

Penelitian: Olahraga 11 Menit Sehari Cukup untuk Cegah Penyakit Jantung

Penelitian menemukan bahwa olahraga dengan intensitas sedang selama 11 menit sehari atau sekitar 75 menit seminggu cukup untuk mengurangi risiko penyakit jantung.

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian menemukan bahwa olahraga dengan intensitas sedang selama 11 menit sehari atau sekitar 75 menit seminggu cukup untuk mengurangi risiko penyakit jantung.

Penelitian ilmiah terus-menerus mengonfirmasi betapa pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan umur panjang secara keseluruhan.

Banyak penelitian juga muncul dengan bukti yang jelas bahwa untuk mendapatkan manfaat penting dari aktif secara fisik tidak diperlukan olahraga dalam jumlah yang banyak, kelas mahal, hingga *membership gym*.

Melansir *Real Simple* baru baru ini, dengan melakukan sedikit gerakan dengan intensitas sedang atau bahkan hanya 10 atau 11 menit sehari, jauh lebih baik daripada tidak melakukan gerakan sama sekali.

Olahraga sangat penting

untuk mendukung kesehatan jantung, kesehatan kognitif, kesehatan mental, fungsi kekebalan tubuh, kesehatan metabolisme, kualitas tidur, dan banyak lagi.

Namun, jenis olahraga apa dan berapa banyak olahraga yang cukup untuk tetap sehat dan hidup lebih lama? Seperti faktor risiko kematian dini, penyakit kardiovaskular, stroke, dan kanker.

Dalam analisis penelitian terbesar mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan risiko penyakit jantung, kanker, dan kematian dini, para peneliti di Cambridge University memeriksa hasil dari 196 artikel yang ditinjau oleh rekan-rekannya, termasuk lebih dari 30 juta peserta dari 94 kelompok penelitian besar.

Hasil meta-analisis, yang diterbitkan dalam *British Journal of Sports Medicine*, menghasilkan jumlah olahraga pasti yang diperlukan setiap hari



untuk membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan kematian dini.

Setidaknya, di luar aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan, olahraga dengan intensitas sedang selama 11 menit sehari ditemukan cukup untuk mengurangi risiko kematian dini sebesar 23 persen, dan pengembangan penyakit kardiovaskular sebesar 17 persen, dan bahkan mengembangkan kanker tertentu sebesar 7 persen.

"Kami tahu bahwa aktivitas fisik, seperti berjalan kaki atau bersepeda baik untuk kesehatan, terutama jika seseorang merasa aktivitas tersebut meningkatkan detak jantung. Namun, apa yang kami temukan memiliki manfaat

besar bagi kesehatan jantung dan mengurangi risiko kanker meskipun seseorang hanya bisa meluangkan waktu 10 menit setiap hari," kata rekan penulis studi yang merupakan seorang profesor di Unit Epidemiologi Dewan Penelitian Medis, James Woodcock, Ph.D., M.Sc.

Kelompok Epidemiologi Kegiatan mengatakan "(Jika) seseorang merasa bahwa 75 menit seminggu dapat dikelola dengan baik, maka seseorang dapat mencoba meningkatkannya secara bertahap hingga jumlah yang disarankan."

Pada waktu sibuk, ketika yang bisa dilakukan hanyalah berjalan kaki selama 10 menit di sekitar lingkungan atau ber-

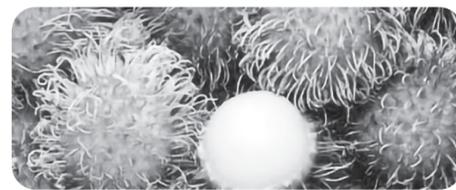
sepeda ke rumah teman, hal tersebut masih bersifat baik dan memiliki banyak manfaat.

Sementara itu, Jalan cepat dan bertenaga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik intensitas sedang yang paling sehat, termurah, dan berdampak paling rendah yang dapat dilakukan.

Dan, ini adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh kebanyakan orang dengan lebih nyaman. Misalnya ketika kamu turun dari halte dan berjalan pulang selama 10 menit.

Atau bersepeda ke kantor daripada harus mengemudi. Atau makan siang di tempat makan yang letaknya agak jauh. ● tom

Lima Manfaat Konsumsi Rambutan, Salah Satunya Mampu Turunkan Berat Badan



JAKARTA (IM) - Menjadi salah satu buah tropis yang tumbuh secara musiman di Indonesia. Biasanya, rambutan mulai dijajakan di tukang buah mulai sekitar November sampai Februari.

Buah ini memiliki cita rasa manis dan menyegarkan karena mengandung banyak air. Di samping rasanya yang lezat, buah rambutan memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh.

Buah rambutan mengandung vitamin C, vitamin A, dan vitamin B9 folat, bersama dengan mineral seperti kalsium, zat besi, kalium, magnesium, seng, dan tembaga.

menjadi salah satu buah tropis yang tumbuh secara musiman di Indonesia. Biasanya, rambutan mulai dijajakan di tukang buah mulai sekitar November sampai Februari.

Buah ini memiliki cita rasa manis dan menyegarkan karena mengandung banyak air. Di samping rasanya yang lezat, buah rambutan memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh.

Buah rambutan mengandung vitamin C, vitamin A, dan vitamin B9 folat, bersama dengan mineral seperti kalsium, zat besi, kalium, magnesium, seng, dan tembaga.

2. Membantu memperlancar pencernaan

Rambutan kaya akan kandungan serat makanannya yang tinggi, baik yang larut maupun tidak larut. Serat yang tidak larut tetap tidak tercerna dan menambah berat pada tinja.

Ini juga membantu dalam melembutkan tinja yang mengarah ke jalannya yang mudah. Ada penelitian yang membuktikan bahwa serat makanan sangat membantu pasien dengan sembelit karena memiliki efek pencahar pada saluran pencernaan.

Sementara serat larut bertindak sebagai prebiotik yang menyediakan nutrisi bagi bakteri usus yang bertanggung jawab untuk pencernaan serta memerangi patogenesis dan peradangan di dalam usus Anda.

3. Bantu turunkan berat badan

Kandungan serat makanan yang ada dalam rambutan dicerna dengan sangat lambat, sehingga menawarkan perasaan kenyang untuk waktu yang lama. Rambutan juga mengandung kadar air yang tinggi dan kandungan kalori yang rendah membuat Anda kenyang tanpa menambahkan terlalu banyak kalori ke dalam makanan Anda.

Dengan demikian mengonsumsi rambutan dapat membantu Anda menurunkan berat badan.

4. Menyehatkan jantung
Serat makanan yang kaya dalam rambutan bukan hanya membantu menurunkan berat badan dan melancarkan pencernaan. Serat makanan yang ada dalam rambutan juga membantu menurunkan kadar kolesterol dengan menjebak molekul lemak dan membuatnya tidak tersedia untuk penyerapan.

Selain itu, rambutan juga mengandung tembaga yang membantu memperkuat arteri dan meningkatkan sirkulasi darah yang lebih baik. Selain itu, kandungan kalium yang ada di dalamnya dapat mencegah penebalan arteri, sehingga mencegah masalah serius terkait jantung.

5. Menyediakan sifat antioksidan

Kehadiran vitamin dan mineral tertentu seperti vitamin C, vitamin A, folat, dan magnesium memberikan sifat antioksidan pada sel. Ini melawan kerusakan radikal bebas yang disebabkan pada sel, serta mencegah nekrosis sel.

Hal ini bermanfaat untuk menunda penuaan, menurunkan risiko kanker, dan penyakit terkait usia seperti alzheimer dan penyakit kardiovaskular. ● ans

SAMBUNGAN

"Dan proyek kereta cepat ini merupakan hal baru bagi kita, MRT juga hal baru bagi kita, LRT juga hal baru bagi kita, kereta cepat juga hal baru bagi kita. Baru teknologinya, baru kecepatannya dan juga konstruksinya. baru juga model pembiayaannya," katanya.

"Semuanya serba baru dan kita tidak boleh takut belajar dan mencoba hal-hal yang baru dan dalam proses itu bisa muncul hal-hal yang tidak terduga, kesulitan kesulitan di lapangan, ma-

Tarif Kereta Cepat Whoosh Berkisar...

salah-masalah dan ketidaksempurnaan," kata Jokowi menambahkan.

Menurutnya, pengalaman sangat mahal dan sangat berharga. Maka semua pihak tidak perlu takut karena jika konsisten secara terus-menerus akan sedikit menimbulkan kesalahan.

"Biaya kesalahan juga akan semakin menurun dan pada akhirnya biaya produksi, biaya proyek lama-kelamaan juga akan semakin rendah," kata Jokowi.

Sebelumnya, Menteri

Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko Marves) Luhut Binsar Pandjaitan juga mengatakan, operasional Kereta Cepat Whoosh masih gratis hingga pertengahan Oktober 2023. Sehingga, masyarakat umum masih bisa naik kereta Whoosh secara gratis hingga pertengahan bulan ini saja.

"Berkat tingginya rasa penasaran masyarakat terhadap uji coba gratis kereta api cepat Jakarta-Bandung, maka kami sepakat hingga pertengahan Oktober, pen-

goperasian kereta api cepat Jakarta Bandung masih tidak digunakan biaya atau gratis," ujar Luhut saat peresmian Kereta Cepat Whoosh di Stasiun Kereta Cepat Halim, Jakarta Timur, Senin (2/10) pagi.

Luhut menjelaskan, sebelum diresmikan pada Senin, Kereta Cepat Whoosh sudah diujicoba selama tiga pekan untuk masyarakat umum. Menurut dia, selama percobaan itu antusiasme masyarakat sangat tinggi. Selain itu, kereta juga berjalan dengan

DARI HAL 1

aman dan nyaman. "Kereta api cepat Jakarta-Bandung, tentunya semua berjalan dengan aman dan nyaman berkat kehandalan sistem yang telah teruji," ungkap Luhut.

Adapun, Kereta Cepat Whoosh memiliki kecepatan maksimal hingga 350 km/jam. Kereta dari Jakarta ke Bandung itu akan berhenti di empat stasiun selama menempuh perjalanan. Yakni Stasiun Halim, Stasiun Karawang, Stasiun Padalarang, dan Stasiun Tegalluar. ● mar

Tiga Terdakwa Pembunuhan Berantai,...

bahasa. Usai persidangan, Wowon, Solihin, dan Dede, digiring petugas kembali ke ruang tahanan.

Diberitakan sebelumnya, jaksa menuntut ketiga terdakwa sekaligus dengan pidana mati.

"Menjatuhkan pidana terhadap terdakwa 1 Wowon Erawan, Solihin alias Duloh, dan Dede Solehudin berupa pidana mati," ujar Jaksa penuntut umum Omar Syarif Hidayat dalam persidangan,

Senin (2/10).

Tuntutan yang dibacakan jaksa sejalan dengan dakwaan terhadap ketiganya, melanggar Pasal 340 juncto Pasal 338 dan 339 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Mereka didakwa melakukan pembunuhan berencana terhadap Ai Maimunah (40), Ridwan Abdul Muiz (23), dan Muhammad Riswandi (17).

Pembunuhan berantai ini terungkap setelah satu keluarga ditemukan tergeletak lemas

di rumah kontrakan daerah Ciketing Udik, Bantargebang, Kota Bekasi. Dalam aksinya, para pelaku mencampurkan pestisida dan racun tikus ke dalam kopi. Tiga korban tewas akibat mengonsumsi kopi beracun itu.

Berharap Tak Dihukum Mati

Pengacara terdakwa, Sugijati, bakal menyiapkan pembelaan. Ia berharap, majelis hakim tidak menjatuhkan hukuman mati keada kliennya. "Memberikan pembe-

laan, ya kan, karena selama ini sidang itu kan semuanya sudah dijawab kan semua pertanyaan itu memang mereka melakukannya," ujar Sugijati, Senin (2/10).

Salah satu pertimbangan akan mengajukan pembelaan adalah faktor usia dan sikap para terdakwa di sidang yang dinilai sopan. Namun, ia menyerahkan putusannya kepada hakim.

"Berhubung usia mereka sudah lanjut, pasti kita akan menyiapkan pembelaan,"

katanya. Ia mengaku telah berbicara dengan para terdakwa dan mereka mengakui ada penyesalan.

Ia berharap Wowon es dapat divonis lebih ringan dari tuntutan jaksa hukuman mati menjadi hukuman seumur hidup atau 20 tahun penjara.

"Keputusan itu ada di tangan hakim, untuk meringankan mudah-mudahan cuma seumur hidup atau 20 tahun," katanya. ● han

Suhu di Tangerang Selatan Tembus...

memakai masker, menggunakan sarung tangan saat berkendara dan memperbanyak minum air putih.

Gerak Semu Matahari

Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) mengungkapkan, adanya gerak semu matahari menjadi salah satu penyebab suhu panas menerpa sejumlah daerah di Indonesia.

"Kita melihat bahwa bulan September sebenarnya

tepatnya sih tanggal 23 yang lalu ya, itu ada gerak semu matahari dimana seolah-olah matahari itu bergerak dari ekuator menuju ke selatan," ungkap Deputy Bidang Meteorologi BMKG, Guswanto dalam keterangannya, dikutip Senin (2/10).

Guswanto mengatakan saat matahari menuju ke selatan yang melintasi garis ekuator inilah menyebabkan peninaran matahari relatif intens.

"Nah, pada saat menuju ke selatan ini kan melintas di ekuator, inilah yang menyebabkan dampak peninaran matahari juga relatif intens di ekuator," ujarnya.

Selain itu, Guswanto mengatakan penyebab cuaca panas terik lainnya yakni adanya fenomena panas terik yang terjadi saat ini sebenarnya juga dipicu oleh kondisi dinamika atmosfer.

"Saat ini kan di musim kemarau, sedangkan kalau

kita lihat tutupan awan hujan atau pertumbuhan awan itu sangat jarang khususnya untuk wilayah di selatan khatulistiwa," ungkap Guswanto.

"Ini yang menyebabkan bahwa dengan adanya kondisi cerah tanpa tutupan awan, ini menyebabkan peninaran matahari itu intens, langsung masuk ke bumi tanpa adanya hambatan dari awan yang biasanya ada. Kondisi ini menyebabkan suhu itu

meningkat," jelasnya.

Lebih lanjut, Guswanto mengatakan bahwa ada faktor fenomena yang lain yaitu adanya kecepatan angin, sehingga meningkatkan kelembaban udara.

"Adanya kelembaban udara itu hal-hal lain yang bisa menyebabkan untuk suhu itu, kalau tidak ada angin tidak ada kelembaban relatif yang tinggi, maka suhu akan naik seperti itu," tandasnya. ● mar

100 Lumba-lumba Mati Mengenangkan...

hari terakhir. Disebutkan Institut Mamiraua, tingginya angka kematian lumba-lumba tergolong hal yang tidak biasa. Institut itu memperkirakan bahwa suhu air di danau tersebut yang mencapai rekor tertinggi, ditambah kekeringan bersejarah di Amazon, mungkin menjadi penyebabnya.

Lumba-lumba diketahui tidak hanya hidup di lautan atau air asin karena ada juga

spesies lumba-lumba yang hidup di air tawar, salah satunya di Sungai Amazon.

Laporan soal kematian massal lumba-lumba di Amazon ini kemungkinan akan menambah kekhawatiran para ilmuwan atas dampak aktivitas manusia dan kekeringan ekstrem yang menyelimuti kawasan tersebut.

"Masih terlalu dini untuk menentukan penyebab peristiwa ekstrem ini, namun menurut para ahli, hal ini pasti

ada hubungannya dengan periode kekeringan dan suhu tinggi di Danau Tefe, yang di beberapa titik suhunya melebihi 39 derajat Celsius," ungkap Institut Mamiraua dalam penjelasan seperti dikutip CNN Brasil.

Sungai Amazon yang merupakan jalur perairan terbesar di dunia, saat ini sedang memasuki musim kemarau. Beberapa spesimen fauna sungai juga dilanda suhu yang mencapai rekor

tertinggi.

Para peneliti dan aktivis mencoba menyelamatkan lumba-lumba yang masih hidup dengan memindahkan mamalia air itu dari laguna dan kolam di pinggiran sungai, ke perairan utama sungai yang airnya lebih dingin. Namun, menurut CNN Brasil, operasi pemindahan itu tidak mudah karena letak area yang terpencil.

Kekeringan di area Amazon juga berdampak pada

perekonomian. Ketinggian air di bawah rata-rata dilaporkan di sebanyak 59 kota di negara bagian Amazonas, yang menghambat aktivitas transportasi dan penangkapan ikan di sungai.

Otoritas setempat memperkirakan kekeringan lebih parah akan terjadi dalam beberapa pekan ke depan, yang menurut laporan CNN Brasil, bisa mengakibatkan kematian lebih banyak lumba-lumba. ● osm

SAMBUNGAN

Lansia 10 Tahun Huni Rumah Mewah...

Terlihat ada sisa makanan dan minuman di depan teras kediaman Guritno dengan berserakan. Ade Wahdanil, Ketua RT setempat, mengatakan, Guritno telah tinggal di wilayah tersebut sejak 1985 silam. Dulu ia tinggal bersama suami dan anak-anaknya.

"Dulu mah ada keluarga, dan anaknya juga. Ini kondisi kelayu ini dari semenjak dia dan suaminya ke luar dari IPTN (PTDI)

20 tahun lalu. Terus katanya dia cemburu sama temennya di IPTN. Terus suaminya meninggal," ujar Ade, saat ditemui detikJabar, Senin (2/9). Mirisnya, Guritno tinggal di rumah terbelengkalai tersebut hanya seorang diri, tanpa ada listrik dan air sejak 10 tahun lalu.

"Iya nggak ada listrik dan air mah ada sekitar 10 tahun lebih. Kalau rumahnya mulai terbelengkalai mah sekitar 20 tahun lalu," ucap Ade. ● 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 (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 Juzali (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA CERAN: 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

Adapun survei yang dilakukan menggunakan metode multi-stage random sampling dengan jumlah re-

sponden 1.200 orang.

Adjie mengatakan, teknik pengumpulan data tidak menggunakan sosial media

melainkan tatap muka dan menggunakan metode kuis-

sion, dengan margin of error survei ini plus/minus

2,9 persen.

Adapun waktu pengumpulan sampling dilakukan 4-12 September 2023, dimulai

dua hari setelah deklarasi Anies-Cak Imin. "Dilengkapi dengan riset kualitatif," katanya. ● mar