akibat pendarahan parah.

“Sebab meninggal adalah

Ribuan Lapak Pedagang Hangus...

“Kios los awning saat ini terbakar update pukul 09.00 WIB. Kios sebanyak 550 lokal, los sebanyak 580 lokal, awning sebanyak 450 lokal, PKL sebanyak 35 lokal,” kata Direktur Utama Perumda Pasar Tohaga, Kabupaten Bogor, Haris Setiawan, dalam keterangan tertulis, Kamis (28/9).

“Serta 5 titik MCK hangus pula dilalap api,” katanya.

Haris menyebutkan saat ini proses pemadaman masih dilakukan petugas gabungan dari Dinas Pemadam Kebakaran (Damkar),

TNI, Polri, dan Pemkab Bogor. Proses jual beli di Pasar Leuwiliang dihentikan sementara. “Kondisi Pasar hari ini tidak ada aktivitas jual beli, tim Tohaga turun guna pendataan lebih lanjut,” kata Haris.

Haris mengatakan saat ini proses investigasi terus dilakukan untuk menemukan penyebab kebakaran. Dia mengimbau seluruh pengelola pasar di Kabupaten Bogor untuk waspada bahaya kebakaran.

“Kami sangat prihatin dan berduka atas musibah ini. Kami perintahkan ke semua pasar

untuk waspada bahaya kebakaran, hal-hal teknis di lapangan juga sedang diterapkan dan kewaspadaan harus terus ditingkatkan,” ujar Haris.

Diberitakan sebelumnya, blok sembako di Pasar Leuwiliang, Kabupaten Bogor, kebakaran sejak semalam. Sudah 13 jam berlalu, kebakaran belum padam hingga siang ini.

“Sampai saat ini masih proses pemadaman, belum padam total, cuma sudah mulai mengecil, mungkin sekitar 1-2 jam

kalau menurut petugas pemadam baru bisa dikendalikan, baru nanti kemudian dilakukan tahap berikutnya pendinginan,” kata Kapolsek Leuwiliang Kompol Agus Supriyanto dihubungi pukul 11.10 WIB, Kamis (28/9).

Agus menjelaskan, petugas gabungan Polri, TNI, dan unsur Pemkab Bogor masih bersiaga di lokasi. Lokasi kebakaran disterilkan dari aktivitas warga selama proses pemadaman.

“Sekarang pengamanan tetap seperti semalam, standby ang-

gota semua di lokasi, kita menekan aktivitas masyarakat yang beraktivitas di pasar. Jadi yang di sekitar wilayah TKP kita sterilkan dulu, jaga jarak karena kita khawatir ada material yang berbahaya dan mudah terbakar,” kata Agus.

Agus menyebutkan kebakaran Pasar Leuwiliang terjadi sejak sekitar pukul 20.30 WIB, pada Rabu (27/9). Puluh petugas pemadam kebakaran dari Bogor dan Depok berjibaku memadamkan api sejak semalam. ● osm

Tiga Manfaat Cokelat Hitam bagi Kesehatan Tubuh

JAKARTA(IM)-Salah satu camilan atau makanan lezat yang banyak disukai oleh orang-orang ialah cokelat hitam. Namun, tahukah kamu bahwa cokelat hitam ternyata memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan? Temukan jawabannya di bawah ini.

Melansir laman Healthline, dijelaskan bahwa cokelat hitam kaya akan nutrisi yang terkenal memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh. Bahkan penelitian pun menunjukkan beragam manfaat yang bisa dihasilkan dari cokelat hitam.

Terbuat dari biji pohon kakao, ini adalah salah satu sumber antioksidan terbaik yang bisa kamu temukan. Langsung saja, berikut ada tiga manfaat cokelat hitam bagi kesehatan tubuh yang bisa kamu ketahui. Seperti dikutip Healthline, berikut penjelasannya.

1. Dapat meningkatkan fungsi otak

Cokelat hitam diketahui dapat meningkatkan fungsi otak. Studi menunjukkan bahwa mengonsumsi coklat tinggi flavanol dapat meningkatkan aliran darah ke otak pada usia muda.

Hal ini mungkin menjelaskan mengapa makan cokelat setiap hari tampaknya meningkatkan perhatian, pembelajaran verbal, dan memori. Flavonoid kakao juga dapat membantu menjaga fungsi kognitif pada orang dewasa lanjut usia dengan gangguan kognitif ringan dan mengurangi risiko demensia. Namun, diperlukan lebih

banyak penelitian.

Selain itu, kakao mengandung stimulan seperti kafein dan teobromin, yang mungkin menjadi alasan penting mengapa kakao dapat meningkatkan fungsi otak jangka pendek.

2. Dapat meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah

Flavonoid dalam cokelat hitam dapat merangsang endotelium, lapisan arteri, untuk memproduksi oksida nitrat (NO). Salah satu fungsi NO adalah mengirimkan sinyal ke arteri untuk rileks, mengurangi resistensi aliran darah, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah.

Banyak penelitian terkontrol menunjukkan bahwa coklat dan coklat hitam dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah, meskipun efeknya umumnya ringan.

3. Dapat mengurangi risiko penyakit jantung

Senyawa dalam coklat hitam tampaknya sangat melindungi terhadap oksidasi LDL. Dalam jangka panjang, hal ini akan menyebabkan berkurangnya kolesterol di arteri sehingga mengurangi risiko penyakit jantung.

Seiring berjalannya waktu, penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi coklat atau coklat yang kaya flavanol dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Sebuah tinjauan penelitian menemukan bahwa makan coklat tiga kali seminggu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular sebesar 9%. Makan coklat lebih sering menunjukkan beberapa manfaat tambahan. ● tom

Kasus Penyakit Pernapasan di Jabodetabek Meningkat Sampai 34 Persen

JAKARTA(IM)-Dampak polusi udara di wilayah Jabodetabek menyebabkan peningkatan angka kesakitan penyakit pernapasan yang didid masyarakat. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan platform digital pemantau kualitas udara, Nafas Indonesia bersama Halodoc mencatat adanya peningkatan kasus penyakit pernapasan sampai 34 persen.

Peningkatan jumlah orang yang sakit itu bersamaan dengan kenaikan polusi udara PM2.5 sebesar 10 µg/m3 pada periode Juni-Agustus 2023.

Chief of Medical Halodoc dr. Irwan Hariyanto, MARS, mengatakan bahwa kondisi udara yang buruk itu menimbulkan beberapa keluhan masalah kesehatan terkait pernapasan seperti batuk, pilek, dan demam.

Di sisi lain, kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan juga seperti meningkat, dilihat dari tren meningkatnya konsultasi terkait gangguan pernapasan di Halodoc.

“Oleh karena itu, akses tele-medisin seperti Halodoc menjadi salah satu cara bagi masyarakat untuk dapat berkonsultasi dengan dokter terpercaya, khususnya sebagai deteksi awal gejala gangguan pernapasan, sebelum

berkembang menjadi penyakit yang serius,” kata dr. Irwan.

Pada studi itu juga disebutkan bahwa semakin sering terjadinya polusi tinggi, maka risiko juga makin besar untuk terjadinya keluhan penyakit pernapasan dalam kurun waktu 12 jam. Data internal Halodoc bahkan mencatat adanya keluhan terkait sinusitis dan asma kemunculan kasus tercepat pada 3 samapi 48 jam.

Jumlah kasus terkait asma dan bronkitis juga mengalami peningkatan sampai lima kali lipat. Peningkatan kasus penyakit pernapasan tertinggi terjadi pada kelompok sensitif, yaitu sebesar 48 persen terjadi pada usia di atas 55 tahun dan 32 persen di kelompok usia 0-17 tahun.

Mengingat dampak polusi udara yang sangat berbahaya bagi kesehatan, Nafas menilai bahwa diperlukan lebih banyak lagi kajian lokal untuk menghadirkan temuan yang lebih relevan terkait polusi PM2.5 dan hubungannya dengan penyakit pernapasan di Jabodetabek.

“Semoga melalui laporan studi ini, masyarakat dapat lebih memahami risiko kesehatan akibat polusi udara yang dampaknya dirasakan mulai dari jangka pendek, tidak hanya jangka panjang saja,” kata Co-founder & Chief Growth Officer Nafas Piotr Jakubowski. ● 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 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.
PERALAMAN: 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