

# Vaksinasi Internasional Penting Demi Cegah Penyakit Sebelum Berpergian

Vaksin Internasional biasanya direkomendasikan terutama bagi yang ingin berpergian ke negara yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit tertentu.

**JAKARTA (IM)** - Berpergian ke luar negeri penting untuk memerhatikan aspek kesehatan agar terhindar dari penyakit. Vaksin internasional direkomendasikan terutama bagi yang ingin berpergian ke negara yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit tertentu.

Vaksinasi juga menjadi prioritas utama untuk pelajar yang melakukan studi di luar negeri agar dapat terlindungi dari penyakit menular yang mungkin dapat mengganggu proses studi.

Selain wisatawan dan pelajar, calon Jemaah umrah juga

disarankan menerima vaksin yaitu vaksin meningitis.

Sejumlah fasilitas vaksinasi internasional saat ini sudah tersedia di Tanah Air salah satunya PT Kalbe Farma Tbk (Kalbe) melalui anak usahanya PT Millenia Dharma Insani (Klinik Mitrasana).

Layanan vaksin internasional tersebut sudah mencakup Sertifikat Vaksinasi Internasional (ICV) atau kartu kuning untuk penerima vaksin.

"Kalbe selalu berkomitmen dalam menyehatkan bangsa tidak terkecuali untuk masyarakat yang ingin berpergian ke luar negeri.

Vaksinasi sebelum melakukan perjalanan atau vaccine traveller merupakan salah satu persiapan yang penting untuk memberikan perlindungan kesehatan dari berbagai penyakit potensial, dan kebutuhan ini kami tangkap di Klinik Mitrasana," kata Direktur PT Millenia Dharma Insani, Ardiansyah.

Pelajar yang sedang menempuh studinya di luar negeri, biasanya diwajibkan menerima beberapa jenis vaksin tertentu.

Namun tentu saja vaksin yang perlu dilengkapi setiap negara bisa berbeda-beda.

"Kemudian untuk para wisatawan juga dapat menerima vaksin yellow fever yang diperuntukkan untuk melindungi dari demam kuning dan untuk calon Jemaah umroh disarankan menerima vaksin meningitis," imbuh Ardiansyah.

Ardiansyah menambahkan

kan, demam kuning merupakan penyakit endemik di beberapa negara Afrika dan Amerika Selatan sehingga wisatawan yang berpergian ke daerah tersebut diwajibkan menerima vaksin yellow fever dan memerlukan bukti berupa Sertifikat Vaksinasi Internasional (ICV).

Masyarakat yang hendak melakukan perjalanan dan hendak menerima vaksin, direkomendasikan melakukan vaksin 1 bulan sebelum perjalanan. Untuk mereka yang hendak melakukan vaksinasi meningitis, sebaiknya dilakukan 14 hari sebelum keberangkatan.

Setelah melakukan vaksinasi secara lengkap, juga disarankan untuk memeriksakan kondisi kesehatan secara menyeluruh 1 minggu sebelum keberangkatan.

"Harapannya layanan vaksin Internasional yang di-

berikan oleh Mitrasana dapat mendorong masyarakat untuk peduli terhadap vaksinasi agar memiliki kekebalan terhadap penyakit yang dapat dicegah ketika mereka hendak ke luar negeri. Selain itu juga dapat meningkatkan keterjangkauan akan layanan vaksin internasional kepada mereka untuk sehatkan bangsa," tambah Ardiansyah.

Mereka yang hendak berangkat umrah, masyarakat dan pelajar yang ingin melakukan studi atau perjalanan luar negeri, biro perjalanan yang memberikan jasa rute perjalanan ke Amerika Selatan dan Afrika bisa mendapatkan layanan vaksin internasional ini di Klinik Mitrasana Green Pramuka City, Jakarta Pusat.

Layanan vaksin juga termasuk konsultasi dokter yang dapat dilakukan di klinik tersebut. ● tom

## Minum Es Teh usai Makan Bahaya bagi Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Minum es teh usai makan bisa berbahaya bagi kesehatan tubuh. Sayangnya tidak semua orang menyadari efek samping ini dan telah menjadikannya sebuah kebiasaan sehari-hari.

Sebab, rasa manis dan dingin membuat es teh sering dipilih banyak orang sebagai pelepas dahaga. Namun, minum es teh usai makan bisa menimbulkan efek samping untuk kesehatan yang harus diwaspadai.

Bahkan dokter sekaligus influencer, dr Nadia Alaydrus mengatakan bahwa konsumsi teh setelah makan bisa menghambat penyerapan zat besi. Hal ini terbukti melalui penelitian yang diterbitkan dalam jurnal dari European Journal of Clinical Nutrition.

"Zat besi yang bisa diserap sampai 60 persen lho," kata Nadia dikutip dari akun TikTok pribadinya, baru baru ini.

Zat besi sendiri merupakan satu jenis mineral yang asupannya perlu dicukupi dengan baik. Sebab

zat mikronutrien ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh.

"Salah satunya adalah mencegah risiko terjadinya anemia. Di sisi lain, ketika terlalu sering mengonsumsi teh setelah makan tidak baik untuk tubuh karena akan kekurangan zat besi. "Akan menyebabkan anemia atau kekurangan darah merah," jelas Nadia.

Hal senada juga disampaikan oleh Ahli Gizi dari University of Sydney Nicole Dynan bahwa zat besi adalah mineral penting yang membantu mengangkut oksigen ke seluruh darah.

"Terlalu sedikit zat besi dapat menyebabkan kekurangan zat besi, yang mengakibatkan kelelahan dan penurunan kekebalan tubuh," ujar Nicole Dynan dilansir dari Huffington Post.

Selain itu, dalam penelitian juga menemukan bahwa mengonsumsi teh setelah makan dapat mengurangi ketersediaan katekin bagi tubuh. Yang merupakan senyawa yang ada dalam teh dan memainkan peran penting dalam berbagai profil fisiologis. ● tom

## Polusi Kendaraan Bermotor Bisa Picu Tekanan Darah Tinggi

**JAKARTA (IM)** - Polusi udara telah dikaitkan dengan kondisi kesehatan jangka panjang, termasuk risiko penyakit kardiovaskular, asma, kanker paru-paru, dan kematian.

Menghirup udara yang tercemar dari lalu lintas jalan raya dapat meningkatkan tekanan darah bersih hingga 24 jam, terungkap dalam sebuah studi, seperti dilaporkan laman Medical Daily.

Tim dari University of Washington, yang mengevaluasi risiko kesehatan penumpang yang melakukan perjalanan, menemukan bahwa polusi dari lalu lintas padat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang setara dengan efek diet tinggi natrium. Penelitian itu dipublikasikan di Annals of Internal Medicine.

"Tubuh memiliki serangkaian sistem yang kompleks untuk menjaga tekanan darah di otak tetap sama sepanjang waktu. Ini adalah sistem yang sangat kompleks dan diatur dengan ketat, dan tampaknya, dalam salah satu mekanisme tersebut, polusi udara terkait dengan lalu lintas mengganggu tekanan darah," kata Joel Kaufman, yang memimpin penelitian tersebut.

Para peneliti memantau tekanan darah partisipan sehat berusia antara 22 dan 45 tahun ketika mereka melewati jam sibuk lalu lintas Seattle, Amerika Serikat. Selama dua kali berkendara, udara jalan tanpa filter diperbolehkan masuk ke dalam mobil,

sedangkan pada perjalanan ketiga, filter HEPA (udara partikulat efisiensi tinggi) memblokir 86 persen polusi partikulat.

Peserta tidak menyadari apakah mereka menghirup udara bersih atau udara tanpa filter. "Menghirup udara tanpa filter mengakibatkan peningkatan tekanan darah bersih lebih dari 4,50 mm Hg (milimeter air raksa) bila dibandingkan dengan berkendara dengan udara yang disaring. Peningkatan tersebut terjadi dengan cepat, mencapai puncaknya sekitar satu jam setelah berkendara dan tetap stabil setidaknya selama 24 jam," tulis para peneliti.

Penelitian itu tidak meneliti variasi tekanan darah melebihi batas 24 jam. "Kita tahu bahwa peningkatan kecil dalam tekanan darah seperti ini, pada tingkat populasi, berhubungan dengan peningkatan penyakit kardiovaskular yang signifikan. Ada pemahaman yang berkembang bahwa polusi udara berkontribusi terhadap masalah jantung. Gagasan bahwa polusi udara di jalan raya pada tingkat yang relatif rendah dapat mempengaruhi tekanan darah sebesar ini merupakan bagian penting dari teka-teki yang kami coba pecahkan," kata Kaufman.

Dikutip dari Antara, Michael menambahkan penelitian mengenai topik itu sering kali memiliki tantangan dalam memisahkan dampak polusi dari paparan jalan raya lainnya seperti stres dan kebisingan. "Namun dengan pendekatan kami, satu-satunya perbedaan antara hari-hari berkendara adalah konsentrasi polusi udara," kata Young. ● tom

## SAMBUNGAN

penyimpangan jika tidak dibarengi keterbukaan dan pengawasan dari penegak hukum atau Dewan Perwakilan Rakyat (DPR). "Dalam konteks itu, kenaikan anggaran ini tanpa dibarengi transparansi sektor pertahanan akan potensial disalahgunakan di masa akhir pemerintahan Presiden Jokowi," ucap Al Araf.

Sebelumnya diberitakan, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati memaparkan alasan penambahan anggaran yang berasal dari pinjaman luar negeri sampai mencapai lebih dari 4 miliar dollar AS, atau sekitar Rp61,7 triliun, untuk alokasi belanja

## Pemerintah Diminta Evaluasi Persetujuan...

alat utama sistem persenjataan (alutsista).

Sri Mulyani mengatakan, kenaikan alokasi ini karena adanya kebutuhan sesuai kondisi dan peningkatan dinamika geopolitik dan geosekuriti. Sri Mulyani menyebut bahwa hal ini masih sesuai dengan perencanaan dan penganggaran jangka menengah dan panjang.

Menteri Pertahanan Prabowo Subianto, Kepala Kepolisian Negara RI Jenderal (Pol) Listyo Sigit Prabowo, Panglima TNI Jenderal Agus Subiyanto, dan Sri Mulyani mengikuti rapat tertutup di Istana Kepresidenan Bogor

pada Selasa (28/11) sore lalu.

Dalam rapat yang dipimpin Presiden Joko Widodo (Jokowi) itu dibahas soal anggaran untuk pembangunan sistem pertahanan.

Sri Mulyani dalam jumpa pers di Kantor Presiden, Jakarta, pada Rabu (29/11) menjelaskan, pertemuan itu membahas belanja alutsista yang menggunakan pinjaman luar negeri. Alokasi untuk sektor pertahanan keamanan ini terdiri dari dua sumber, yakni Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) dan pinjaman luar negeri.

Alokasi belanja sektor pertahanan keamanan dalam

Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) tahun anggaran 2024 yang dibagikan Presiden Joko Widodo di Istana Negara, Jakarta, Rabu (29/11) pagi, senilai Rp 331,9 triliun. Sumber lainnya adalah pinjaman luar negeri.

"Untuk (periode) tahun 2020-2024, waktu itu, sudah disetujui Bapak Presiden (alokasi) 20,75 miliar dollar AS. Nah, kemarin, karena ada beberapa perubahan, maka alokasi untuk 2024 menjadi 25 miliar dollar AS. Itu yang kemarin disepakati," kata Sri Mulyani kepada wartawan.

Meski periode rencana strategis (renstra) 2020-2024

mendapat kenaikan alokasi pinjaman luar negeri, alokasi sampai akhir 2024 sesungguhnya tidak berubah.

Secara keseluruhan, alokasi belanja alutsista dari pinjaman luar negeri di periode 2020-2024 akan tetap seperti yang pernah diputuskan Presiden Jokowi, yakni 55 miliar dollar AS.

Penambahan anggaran untuk belanja untuk sektor pertahanan keamanan tersebut tiba-tiba dan dilakukan. Hal ini dapat menimbulkan kecurigaan publik lantaran Menhan Prabowo Subianto maju di Pemilihan Presiden 2024. ● mar

## DARI HAL 1

## Hamas dan Israel Kembali Sepakat...

(29/11), mengatakan dalam sebuah pernyataan bahwa gencatan senjata akan berlanjut hingga hari ketujuh, demikian diwartakan Reuters.

Kelompok militan tersebut sebelumnya mengatakan Israel menolak menerima tujuh perempuan dan anak-anak lagi serta jenazah tiga sandera lainnya sebagai imbalan atas perpanjangan gencatan senjata.

Kedua belah pihak mengatakan mereka siap untuk melanjutkan pertempuran.

Israel telah bersumpah untuk memusnahkan Hamas, yang menguasai Gaza, sebagai tanggapan atas amukan kelompok militan tersebut pada 7 Oktober, ketika Israel mengatakan orang-orang bersenjata membunuh 1.200 orang dan menyandera 240 orang.

Sebelum gencatan senjata, Israel membombardir wilayah tersebut selama tujuh minggu dan membunuh lebih dari 15.000 warga Palestina, menurut otoritas kesehatan di jalur pantai tersebut.

### Solusi Dua Negara

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada Rabu (29/11), menyerukan komunitas internasional untuk bergerak menuju solusi dua negara terhadap konflik Palestina-Israel, dengan mengatakan Yerusalem harus menjadi ibu kota kedua negara.

"Sudah lama berlalu untuk bergerak dengan tegas dan tidak dapat diubah menuju solusi dua negara, berdasarkan resolusi PBB dan hukum internasional," kata Tatiana

Valovaya, Direktur Jenderal kantor PBB di Jenewa, saat menyampaikan pidato. ditulis oleh Sekretaris Jenderal PBB Antonio Guterres.

Ia menambahkan bahwa hal ini berarti "Israel dan Palestina hidup berdampingan dalam perdamaian dan keamanan dengan Yerusalem sebagai ibu kota kedua negara", demikian dilansir Reuters.

Komentar tersebut disampaikan bertepatan dengan Hari Solidaritas Internasional untuk Rakyat Palestina yang diperingati PBB setiap tahunnya. Hal ini menandai persetujuan Majelis Umum PBB atas rencana pembagian Palestina menjadi negara-negara Arab dan Yahudi serta pemerintahan internasional atas Yerusalem.

Seruan terhadap solusi

dua negara semakin meningkat setelah serangan terhadap Israel pada 7 Oktober di mana kelompok bersenjata Hamas membunuh 1.200 orang dan menyandera 240 orang.

Serangan tersebut memicu pemboman Israel dan serangan darat terhadap Gaza yang dikuasai Hamas yang telah menewaskan lebih dari 15.000 orang, menurut otoritas kesehatan Palestina di daerah kantong padat penduduk tersebut.

Perjanjian dua negara akan menciptakan negara Palestina di Tepi Barat dan Jalur Gaza berdampingan dengan Israel. Israel mengatakan negara Palestina harus didemiliterisasi agar tidak mengancam keamanannya.

Warga Palestina menginginkan Yerusalem Timur, yang mencakup situs-situs

Kota Tua yang disucikan bagi umat Islam, Yahudi dan Kristen, menjadi ibu kota negara mereka. Israel mengatakan Yerusalem harus tetap menjadi ibu kotanya yang "tak terpisahkan dan abadi".

Ibrahim Khraishi, duta besar Palestina untuk PBB di Jenewa, mengatakan konflik yang terjadi saat ini merupakan peringatan bagi komunitas internasional untuk mendukung solusi dua negara.

"Solusi dua negara sulit dilakukan setelah penyelesaian (Israel) dan penyusutan (wilayah), tapi masih mungkin jika ada kemauan," ujarnya.

"Sekaranglah saatnya. Dan ini juga baik bagi Israel. Jika mereka tidak menerima gagasan tersebut, maka akan terlambat bagi mereka, bukan bagi kita," tegasnya. ● mar

## Walau Tersangka Korupsi, Firli Bahuri...

di temui terpisah mengatakan, ketentuan yang membuat Firli tetap mendapatkan 75 persen penghasilan dan tunjangan Ketua KPK masih berlaku. Aturan itu tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 29 Tahun 2006 tentang Hak Keuangan, Kedudukan Protokol, dan Perlindungan Keamanan Pimpinan KPK.

Adapun besaran penghasilan dan tunjangan yang

diberikan diatur lebih lanjut dalam PP Nomor 82 Tahun 2015 Tentang Perubahan atas PP Nomor 29 Tahun 2006.

"Peraturan Pemerintah yang ada demikian adanya, belum ada perubahan. Itu produk tahun 2006 dan sejauh ini yang kami ketahui belum ada perubahan," kata Ali saat dihubungi wartawan.

Dalam kondisi normal, Firli yang menjabat Ketua KPK mendapatkan penghasil-

an Rp32.254.000. Penghasilan terdiri dari gaji pokok, tunjangan kehormatan, dan tunjangan jabatan. Kemudian, ia juga mendapatkan tunjangan perumahan, transportasi, hari tua, serta kesehatan dan jiwa sebesar Rp Rp99.550.000. Namun, tunjangan kesehatan dan jiwa serta tunjangan hari tua diberikan kepada lembaga asuransi, tidak diterima secara tunai.

Pasal 7 PP Nomor 29 Ta-

hun 2006 menyatakan pimpinan KPK yang diberhentikan sementara karena menjadi tersangka berhak mendapatkan 75 persen penghasilan. Dengan demikian, penghasilan yang didapatkan Firli sebagai ketua KPK yang diberhentikan sementara saat ini sebesar Rp24.190.500. Kemudian, ia hanya berhak mendapat tunjangan kesehatan dan jiwa, perumahan, dan hari tua dengan nilai Rp62.138.500.

Sebelumnya, Presiden Joko Widodo (Jokowi) memberhentikan sementara Firli Bahuri dari jabatannya sebagai Ketua KPK. Kemudian, Jokowi menunjuk Nawawi Pomolango sebagai Ketua KPK sementara pengganti Firli Bahuri.

Penunjukan itu ditandai dengan penandatanganan Keputusan Presiden (Kepres) Nomor 116 tanggal 24 November 2023. ● mar

## Dua dari 4 Kurir Sabu Divonis Mati,...

diganjar dengan hukuman penjara seumur hidup. Keduanya merupakan kurir yang baru pertama kali ikut jaringan pengedar narkoba, yang dikoordinir Muhajir Nurdin yang ditangkap Polda Sumatera Utara (Poldasu) atas kasus kepemilikan sabu seberat 165 kg.

Monalisa Siagian selaku Ketua Majelis Hakim Pengadilan Negeri Deli Serdang menyebutkan, pertimbangan hukuman dalam sidang yang digelar secara terpisah terhadap dua terdakwa yakni M Aziz dan Amat divonis mati, mengingat keduanya pernah melakukan hal serupa dan telah menikmati hasil sebagai perantara pengedar narkoba jaringan internasional.

Kepala Cabang Kejaksaan Negeri Deli Serdang, Hamonangan P Sidauruk menyebutkan dalam perkara peredaran 120 kg sabu tersebut, pihaknya menuntut seluruh terdakwa dengan hukuman mati pada sidang sebelumnya.

Dalam fakta persidangan, keempat terdakwa mengaku nekat mengirimkan sabu itu karena tergiur iming-iming upah angkut berkisar Rp5 hingga Rp12 juta untuk setiap kg total sabu tersebut jika berhasil diantar ke Jakarta.

Sebagaimana terungkap dalam dakwaan jaksa, para terdakwa pada Mei 2023 mencoba mengangkut sabu dalam 4 buah tas hitam secara estafet menggunakan empat mobil pribadi. Tujuannya hendak

dikirim Jakarta melalui jalur darat dari Aceh melintasi Kota Medan. Dua terdakwa di antaranya ditangkap petugas kepolisian saat parkir dekat SPBU Tol Sei Semayang Medan. Sedangkan dua terdakwa lagi dari hasil pengembangan kasus ini berhasil dididuk di kawasan Aceh Tamiang.

Dalam sidang, seluruh nota pembelaan para terdakwa yang disampaikan melalui penasihat hukum masing-masing seluruhnya ditolak oleh majelis hakim karena dampak peredaran narkotika tersebut merusak generasi muda.

Para terdakwa juga mengaku akan pikir-pikir dahulu untuk melakukan banding yang diberi waktu selama 7 hari. ● osm

## Aksi Boikot Berdampak ke Dunia Usaha,...



pemberitaan hoaks terkait daftar produk atau perusahaan di Indonesia yang diduga terafiliasi dengan Israel. Terlebih, dari pemerintah maupun MUI tidak pernah merilis daftar produk-produk yang terbukti pro dengan konflik di

Timur Tengah tersebut.

"Jangan termakan pemberitaan hoaks yang tentunya akan sangat merugikan dunia usaha serta berdampak penyerapan ribuan karyawan yang bekerja dalam perusahaan tersebut," tegas Yuki. ● mar

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbu.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.  
**ARTISITIK:** 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