

Gaya Hidup Jadi Pemicu Terbesar Risiko Stroke

Stroke juga menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia pada 2014.

JAKARTA (IM) - Penyakit stroke masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada 2015. Selain itu stroke juga menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia pada 2014.

Prevalensi stroke menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes) pada 2018 pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebesar 10,9 Persen, atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang.

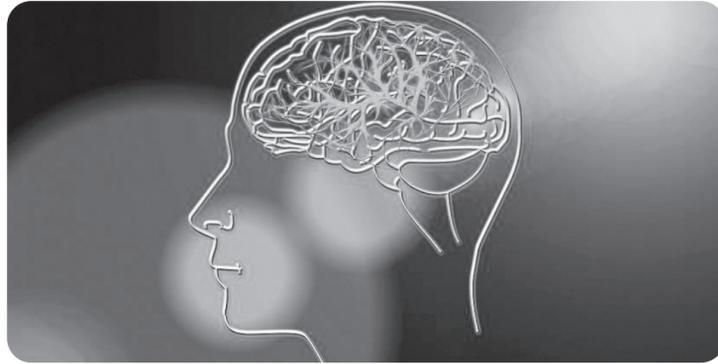
Banyak faktor risiko pemicu terjadinya stroke, salah satunya yaitu gaya hidup. Seiring dengan berjalannya waktu gaya hidup seseorang terkadang tidak terkontrol, sehingga hal itu yang menjadi penyebab stroke mudah muncul meskipun di usia muda.

"Paling besar faktornya karena gaya hidup, baik itu

merokok, alkohol, adanya gula atau diabetes, kemudian kolesterol, dan asam urat," kata Dokter Spesialis Saraf, dr Erman Kennedy A., baru baru ini.

Namun gaya hidup yang buruk bukan satu-satunya penyebab stroke. Adapun beberapa kondisi lain pemicu stroke yaitu faktor keturunan atau genetik, umur, jenis kelamin, dan ras tertentu, itu semua merupakan faktor risiko stroke yang tidak dapat diubah. Apabila seseorang ditemukan dalam keadaan tersebut bukan berarti tindakan pencegahan stroke tidak dapat dilakukan.

Stroke tetap masih dapat dicegah dengan melakukan beberapa hal seperti, mengontrol tekanan darah, olahraga minimal lima kali dalam seminggu, makan makanan seimbang (perbanyak sayuran dan kurangi garam), kontrol



kadar kolesterol, pertahankan berat badan seimbang, berhenti merokok dan hindari asap rokok, tidak mengonsumsi alkohol, periksa dan obati penyakit jantung, ukurangi risiko diabetes dan tingkatkan pengetahuan tentang stroke.

Selain itu untuk mencegah terkena penyakit tidak menular seperti stroke maka dianjurkan untuk setiap individu meningkatkan gaya hidup sehat dengan perilaku 'CERDIK'.

CERDIK sendiri merupakan singkatan dari Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres.

Selain itu terdapat penilaian sederhana untuk stroke yaitu 'SEGERA KE RS', yang merupakan singkatan dari:

1. Senyum tidak simetris
2. Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba
3. Bicara pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara atau ti-

dak mengerti kata-kata/bicara

4. Kebas atau baal
5. Rabun

6. Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan gangguan fungsi keseimbangan.

Untuk itu dr Erman berpesan agar tetap menjaga pola hidup sehat. Karena apabila pola hidup tersebut dapat diubah maka penyakit seperti stroke juga akan dapat dihindari, dan kondisi tubuh lebih terjaga. "Tetap jaga kesehatan dan pola hidup sehat," ucapnya. ● tom

SAMBUNGAN

278 juta jiwa dari sebelumnya 270 juta jiwa, sehingga produksi berasnya juga harus bertambah. Ini lah masalah yang harus saya sampaikan apa adanya karena masalah di sebuah negara akan berimbas ke negara lain," kata Jokowi.

Pemerintah selama enam bulan terakhir telah memberikan bantuan 10 kilogram beras per bulan bagi 21,3 juta keluarga penerima manfaat (KPM). Kebijakan itu akan diteruskan hingga November mendatang untuk meringankan beban masyarakat yang membutuhkan.

Sepanjang APBN kita ada

Harga Terus Meroket, Pemerintah...

masih ada ruang pasti akan kita putus (untuk membantu)," janji Jokowi.

Sementara itu, Direktur Utama Perum Badan Urusan Logistik (Bulog) Budi Waseso atau akrab disapa Buwas, membuka peluang untuk melakukan impor beras satu juta ton dari Tiongkok untuk mengantisipasi mundurnya panen di dalam negeri akibat El Nino.

"Kamiantisipasi El Nino. Prediksinya kan Januari, Februari, Maret, belum ada panen atau panennya mundur semua," kata Buwas.

Menurut Buwas, antisi-

pasi tersebut penting untuk memastikan pemenuhan kebutuhan beras nasional. Saat kekurangan pasokan, harga beras akan mengalami kenaikan harga.

"Pemerintah harus sudah menyiapkan. Jangan sampai begitu kita lihat kurang, baru lalu mencari impor," katanya.

Saat ini, Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Tiongkok untuk menyiapkan satu juta ton beras. Nantinya, beras tersebut akan diekspor oleh Tiongkok ke Indonesia apabila produksi dalam negeri tidak mampu memenuhi kebutuhan nasional akibat

El Nino.

Buwas menambahkan, Indonesia tidak akan secara langsung menerima satu juta ton beras. Jumlah beras yang diimpor dari Tiongkok tergantung dengan selisih kebutuhan nasional dengan produksi dalam negeri.

"Kita lihat dulu kebutuhannya. Tetapi, dalam hal ini, China sudah menyiapkan," katanya.

Kerja sama impor tersebut menjadi salah satu solusi bagi Indonesia ketika membutuhkan beras dalam keadaan darurat.

Buwas menjelaskan bah-

DARI HAL 1

wa stok beras yang ada di Bulog mencapai 1,7 juta ton, yang terdiri dari Cadangan Beras Pemerintah (CBP) sebanyak 1,67 juta ton dan stok komersil sekitar 69 ribu ton.

Sementara itu, penyaluran beras telah mencapai angka 1,7 juta ton yang digunakan antara lain realisasi SPHP sebanyak 799 ribu ton, dan bantuan pangan tahap pertama sebesar 640 ribu ton. Kemudian bantuan pangan beras tahap kedua yang saat ini terus digenot dengan realisasi terakhir telah mencapai 98,5 persen untuk bulan pertama sebesar 197

ribu ton. ● mar

Jokowi Masih Tunggu Informasi Detail...

"Itu memang adalah urusan penegakan hukum, jangan sampai kalau saya mengomentari lebih awal ada yang menyimpulkan intervensi. Ini tadi saya menunggu informasi yang detail mengenai peristiwa ini," jelas Jokowi.

"Dan sebetulnya itu menjadi kewenangan baik di Kepolisian, baik yang di KPK, baik di Kejaksaan ya," katanya.

Pimpinan KPK tengah menjadi sorotan publik karena diduga memeras mantan

Mentan Syahrul Yasin Limpo. Meski Ketua KPK Firli Bahuri telah membantah, publik tetap menaruh kecurigaan terhadap KPK dalam menangani kasus yang menjerat Syahrul Yasin Limpo.

Kecurigaan ini pun diperkuat dengan beredarnya foto Ketua KPK Firli Bahuri bersama Syahrul Yasin Limpo sebagai pihak terperiksa dalam kasus dugaan korupsi di lingkungan Kementerian Pertanian (Kementan).

Mentan Syahrul Yasin Limpo.

Akan tetapi, KPK sampai saat ini belum mengumumkan secara resmi status hukum Syahrul. KPK tengah mengusut tiga klaster dugaan korupsi di Kementerian Pertanian (Kementan), yakni pemerasan dalam jabatan, gratifikasi, dan tindak pidana pencucian uang.

KPK telah menetapkan sejumlah tersangka dalam kasus dugaan korupsi terkait pemaksaan dalam jabatan di Kementan, tapi belum mau mengungkapkan identitasnya.

Penyidik KPK pun telah menggeledah rumah dinas Syahrul Yasin Limpo dan kantor Kementan pada pekan lalu untuk mengumpulkan barang bukti dalam kasus ini. Dari pengeledahan di rumah dinas Syahrul Yasin Limpo, penyidik KPK mendapati uang puluhan miliar dalam bentuk rupiah dan mata uang asing. Selain itu, penyidik KPK juga menemukan 12 pucuk senjata api.

Syahrul sudah menyam-

paikan surat permohonan pengunduran diri dari posisi Mentan kepada Presiden Jokowi melalui Menteri Sekretariat Negara (Mensetneg) Pratikno, pada Kamis (5/10). Dia memilih mengundurkan diri dengan alasan fokus menghadapi proses hukum.

Polda Metro Jaya menaikkan status laporan pemerasan itu dari penyelidikan ke penyidikan. Hal itu dilakukan usai gelar perkara pada Jumat (6/10) lalu. ● mar

Korban Tewas Akibat Gempa M 6,3...

Afghanistan, Abdul Wahid Rayan, telah meminta bantuan segera untuk membantu korban gempa. Video yang diunggah di media sosial menunjukkan ratusan orang berada di jalan-jalan di luar rumah dan kantor mereka di kota Herat.

Seorang warga bernama Abdul Shakor Samadi bercerita bahwa ia dan keluarganya sedang berada di dalam rumah dan merasakan gempa tersebut.

Sejumliah kerabatnya mulai berteriak dan berlarian ke luar rumah dan sekarang takut untuk kembali.

"Semua orang keluar rumah. Rumah, kantor dan toko-toko semuanya kosong dan ada kekhawatiran akan adanya gempa susulan," ucapnya.

Naseema, warga lainnya, mengatakan, beberapa kali gempa telah menyebabkan kepanikan di Herat.

"Orang-orang meninggalkan rumah mereka, kami semua berada di jalanan," ucapnya.

Seorang juru bicara otoritas bencana nasional Afghanistan mengatakan bahwa empat desa di distrik Zenda Jan, provinsi Herat, menanggung

beban gempa paling berat.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di Afghanistan mengatakan pihaknya mengirimkan 12 ambulans ke Zenda Jan untuk mengevakuasi korban ke rumah sakit.

"Ketika kematian dan korban jiwa akibat gempa terus dilaporkan, tim berada di rumah sakit untuk membantu perawatan korban luka dan menilai kebutuhan tambahan," kata badan PBB tersebut pada X.

"Ambulans yang didukung WHO mengangkut mereka yang terkena dampak, sebagian besar dari mereka

adalah perempuan dan anak-anak."

Taliban mendesak organisasi-organisasi lokal untuk mencapai daerah yang terkena gempa sesegera mungkin untuk membantu membawa korban luka ke rumah sakit, menyediakan tempat berlindung bagi para tunawisma, dan mengantarkan makanan kepada para penyintas.

Mereka mengatakan badan keamanan harus menggunakan semua sumber daya dan fasilitas mereka untuk menyelamatkan orang-orang yang terjebak di bawah puing-

puing.

"Kami meminta rekan-rekan kami yang kaya untuk memberikan kerja sama dan bantuan apa pun kepada saudara-saudara kami yang menderita," kata Taliban di X.

Pada Juni 2022, gempa bumi dahsyat melanda wilayah pegunungan terjal di Afghanistan timur, meratakan rumah-rumah yang terbuat dari batu dan bata lumpur. Gempa tersebut merupakan yang paling mematikan di Afghanistan dalam dua dekade terakhir, menewaskan setidaknya 1.000 orang dan melukai sekira 1.500 orang. ● mar

Pakar: Film Ice Cold Tidak Bisa...

keterangan atas suatu peristiwa riil, maka bisa dijadikan bukti," katanya.

Aan lalu menyoroti salah satu potongan wawancara ayah dari Wayan Mirna Salihin, Edi Darmawan, yang ramai di media sosial (medsos), yakni pengakuan soal memiliki botol kopi berisi sianida yang diyakini dibawa Jessica.

Aan mengatakan polisi harus merespons pernyataan tersebut agar asumsi tak makin liar.

"Polisi perlu merespons yang diramalkan netizen, setuju saya soal ortunya dan botol racun, salah satunya. Fakta-fakta yang diramalkan itu perlu diselidiki," ujar Aan.

Aan lalu menerangkan dua kemungkinan kasus dapat

kembali dibuka, yakni jika pihak Jessica Kumala Wongso mengajukan Peninjauan Kembali, atau bila ditemukan tersangka baru.

"Sangat bisa (kasus dibuka kembali, red). Ada dua kemungkinan, pertama PK atau kedua penyidikan baru dengan tersangka baru. Kalau Peninjauan Kembali diajukan oleh

terpidana atau ahli warisnya, sedangkan kalau kasus baru ya oleh polisi," terang Aan.

Dia pun menegaskan film dokumenter yang tak mengandung kebaruan informasi tak bisa menjadi dasar dibukanya kembali penyelidikan. Eko kemudian menjelaskan dalam Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana (KU-

HAP) Pasal 263 ayat (2) huruf a KUHP tentang ketentuan novum.

"Kalau nggak ada info yang sifatnya kebaruannya, berarti nggak bisa (dibuka lagi kasusnya, red). Novum dikenal dengan istilah 'keadaan baru' sebagai salah satu alasan pengajuan peninjauan kembali," katanya. ● mar

Minum Bir Lalu Bertingkah Konyol,...

penangkapan tersebut melalui sebuah tweet pada Kamis (5/10) pagi, mengakhiri petualangan singkat namun menawan dari monyet pengembara tersebut.

"Tertangkap! Momo, si monyet, telah ditangkap dengan selamat. Itu sudah lebih dari cukup untuk urusan monyet bagi kami. Terima

kasih atas bantuan Anda semua," cuit Departemen Kepolisian Metropolitan Indianapolis, dilansir dari NDTV.

Dalam postingan sebelumnya, Departemen Kepolisian Metropolitan Indianapolis menyampaikan bahwa Momo berhasil melarikan diri dari kediaman pemiliknya di daerah Ironridge Court di sisi

timur kota sehari sebelumnya.

Yang mengejutkan banyak orang, ia kemudian terlihat di lingkungan Gate Drive, yang terletak sekitar seperempat mil jauhnya. Namun, seorang petinggi memberikan kesaksian yang aneh kepada polisi. Mereka mengklaim telah menyaksikan Momo menikmati bir dari tong sampah yang

dibuang seseorang.

Menariknya, ini bukan pertama kalinya Momo hilang. Pemiliknya sebelumnya pernah melaporkannya hilang dalam sebuah postingan di Facebook pada Juli. Untungnya, postingan tersebut akhirnya diperbarui untuk meyakinkan semua orang bahwa Momo telah kembali

ke rumah dengan selamat.

Di Indianapolis, memiliki hewan liar atau berbahaya diperbolehkan, namun dengan syarat hewan tersebut harus terdaftar di layanan perawatan hewan setempat. Kota ini tetap merasa geli sekaligus prihatin dengan tingkah laku si monyet petualang yang doyan menyeruput bir. ● osm

Rutin Minum Teh Bisa Bantu Pengelolaan Berat Badan

JAKARTA (IM) - Formula utama yang berhasil untuk menurunkan berat badan adalah defisit kalori, yang berarti mengonsumsi lebih sedikit kalori daripada yang dibakar. Kabar baiknya, ada hal lain yang dapat dilakukan seseorang untuk membantu meningkatkan metabolisme.

Salah satunya adalah mencermati apa yang dimakan dan diminum. Dikutip dari laman Mirror, Minggu (8/10), ahli gizi Pam Mason dari Tea Advisory Panel, merekomendasikan rutin minum teh hijau atau teh hitam bagi yang sedang dalam proses penurunan berat badan.

"Teh hijau dan teh hitam dapat membantu metabolisme," kata Mason.

Dia mengutip hasil laporan rekan-rekannya di Tea Advisory Panel, yang disebut "Take 5".

Studi menunjukkan bahwa minum teh hijau/teh hitam setiap hari dapat membantu meningkatkan asupan polifenol dan berkontribusi pada pencapaian berat badan yang sehat.

Salah satunya adalah mencermati apa yang dimakan dan diminum. Dikutip dari laman Mirror, Minggu (8/10), ahli gizi Pam Mason dari Tea Advisory Panel, merekomendasikan rutin minum teh hijau atau teh hitam bagi yang sedang dalam proses penurunan berat badan.

"Teh hijau dan teh hitam dapat membantu metabolisme," kata Mason. Dia mengutip hasil laporan rekan-rekannya di Tea

Advisory Panel, yang disebut "Take 5".

Studi menunjukkan bahwa minum teh hijau/teh hitam setiap hari dapat membantu meningkatkan asupan polifenol dan berkontribusi pada pencapaian berat badan yang sehat.

Polifenol adalah mikronutrien penting, yang ditemukan dalam makanan nabati. Fungsinya antara lain meningkatkan sistem pencernaan, menurunkan kadar gula darah, dan menurunkan risiko kanker. Senyawa tanaman bioaktif alami itu juga meningkatkan metabolisme lemak.

Dalam pengelolaan berat badan, polifenol teh yang paling penting adalah katekin, khususnya epigallocatechin gallate (EGCG).

EGCG, yang ditemukan dalam teh hitam dan teh hijau, meningkatkan metabolisme dengan mengaktifkan enzim dalam lemak.

Selain itu, polifenol dalam teh juga menangkang penurunan laju metabolisme, yang berarti dapat membantu menjaga berat badan tetap stabil setelah upaya penurunan. Kontribusi lainnya terlihat pada kesehatan usus, sebab polifenol meningkatkan populasi mikroba sehat dan menghambat peningkatan mikroba tak sehat.

"Penelitian awal menunjukkan bahwa polifenol teh dapat mengurangi mikroba usus yang terkait dengan obesitas dan meningkatkan mikroba usus yang terkait dengan penurunan berat badan," ucap Mason.

Dia merekomendasikan minum sekitar dua hingga empat cangkir teh sehari yang bisa menyediakan polifenol dalam jumlah cukup. ● tom

SAMBUNGAN

Pemerintah Bagi-bagi Rice Cooker,...

Rumah Tangga.

Juru Bicara Kementerian Keuangan (Kemkeu) Yustinus Prastowo mengatakan, pemerintah menyiapkan Rp 347,5 miliar untuk pembagian rice cooker gratis yang menyaasar ke 500.000 rumah tangga di Indonesia.

"Anggaran yang disiapkan untuk program peningkatan konsumsi listrik masyarakat melalui AML sebesar Rp 347,5 miliar untuk 500.000 rumah tangga," ujar Yustinus kepada wartawan, Minggu (8/10).

Anggaran tersebut bersumber dari Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Kementerian Energi Sumber Daya dan Mineral (ESDM) Tahun 2023.

"(Anggarannya) dari DIPA Kementerian ESDM tahun anggaran 2023," kata Yustinus.

Sebelumnya, Sekretaris Jenderal Kement-

erian ESDM Dadan Kusdiana mengatakan, rencana bagi-bagi rice cooker gratis merupakan upaya pemerintah mendorong pemanfaatan energi bersih di seluruh sektor, mulai dari industri, transportasi, hingga rumah tangga.

"Di rumah tangga kita dorong salah satunya dengan menggeser pemanfaatan yang misalnya sekarang dengan bahan bakar yang lain di geser ke listrik. Itu akan kita lakukan tahun ini," ujarnya saat ditemui di Kementerian ESDM, Jakarta, Jumat (6/10).

Pada Permen ESDM 11/2023 disebutkan bahwa warga yang mendapatkan rice cooker gratis dari pemerintah akan menerima satu set AML bersama dengan buku petunjuk pengoperasian, kartu garansi, dan brosur yang berisi rekomendasi pola pemakaian.

Pada pasal 10 ayat 3 beleid tersebut disebutkan jenis rice cooker yang dibagikan memiliki kapasitas 1,8 liter sampai dengan 2,2 liter. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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 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.
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