

Cek Tekanan Darah Anda untuk Hindari Stroke dan Serangan Jantung

Tekanan darah yang dimiliki setiap orang berbeda-beda dan penting memeriksa tekanan darah, utamanya yang memiliki tekanan darah tinggi.

JAKARTA (IM) - Tekanan darah yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Bahkan, tekanan darah seseorang dalam sehari pun bisa berubah-ubah meski berada di tempat yang sama. Jadi penting untuk memeriksa tekanan darah, terlebih bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi. Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Prof Subairi Djoerban mengatakan bagi penderita yang memiliki tekanan darah tinggi dan tensi bervariasi, disarankan mem-

punyai tensimeter di rumah. Sehingga tekanan darah bisa terpantau sendiri saat berada di rumah.

“Dengan begitu Anda bisa tercegah terjadinya stroke maupun serangan jantung,” kata Prof Zubairi, dikutip dalam akun X miliknya @profesorzubairi, Minggu (5/11). Menurutnya ketika seseorang ingin mengukur tekanan darahnya, akan lebih baik jika tidak langsung dilakukan pengukuran tensi, tetapi Anda memposisikan diri sejenak

dengan duduk santai, mengatur napas terlebih dahulu, dan dilanjutkan dengan pengukuran tensi.

Idealnya saat dilakukan pengukuran tensi juga alat yang digunakan berada setinggi jantung.

Namun tidak hanya itu, untuk memastikan akurasi dari tensimeter yang digunakan di rumah itu sesuai, maka Anda bisa sesekali membandingkannya dengan hasil tensimeter yang berada di rumah sakit.

“Bawa saja alatnya saat mengunjungi dokter. Ukur bersama-sama,” ucap Prof Zubairi. Lantas, apakah tensimeter air raksa dan tensimeter digital memiliki perbedaan hasil? Mengingat saat ini di tempat pelayanan kesehatan

sering kali ditemukan jenis tensimeter yang digunakan adalah digital? Prof Zubairi menjelaskan pada penggunaan tensimeter air raksa memang bagus digunakan, tetapi tidak sehat untuk lingkungan sehingga tensimeter digital lebih sering digunakan.

Akan tetapi jika Anda masih belum merasa yakin dengan hasil yang diperoleh Anda bisa melakukan cross check kedua peralatan tersebut, yang prinsipnya juga sama-sama akurat. “Tapi jika Anda masih ragu, selain bawa alatnya ke rumah sakit, Anda bisa cross check sendiri dengan bantuan google,” tutur Prof Zubairi.

Caranya dengan memasukkan merek tensimeter yang digunakan, lalu lihat validi-

tasnya, seberapa sensitif atau ketepatan tensimeter yang Anda miliki.

Namun menurut Prof Zubairi hal terpenting dari semua itu adalah setiap orang disarankan agar setidaknya memiliki alat kesehatan seperti tensimeter, termometer, dan oksimeter, guna memantau kesehatan tetap terjaga serta terhindar dari penyakit.

“Sekali lagi saya sarankan untuk punya beberapa peralatan kesehatan seperti tensimeter, termometer untuk mengukur suhu tubuh, dan oksimeter untuk mengukur saturasi oksigen. Sehingga Anda bisa memantau, mencegah penyakit, dan menanganinya lebih segera,” katanya. ● tom



SAMBUNGAN

Indeks Perilaku Antikorupsi Indonesia 2023...

DARI HAL 1

negeri/swasta, penerimaan masuk sekolah/kampus, ataupun saat ditilang.

“Pada 2023, terjadi pola penurunan pada persepsi masyarakat di lingkup publik. Pada tahun ini terlihat bahwa masyarakat lebih permisif terhadap korupsi. Hal ini ditunjukkan oleh menurunnya persentase masyarakat yang menganggap tidak wajar beberapa perilaku korupsi kecil (petty corruption). Dibanding

2022, penurunan terbesar terjadi pada variabel sikap orang 9 Indeks Perilaku Anti Korupsi (IPAK) 2023 tua/wali murid/mahasiswa memberikan uang/barang/fasilitas kepada pihak sekolah/kampus pada saat penerimaan rapor/kenaikan kelas/sidang akhir/kelulusan, di mana persentase masyarakat yang menganggap tidak wajar menurun dari 60,57 menjadi 49,49,” demikian tertulis dalam lapo-

ran IPAK 2023 yang diunduh dari situs BPS.

BPS juga menampilkan data soal dimensi pengalaman.

Pada 2023, menurut BPS terdapat 83,67 persen masyarakat yang tidak membayar suap kepada petugas ketika mengakses layanan publik, baik sendiri maupun melalui perantara.

“Nilai ini menurun dibandingkan 2022 (84,54

persen).

Sementara itu, kondisi yang berbeda terjadi pada kelompok pelaku usaha.

Pada 2023, persentase pelaku usaha yang tidak membayar suap kepada petugas ketika mengakses layanan publik adalah 82,60 persen, naik dibandingkan 2022 (81,68 persen),” tulis BPS.

BPS juga memaparkan persentase masyarakat yang

tidak pernah ditawari untuk membayar uang damai saat ditilang polisi. Menurut BPS, tingkat masyarakat yang tidak pernah ditawari untuk membayar uang damai saat ditilang oleh petugas polisi lalu lintas meningkat dari 95,73 (2022) menjadi 96,71 (2023),” tulis BPS. ● osm

seperguruan di halaman salah satu sekolah di Gresik.

Sebelum latihan, pelatih sudah menanyakan kepada seluruh peserta jika mungkin ada yang sakit. Baik korban dan belasan pesilat lainnya, mengatakan kondisi mereka prima. Latihan pun digelar hingga sesi akhir yakni sesi duel, sekitar pukul 23.30 WIB.

Namun, karena saat itu korban tidak menemukan

pasangan duel, korban berlatih duel dengan pelatihnya. Duel itu dilakukan tanpa alat pengaman.

Mulanya korban menyerang lebih dulu dengan pukulan tangan kosong.

Setelah itu, sang pelatih menyerang balik dengan satu kali tendangan pada bagian dada korban. Brukkk ... Korban jatuh telentang dan pingsan.

Pelatih dan siswa lain berupaya memberikan pertolongan pertama namun kondisi korban semakin lemas.

Korban lalu dibonceng menggunakan sepeda motor untuk dibawa ke Puskesmas Panceng. Namun, sebelum tiba di puskesmas korban sudah meninggal dunia.

Kasat Reskrim Polres Gresik AKP Aldhino Prima

Wirdhan membenarkan peristiwa itu. Saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan.

“Iya benar, kita sudah terima laporan itu. Saat ini masih penyelidikan. Dari hasil pemeriksaan awal, keterangan dari petugas medis Puskesmas Panceng, terdapat luka memar pada bagian dada korban,” kata Aldhino kepada wartawan, Senin (6/11). Empat Pengeroyok yang Tewas-

kan Pesilat PSHT Kota Kediri Ditangkap

Aldhino menambahkan, saat ini korban sudah dibawa ke RSUD Ibnu Sina untuk dilakukan autopsi.

Pihaknya juga sedang memeriksa beberapa saksi termasuk pelatih.

“Masih pemeriksaan saksi. Dan saat ini masih melakukan autopsi di RSUD Ibnu Sina,” katanya Aldhino. ● osm

gratifikasi senilai Rp 7 miliar. IPW mengatakan mendapat informasi laporan itu masuk ke tahap penyelidikan.

“Nah, ini kita sudah ajukan surat permintaan informasi, sudah diterima oleh KPK hari ini tanggal 5 Mei 2023. Sudah dijawab oleh KPK bahwasanya persoalan

dumas (pengaduan masyarakat) yang diajukan oleh IPW yang diduga Pak Wamenkumham ini, sudah masuk taraf penyelidikan,” kata pengacara Ketua IPW Sugeng Teguh Santoso, Deolipa Yumara, di gedung KPK, Jakarta Selatan, Jumat (5/5).

Seperti diketahui bahwa

Eddy Hiariej pun sudah pernah menjalani klarifikasi terkait aduan gratifikasi senilai Rp 7 miliar. Sebagaimana dilaporkan IPW pada Maret lalu. Eddy saat itu menilai aduan dari IPW tendensius mengarah ke fitnah.

“Jadi pada hari ini Senin, 20 Maret 2023, atas inisi-

siatif kami sendiri, kami melakukan klarifikasi kepada KPK atas aduan IPW yang tendensius mengarah pada fitnah,” kata Eddy di gedung KPK, Jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Senin (20/3).

Eddy menjalani klarifikasi bersama asisten prib-

adinya, Yogi Arie Rukmana, dan seorang pengacara bernama Yoshi Andika Mulyadi.

Kedua orang itu disebut IPW dalam aduannya sebagai asisten pribadi Wamenkumham yang menjadi perantara menerima gratifikasi senilai Rp7 miliar. ● mar

Indonesia Diterima Jadi Anggota FATF,...

investasi.

Jokowi dalam kesempatan itu menyampaikan terima kasih kepada Komite Koordinasi Nasional Pencegahan dan Pemberantasan Tindak Pidana Pencucian Uang.

“Serta pemangku kepentingan kunci lainnya atas kerja

keras dan komitmennya sehingga hal ini bisa terwujud,” katanya.

Dilansir dari siaran pers Kementerian Keuangan, keanggotaan Indonesia di FATF diumumkan pada penutupan plenary meeting FATF di Paris, Perancis pada Jumat

(27/10).

Status keanggotaan tersebut diperoleh setelah melalui serangkaian pengujian, baik dari penilaian on-site visit mutual evaluation review (MER) oleh tim FATF pada bulan Juli-Agustus 2020 maupun re-

view yang telah dilakukan pada Plenary Meeting FATF bulan Juni 2023. “Keanggotaan Indonesia di dalam FATF akan membawa dampak positif bagi kredibilitas perekonomian negara, yaitu meningkatkan persepsi positif terhadap

sistem keuangan Indonesia yang akan berdampak pada pesatnya pertumbuhan ekonomi melalui investasi baik dalam maupun luar negeri,” ujar Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani Indrawati dalam keterangan resminya pada Rabu (1/11) lalu. ● mar

7 November 2023 Pukul 10.00 WIB di Ruang Subdit Tipidkor Ditreskrimsus Polda Metro Jaya, lantai 21 Gedung Promoter,” ujar Dirreskrimsus Polda Metro Jaya Kombes Pol Ade Safri Simanjuntak, Jumat 3 November 2023. ● mar

Firli Bahuri Dipastikan Tidak Hadiri...

beberapa kegiatan yang dihadiri oleh Ketua KPK nantinya sehingga sudah berkitir surat untuk mengonfirmasi gito ya ketidakhadiran,” ujarnya.

Atas konfirmasi ketidakhadiran tersebut, Ali menyebutkan pimpinannya itu tidak

mangkir dari panggilan yang dimaksud. Ali berdalih, Ali tidak mangkir lantaran sudah berkitir surat untuk tidak hadir. “Kalau mangkir itu kalau tidak ada pemberitahuan tidak ada konfirmasi,” ujarnya.

Penyidik Subdit Tipidkor

Ditreskrimsus Polda Metro Jaya kembali mengagendakan pemeriksaan tambahan terhadap Ketua KPK Firli Bahuri.

Firli akan diperiksa Selasa pekan depan.

Firli akan kembali diperiksa terkait penyidikan kasus dugaan

pemerasan terhadap eks Menteri Syahrul Yasin Limpo.

“Pemeriksaan keterangan tambahan, pengambilan keterangan tambahan terhadap saksi FB selaku Ketua KPK RI untuk jadwal pemeriksaan di hari Selasa tanggal

7 November 2023 Pukul 10.00 WIB di Ruang Subdit Tipidkor Ditreskrimsus Polda Metro Jaya, lantai 21 Gedung Promoter,” ujar Dirreskrimsus Polda Metro Jaya Kombes Pol Ade Safri Simanjuntak, Jumat 3 November 2023. ● mar

PM Israel Hukum Menteri yang...

Benjamin Netanyahu yang berkuasa. Dalam wawancara dengan radio Kol BaRama, Eliyahu mengaku tidak puas dengan skala pembalasan Israel terhadap serangan Hamas pada 7 Oktober 2023. Gempuran Hamas terse-

but menewaskan 1.400 orang yang sebagian besar warga sipil, sedangkan serangan balasan Israel sejauh ini menewaskan 9.488 korban di Gaza dengan mayoritas perempuan dan anak-anak.

Saat wawancara, Eliyahu

ditanya apakah dia menganjurkan menjatuhkan semacam bom atom di Jalur Gaza untuk membunuh semua orang. Eliyahu menjawab,

“Itu salah satu pilihan,” katanya.

Kantor PM Benjamin Ne-

tanyahu langsung menanggapi pernyataan Eliyahu. Menurut kantor PM Israel, komentar itu tidak berhubungan dengan kenyataan.

Faktanya Israel berusaha menyelamatkan non-kombatan di Gaza.

Setelah komentarnya diprotes, Eliyahu menulis di media sosial X (sebelumnya bernama Twitter) bahwa pernyataannya tentang bom atom adalah metaforis. Adapun Israel tidak pernah mengakui memiliki bom nuklir. ● osm

Tiga Manfaat Tomat bagi Kesehatan, Jaga Kesehatan Mata hingga Turunkan Risiko Kanker

JAKARTA (IM) - Tomat menjadi salah satu buah yang kerap menjadi campuran bahan masakan. Selain menjadi bahan campuran makanan, tomat juga bisa dimakan secara langsung karena memiliki rasa yang enak.

Namun, tahukah Anda bahwa tomat juga dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh lho. Berikut deretan manfaat tomat yang perlu Anda ketahui, sebagaimana dirangkum dari Everyday Health, Sabtu (4/11).

1. Air dalam Tomat Membantu Tetap Terhidrasi

Tomat mengandung sekitar 94 persen air, sehingga membuatnya sangat menghidrasi.

Tomat juga mengandung potasium, elektrolit yang mendukung hidrasi yang baik dengan membantu menjaga volume cairan intraseluler, menurut National Institutes of Health (NIH).

2. Menurunkan Risiko Kanker Tertentu

Lycopene dalam tomat (yang paling banyak terdapat di kulitnya) dapat melindungi terhadap lebih dari sekedar kanker kulit. Orang yang mengonsumsi tomat paling banyak cenderung lebih rendah peluang terkena kanker payudara, prostat, dan paru-paru.

Hal ini kemungkinan karena likopen dalam tomat menghambat pertumbuhan sel kanker memodulasi fungsi kekebalan tubuh.

3. Menjaga Kesehatan Mata

Selain likopen, tomat juga mengandung karotenoid lutein dan zeaxanthin, yang terbukti membantu menjaga kesehatan mata dan mencegah degenerasi makula terkait usia dan katarak. Vitamin A yang ditemukan dalam tomat adalah nutrisi penting lainnya untuk kesehatan mata, dan juga dapat mengurangi risiko degenerasi makula, serta membantu mencegah rabun senja, menurut Michigan State University Extension. ● ans

Mulai Hujan, Kemenkes Kembali Galakkan Pencegahan Demam Berdarah

JAKARTA (IM) - Menurut data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia, kasus DBD yang terjadi di Indonesia menunjukkan tren peningkatan selama 10 tahun terakhir. Untuk itu, dalam menyikapi hal tersebut para pemangku kepentingan melakukan kerjasama yang kuat dalam penanganan kasus tersebut.

Melalui serangkaian kegiatan berupa “Langkah Bersama Cegah DBD” yang mencakup halan sehat, gerai edukasi interaktif, jumpa komunitas, stand up comedy, serta edukasi dengan para pakar, kegiatan itu tentunya dilakukan bukan tanpa alasan.

Inisiatif ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat melalui aksi bersama yang melibatkan semua orang untuk berkomitmen pada “The First Living Pledge” dengan berfokus kepada pencegahan DBD. Apalagi sekarang sudah mulai hujan.

Untuk itu, selaku Menteri Kesehatan Republik Indonesia Ir. Budi Gunadi Sadikin, CHFC, CLU menjelaskan strategi tersebut dilakukan guna melibatkan masyarakat dalam pemberantasan DBD dengan geram 3M Plus yaitu Menguras, Menutup, dan Mendaur ulang barang bekas, serta Mencegah gigitan dan perkembangbiakan nyamuk.

“Kemenkes juga mendukung pengendalian vektor dengan teknologi

nyamuk berWolbachia yang tengah dilakukan pilot proect di enam kota Indonesia yakni Bali, Bandung, Jakarta, Semarang, Kupang, dan Bontang,” kata Budi, dikutip dalam keterangan resmi yang didapat MNC Portal.

Namun, selain mengadakan gerakan 3M Plus Menteri Pemuda dan Olah Raga Republik Indonesia, Bapak Dito Ariotedjo mengatakan pada para kalangan anak muda yang gemar olahraga juga tidak dapat enutup kemungkinan DBD bisa menyerang kepada kelompok penyuka gaya hidup sehat, sehingga tidak hanya kelompok rentan yang dapat terserang.

“Hingga minggu ke-33 di tahun 2023, tercatat 57.884 kasus DBD (dengan tingkat insidensi sebanyak 21,06 per 100.000 penduduk) dan 422 kematian (dengan tingkat kematian sebanyak 0,73 Persen),” katanya.

Meskipun pemerintah telah melakukan upaya dalam memberantas DBD, tetapi masih ada banyak tantangan lainnya yang harus dihadapi, sehingga upaya peningkatan pemahaman masyarakat tentang pencegahan DBD juga harus dipastikan menyeluruh demi peningkatan kesadaran akan bahaya DBD.

Dokter Spesialis Penyakit Dalam, dr. Dirga Sakti Rambe, M.Sc, Sp.PD juga mengatakan vaksin DBD terutama pada orang dewasa juga tidak kalah penting dilakukan, sebagai tindakan meningkatkan risiko DBD. Maka dari itu ia merekomendasikan imunisasi merupakan respons yang baik sebagai langkah melengkingi upaya pencegahan. ● 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.
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