

Studi: Naik Tangga Dapat Menurunkan Risiko Penyakit Jantung

Menaiki 50 anak tangga dalam sehari dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 20% dibandingkan dengan orang yang tidak naik tangga sama sekali.

JAKARTA (IM) - Apakah kamu pernah berpikir bahwa naik tangga secara teratur dapat memiliki dampak besar pada kesehatan jantung? Studi terbaru menunjukkan bahwa menaiki 50 anak tangga dalam sehari dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 20% dibandingkan dengan orang yang tidak naik tangga sama sekali.

Penelitian ini tidak hanya berfokus pada penyakit kardiovaskular aterosklerotik (ASCVD), yang mencakup stroke, serangan jantung, dan pembekuan darah, tetapi juga berlaku untuk penyakit kardiovaskular (CVD) secara umum.

Peneliti mengumpulkan data dari hampir setengah

juta peserta dewasa di Inggris dan mengikuti mereka selama lebih dari 12 tahun. Mereka membandingkan kebiasaan naik tangga peserta dengan kejadian penyakit jantung koroner, stroke iskemik, dan komplikasi akut. Hasilnya menunjukkan bahwa naik tangga dapat melindungi jantung.

Semakin sering kamu naik tangga, semakin besar manfaatnya. Bahkan orang yang memiliki risiko tinggi terkait faktor genetik juga mendapatkan manfaat dari kebiasaan naik tangga.

Dr. Lu Qi, direktur Pusat Penelitian Obesitas Universitas Tulane, menjelaskan bahwa naik tangga lebih dari sekadar latihan aerobik. Saat kamu naik tangga, kamu meli-



Ilustrasi seseorang naik tangga.

batkan banyak kelompok

“Naik tangga merupakan salah satu jenis olah raga berat yang terbukti bermanfaat dalam menurunkan berbagai faktor risiko penyakit jantung. Menaiki tangga dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan status metabolisme dan peradangan, serta mengurangi penyakit

lain yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, seperti diabetes,” jelas Lu Qi.

Namun, penting untuk diingat bahwa naik tangga bukanlah satu-satunya cara untuk menjaga kesehatan jantung. Jalan kaki di tanah datar juga memberikan manfaat bagi kesehatanmu. Setiap bentuk latihan lebih baik daripada

tidak berolahraga sama sekali.

Jadi, jika kamu tidak dapat menaiki 50 anak tangga, jangan terlalu khawatir. Berjalan di sekitar lingkungan kamu juga dapat membantu menjaga kesehatan jantungmu. Ingatlah bahwa penting untuk tetap aktif dan menjaga pola hidup sehat demi kesehatan jantung yang optimal. ● tom

Air Kelapa Bermanfaat untuk Asam Lambung

JAKARTA (IM) - Kamu pasti kerap mendengar bagaimana air kelapa memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Salah satunya, air kelapa diketahui bermanfaat untuk penyakit asam lambung. Air kelapa sendiri merupakan jenis minuman sehat yang berasal dari buah kelapa. Seperti namanya, air kelapa adalah cairan dari buah tersebut. Tidak hanya bisa menetralkan racun dalam tu-

buh, air kelapa juga berguna mengatasi asam lambung.

Adapun, manfaat satu ini didukung oleh kandungan nutrisi baik dari dalam air kelapa. Meskipun begitu, penting untuk kamu mengetahui batasan dalam mengonsumsinya. Jangan dinikmati secara berlebihan agar manfaat yang hadir bisa kamu rasakan dengan maksimal.

Seperti yang telah dijelaskan, kandungan nutrisi air kelapa lah yang menjadikan

minuman ini sehat dan baik bagi penyakit asam lambung.

Sementara itu, nutrisi penting yang ada dalam air kelapa sendiri ialah kalium.

Kalium dipercaya bisa dan mampu meredakan asam lambung yang naik sebab sifatnya yang dapat menetralkan asam. Dengan begitu, kalium dipercaya mampu meredakan keluhan asam lambung.

Selain itu, manfaat lain air kelapa untuk gejala asam lambung adalah membantu

tubuh memproduksi lendir dalam perut sehingga melindungi iritasi serta mengurangi terbentuknya asam yang berlebihan.

Walaupun memiliki manfaat yang baik bagi penyakit asam lambung, dalam mengonsumsi air kelapa kamu perlu cara yang tepat.

Hal yang perlu kamu perhatikan adalah konsumsi air kelapa murni yang belum tercampur dengan gula atau pemanis lainnya, guna mem-

peroleh manfaat air kelapa untuk asam lambung secara maksimal.

Kamu juga harus membatasi takaran konsumsi air kelapa dengan tepat. Untuk penderita asam lambung, disarankan untuk minum air kelapa dengan takaran satu gelas atau setara setengah liter dan dikonsumsi 30 menit se usai makan. Lakukan rutin selama 2-3 bulan agar manfaatnya terasa optimal. ● tom

SAMBUNGAN

“Ketentuan Pasal 169 huruf q UU 7/2017 sebagaimana dimaksud dalam putusan a quo berlaku mulai pada Pemilihan Umum Presiden dan Wakil Presiden Tahun 2024 dan seterusnya,” kata hakim konstitusi Guntur Hamzah.

Dalam putusan ini, empat dari sembilan hakim konstitusi menyatakan pendapat berbeda atau dis-

MK Ubah Syarat Capres-Cawapres,...

senting opinion. Keempatnya adalah Saldi Isra, Wahiduddin Adams, Suhartoyo, dan Arief Hidayat.

Sementara itu, dua hakim konstitusi lainnya menyampaikan concurring opinion atau alasan berbeda. Keduanya yakni Daniel Foekh dan Enny Nurbaningsih.

Selama sidang pembacaan putusan, pertimbangan MK hanya dibacakan oleh dua

hakim konstitusi, yaitu Mahanah Sitompul dan Guntur Hamzah. Ketua MK Anwar Usman hanya mengetuk palu, menyatakan bahwa gugatan pemohon dikabulkan sebagian.

Sebelumnya, sejumlah pihak khawatir bahwa MK dimanfaatkan untuk kepentingan dinasti politik keluarga Jokowi.

Apalagi, Ketua MK

Anwar Usman adalah adik ipar Jokowi. Gibran sendiri mengakui bahwa bakal capres Koalisi Indonesia Maju, Prabowo Subianto, berkali-kali memintanya untuk mendampingi sebagai bakal calon wakil presiden pada Pilpres 2024.

“Semua orang kan sudah tahu beliau sudah minta berkali-kali dan sudah saya laporkan ke pimpinan (PDI-

P). Ke Pak Sekjen, ke Mbak Puan dan lain-lain,” kata Gibran di Solo, Jawa Tengah, Senin (9/10).

Atas permintaan itu, ia mengaku juga terkendala usia untuk memenuhi persyaratan maju sebagai bakal cawapres pada Pilpres 2024.

“Jawabannya umur tidak cukup,” terang kakak kandung Ketua Umum PSI Kaesang Pangarep itu. ● mar

DARI HAL 1

Hakim Konstitusi Saldi Isra Sebut:...

dipilih melalui pemilu, baik pileg dan pilkada. Padahal, petitum pada perkara ini bertumpu pada “berpengalaman sebagai kepala daerah baik di tingkat provinsi maupun kabupaten/kota”.

“Bahkan, secara kasat mata, permohonan Nomor 90/PUU-XXI/2023 menggunakan “pengalaman sekaligus “keberhasilan” Wali Kota Solo Gibran Rakabuming Raka sebagai acuan. Artinya, permohonan Nomor 90/PUU-XXI/2023 tidak

menyandarkan alasan-alasan permohonannya pada pejabat yang dipilih (elected official),” ucap Saldi.

“Dengan adanya lompatan kesimpulan seperti termaktub dalam amar putusan a quo, tidak salah dan tidak terlaru berlebihan munculnya pertanyaan lanjutan: haruskah Mahkamah bergerak sejauh itu?” ungkapnya.

Sebelumnya diberitakan, Gibran Rakabuming Raka kini dapat mendaftarkan diri sebagai capres/cawapres pada

Pilpres 2024, setelah Mahkamah Konstitusi (MK) menambahkan syarat alternatif usia minimum capres-cawapres dalam sidang pembacaan putusan nomor 90/PUU-XXI/2023, Senin (16/10).

Menyatakan Pasal 169 huruf q Undang-undang Nomor 7 Tahun 2017 tentang Pemilu bertentangan dengan Undang-undang Dasar 1945 sepanjang tidak dimaknai ‘berusia 40 tahun, atau pernah/sedang menduduki jabatan yang dipilih melalui

pemilihan umum termasuk pemilihan kepala daerah,” kata Ketua MK Anwar Usman membacakan amar putusannya.

Dengan ini, maka syarat usia 40 tahun untuk mencalonkan diri sebagai capres-cawapres, yang selama ini menjadi kendala untuk mencalonkan Gibran, bukan syarat mutlak.

Kini, siapa pun orang yang belum 40 tahun, selama pernah/sedang menjadi kepala daerah atau anggota

legislatif, ia bisa maju sebagai capres-cawapres. Di sisi lain, MK juga menegaskan bahwa aturan baru yang mereka bikin ini dapat berlaku untuk Pilpres 2024, ketika Gibran masih berusia 36 tahun.

Total, 4 hakim konstitusi tidak sejalan dengan Putusan MK Nomor 90/PUU-XXI/2023 yang menambahkan syarat capres-cawapres ini. Mereka adalah Saldi Isra, Wahiduddin Adams, Suhartoyo, dan Arief Hidayat. ● mar

Kejagung akan Tindak Tegas Jaksa...

penyidik untuk melakukan penelusuran ya, termasuk foto tadi yang ditunjukkan,” ujarnya.

Sementara itu, Direktur Penyidikan Jampidsus Kejagung Kuntadi mengingatkan bahwa Kejagung bekerja profesional, transparan, independen, serta bisa diukur. Dia pun mengingatkan setiap orang untuk tidak gampang percaya jika ada pihak yang mengaku serta menjual nama Kejaksanaan dalam rangka mengambil keuntungan tertentu.

Apalagi, belakangan banyak muncul informasi bahwa ada peredaran uang terkait kasus BTS 4G Kominfo yang mengalir ke pihak tertentu.

“Karena kami lihat banyak sekali pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab menjual nama pejabat Kejaksanaan, menjual mengaku mengenal hanya dengan menunjukkan foto dan sebagainya,” tutur Kuntadi.

“Mampu menggerakkan orang lain yang sedang berurusan dengan kejaksanaan

untuk menyerahkan uang ya,” katanya lagi. Kasus korupsi proyek BTS 4G Bakti Kominfo itu menyebabkan kerugian negara mencapai Rp8,32 triliun. Kasus ini juga tengah bergulir di persidangan.

Hingga kini, Kejagung sudah menetapkan total 14 tersangka, termasuk Edward. Ke-13 tersangka lainnya yakni mantan Menkominfo Johnny G Plate, Direktur Utama (Dirut) Bakti Kominfo Anang Achmad Latif (AAL),

Direktur Utama PT Mora Telematika Indonesia, Galubang Menak (GMS), Tenaga Ahli Human Development (HUDEV) Universitas Indonesia Tahun 2020 Yohan Suryanto (YS).

Lalu, Account Director of Integrated Account Departement PT Huawei Tech Investment, Mukti Ali (MA), Komisaris PT Solitech Media Sinergy Irwan Hermawan (IH), dan Direktur Utama (Dirut) PT Basis Utama Prima Muhammad Yusrizki (YUS).

Kemudian Jemmy Sutjiawan (JS) selaku pihak swasta. Selanjutnya, Elvano Hatorangan (EH) selaku pejabat pembuat komitmen (PPK), Muhammad Feriandi Mirza (MF) selaku Kepala Divisi Lastmile dan Backhaul Bakti Kominfo. Lalu, Walbertus Natalius Wisang (WNW) selaku Tenaga Ahli Kementerian Kominfo, Windi Purnama (WP) yang merupakan orang kepercayaan tersangka Irwan, dan pihak swasta atas nama Sadikin Rusli (SR). ● mar

Konflik Israel-Palestina, Indonesia...

korban jiwa yang jatuh.

“Saya kira hari ini lebih dari 4 ribu orang terbunuh karena ini harus segera dihentikan, saya kira sikap Indonesia selama ini jelas yang selalu membangu perdamaian,”

kata Ma’ruf.

Secara khusus, ia berharap negara-negara Asia dan Afrika yang berpartisipasi dalam sidang AALCO dapat menaruh perhatian pada konflik yang tengah terjadi di Pales-

tina dan Israel. “Saya ingin juga nanti konferensi ini juga menyatakan supaya perang segera dihentikan ya, karena ini menyangkut masalah kemanusiaan,” kata Ma’ruf.

Seperti diketahui, perang

antara Hamas dan Israel tengah terjadi di wilayah Gaza dan Israel dan telah menelan korban jiwa hampir 4.000 orang dari kedua belah pihak.

Perang ini pecah setelah pihak Hamas melakukan serangan

secara mendadak ke Israel pada Sabtu (7/10) dua pekan yang lalu, yang merenggut banyak korban dari warga Israel. Serangan Hamas itu lantas dibalas dengan pasukan Israel yang menyerang Jalur Gaza. ● mar

Tiga Manfaat Pare untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) - Pare merupakan salah satu makanan yang memiliki cita rasa pahit, sehingga bagi sebagian orang tidak menyukainya.

Pare masuk ke dalam golongan labu-labuan yang memiliki nama latin *Momordica charantia*. Jenis tanaman merambat yang buahnya sering dimanfaatkan sebagai bahan pangan atau pengobatan.

Pare merupakan salah satu makanan yang memiliki cita rasa pahit, sehingga bagi sebagian orang tidak menyukainya.

Pare masuk ke dalam golongan labu-labuan yang memiliki nama latin *Momordica charantia*. Jenis tanaman merambat yang buahnya sering dimanfaatkan sebagai bahan pangan atau pengobatan.

Mengutip dari Healthline, berikut manfaat pare untuk kesehatan.

1. Menurunkan gula darah

Pare telah diyakini dapat membantu mengobati diabetes. Sebuah studi menyebutkan bahwa mengonsumsi 2.000 mg pare setiap hari dapat menurunkan gula darah dan hemoglobin A1c.

Tak hanya itu, mengonsumsi pare selama empat minggu juga menyebabkan penurunan kadar gula darah.

Selain itu, pare juga mampu menurunkan kadar fruktosamin dalam tubuh sehingga bisa membantu untuk mengatur kadar gula darah dalam jangka waktu panjang.

2. Kadar kolesterol Manfaat selanjutnya yakni pare dapat menurunkan kadar kolesterol untuk mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan.

Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan plak lemak menumpuk di arteri, sehingga jantung dipaksa bekerja lebih keras untuk memompa darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

3. Menurunkan berat badan

Pare memiliki kalori yang rendah, tetapi tinggi serat. Sehingga, pare baik untuk membantu menurunkan berat badan.

Selain itu, kalori pare yang rendah dan tinggi akan serat dapat membuat kenyang lebih lama, mengurangi rasa lapar, dan nafsu makan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pare memiliki efek yang menguntungkan pada pembakaran lemak dan penurunan berat badan. ● tom

SAMBUNGAN

Israel Bersikukuh Tak Ada...

antara Gaza dan Mesir akan dibuka selama beberapa jam pada Senin, untuk memungkinkan warga negara asing mengunjungi dan barang-barang bantuan masuk.

Tetapi, dalam sebuah pernyataan, kantor Perdana Menteri (PM) Israel Benjamin Netanyahu mengatakan, saat ini tidak ada gencatan senjata dan bantuan kemanusiaan di Gaza sebagai ganti atas keluarganya warga negara asing.

Kerumunan orang yang ingin meninggalkan Gaza padahal sudah berkumpul di perbatasan Rafah, setelah laporan sebelumnya menyatakan bahwa perbatasan tersebut dapat dibuka kembali untuk sementara.

“Tidak ada gencatan senjata dan kami terus melanjutkan kegiatan operasional kami,” kata juru bicara Militer Israel Daniel Hagari kepada para wartawan, sebagaimana dikutip dari AFP.

Izzat al-Rishq, kepala kantor media Hamas, juga mengatakan bahwa “tidak ada kebenaran” pada laporan media tentang gencatan senjata di Gaza.

Sementara itu, Militer Israel mengatakan, akan menahan diri untuk tidak menyerang dua jalan di Jalur Gaza yang ditandai bagi penduduk untuk bergerak ke selatan dan menghindari kemungkinan serangan darat.

“IDF (Pasukan Per-

tahanan Israel) akan menahan diri untuk tidak menargetkan poros yang telah ditentukan dari pukul 08.00 hingga 12.00,” kata juru bicara militer Avichay Adraee di X, yang sebelumnya adalah Twitter.

“Demi keselamatan Anda, manfaatkanlah waktu yang singkat ini untuk bergerak ke selatan dari utara jalur dan Kota Gaza,” katanya.

Juru bicara militer Israel Jonathan Conricus berjanji dalam sebuah pernyataan terpisah bahwa dua jalan yang ditetapkan “akan aman untuk digunakan” selama periode tersebut.

Kepala bantuan PBB Martin Griffiths menyampaikan harapan untuk mendapatkan bantuan melalui penyeberangan Rafah ke Gaza untuk membantu jutaan orang yang telah pindah ke selatan dan juga mereka yang sudah tinggal di sana.

Serangan mendadak pada 7 Oktober oleh Hamas dari Jalur Gaza ke komunitas selatan Israel dilaporkan telah menewaskan lebih dari 1.400 orang, dan serangan udara Israel ke Gaza sejak saat itu telah menewaskan sekitar 2.750 orang di wilayah Palestina.

Diperkirakan satu juta orang telah mengungsi di dalam Gaza, demikian ungkap badan PBB yang membantu para pengungsi Palestina. Israel juga telah melakukan serangan udara di bagian selatan Gaza, tepatnya di daerah Khan Yunis dan Rafah. ● osm

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 KALTIMA (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, Rasmus 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

Kasat Reskrim Polres Jakarta Selatan, AKBP Bintoro pada wartawan, Senin (16/10).

Menurutnya, saat ini polisi

belum bisa berbicara banyak terkait peristiwa itu lantaran masih mendalaminya. Polisi juga masih mencari tahu siapa

orang yang menenggelamkan bayi itu. “Masih mendalami tentang siapa-siapa pelakunya dan dimana,” katanya.

Adapun dalam video yang beredar, tampak seorang bayi lelaki ditenggelamkan oleh ibunya sendiri. ● osm

Viral Bayi Ditenggelamkan...