

Jaga Kesehatan dengan Pola Hidup Sehat dan Proteksi Diri

Healthy lifestyle jadi cara jalani hidup yang meminimalkan terserang penyakit kronis.

JAKARTA(IM)-Pola hidup sehat atau healthy lifestyle kian menjadi tren di Tanah Air. Pasalnya, semakin banyak individu yang menyadari pentingnya menjalani kebiasaan atau pola keseharian yang teratur dan sehat serta bermanfaat untuk jasmani dan rohani yang berdampak pada meningkatnya kualitas hidup. Kebiasaan baik tersebut dapat membantu mencegah datangnya berbagai penyakit kronis dan membantu menjaga kestabilan emosional.

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), mendefinisikan healthy lifestyle sebagai cara menjalani hidup yang meminimalkan risiko terserang penyakit kronis atau kematian dini.

Oleh karena itu, WHO mengajak lebih banyak individu dari berbagai wilayah untuk mengadopsi pola hidup sehat.

Pola hidup sehat memang tidak mencegah semua penyakit. Namun, menurut WHO, risiko dari sebagian besar penyakit yang saat ini dominan menyebabkan kematian di dunia, seperti sakit jantung dan kanker paru-paru, dapat diminimalkan dengan pola hidup sehat.

Sejumlah penelitian ilmiah bahkan telah menyimpulkan bahwa beberapa pola hidup yang kurang sehat telah berkontribusi signifikan pada penyakit kronis dan kematian dini.

Di sisi lain, WHO mengingatkan bahwa menjaga kesehatan tidak hanya soal menghindari penyakit, tetapi juga mencakup upaya untuk

memelihara berbagai aspek kehidupan meliputi keandalan fisik, mental, dan juga sosial.

Tak kalah penting, WHO mengingatkan bahwa adaptasi pola hidup sehat akan menjadi contoh positif yang akan ditiru oleh keluarga, terutama anak-anak.

“Ketika healthy lifestyle diterapkan, semakin besar pengaruh positif tersedia bagi individu lain di dalam keluarga, khususnya bagi anak-anak,” demikian laporan WHO.

Lantas, bagaimana standar pola hidup yang sehat menurut WHO? Untuk menjalani gaya hidup sehat, WHO merekomendasikan tiga hal utama:

1. Pola makan sehat
WHO mengimbau setiap individu menjalankan pola makan sehat (healthy eating). Pola makan yang tidak sehat dinilai berpotensi menyebabkan penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes. Pola makan sehat itu di-

wujudkan antara lain dengan memperbanyak makan buah dan sayuran, khususnya yang segar. Selain itu, WHO mengajak setiap orang untuk mengurangi asupan lemak, gula, dan garam.

2. Berolahraga
WHO mengajak masyarakat untuk berolahraga atau aktif melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau menari, bermanfaat signifikan bagi kesehatan.

Aktivitas fisik secara rutin, tulis WHO, dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes dan osteoporosis, membantu mengontrol berat badan, serta meningkatkan kesehatan mental.

3. Menjaga berat badan ideal
Dua anjuran di atas sangat terkait dengan upaya setiap individu untuk mencapai berat badan yang berlebihan meningkatkan risiko pada kesehatan. Berat badan ideal ini diukur dengan Body Mass Index (BMI) atau indeks massa tubuh. BMI memperhitungkan berat badan seseorang dalam kilogram yang dibagi dengan tinggi badan (kuadrat) dalam satuan meter. Adapun, WHO merekomendasikan BMI yang normal berada pada rentang 18,5–24,9.

interaksi dan memperkuat kohesi sosial,” tulis WHO.

Berdasarkan informasi di atas, tampak jelas bahwa pola hidup sehat merupakan hal untuk menjaga kesehatan setiap orang baik secara fisik maupun mental. ● tom

SAMBUNGAN

Pemberantasan Korupsi (KPK) sementara, Nawawi Pomolango, meminta Presiden Joko Widodo (Jokowi) menegur pejabat di pemerintahannya yang suka pamer harta atau flexing.

Pejabat yang flexing atau pamer harta belakangan ini menjadi fenomena yang menarik. Sebab bersamaan dengan itu, terungkap pula adanya

Indonesia Paling Banyak Tangkap...

tindak pidana korupsi yang dilakukan.

“Tahun 2023 ini fenomena baru, flexing pamer kekayaan para pejabat di media sosial direspons masyarakat dengan

membandingkan laporan harta kekayaannya yang dapat diakses secara terbuka di laman KPK. Beberapa di antaranya justru berujung pada pengungkapan

kasus korupsi,” ucap Nawawi, pada puncak acara Hari Anti-Korupsi Sedunia (Hakordia) 2023, di Istora Senayan, Jakarta, Selasa (12/12).

Nawawi pun meminta agar fenomena itu menjadi perhatian khusus dari Jokowi. Ia berharap Kepala Negara bisa memberikan teguran kepada pejabat yang tidak patuh dan ju-

jur dalam melaporkan Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN).

Setidaknya ada tiga kasus korupsi di KPK yang berawal dari pamer harta. Pertama, mantan Pejabat Ditjen Pajak Kementerian Keuangan Rafael Alun Trisambodo. Kini, Rafael Alun dituntut 14 tahun penjara dalam kasus

DARI HAL 1

gratifikasi dan tindak pidana pencucian uang (TPPU).

Kemudian kasus lainnya ada Kepala Bea dan Cukai Makassar Andhi Pramono dan mantan Kepala Bea dan Cukai Yogyakarta, Edi Darmanto. Keduanya saat ini diketahui telah ditetapkan sebagai tersangka dan ditahan oleh KPK. ● mar

Ibu dan Anaknya Ditemukan Tewas...

masuk sekolah pukul 08.00 WIB. K pun menuruti perintah bapaknya kembali tidur di kamar depan.

Namun, tiba-tiba K mendengar teriakan ayahnya dari kamar belakang. Secara spontan, K pun teriak minta tolong. Sejumlah tetangga mendengar teriakan K langsung mendatangi tempat tinggal Wahaf sekeluarga. “Bapaknya ini teriak didengar anaknya, terus anaknya ini teriak minta tolong, didengar tetangga-tet-

angga, kedengaran tetangga sebelah, akhirnya tetangga ke sana. Tapi kamarnya yang belakang teriakan dari dalam,” kata Wahyudi.

Beberapa tetangga pun berinisiatif mendongkrak pintu belakang kamar yang terkunci. Setelah berhasil terbuka, warga sangat terkejut karena mendapati ketiganya sudah bersimbah darah.

“Di dalam kamar itu sudah darah semuanya, darahnya dari pak Wahaf itu

ayahnya, beliau di lantai, yang ibunya Sulikhah dan anaknya satunya di kasur, sudah nggak bergerak, sang anak terlentang,” tuturnya.

Warga kemudian langsung memanggil ambulans untuk mengevakuasi Wahaf yang masih bergerak-gerak meski kondisinya sudah kritis, karena kehabisan darah begitu banyak. Wahaf disebut

Iswahyudi dilarikan ke RS dr. Moenir Lanud Abdulrahman Saleh, Malang.

Wahaf sendiri akhirnya dinyatakan meninggal dunia setelah di RS dr. Moenir, Lanud Abdulrahman Saleh Malang. Wahaf dinyatakan meninggal dunia, sekitar pukul 08.50 WIB.

Berdasarkan pantauan di lokasi kejadian, tampak sejumlah aparat kepolisian melakukan olah tempat kejadian perkara (TKP). Petugas menerjunkan tim Inafis Polres Malang. Garis polisi juga terpasang di depan halaman

rumah yang dikontrak oleh Wahab sekeluarga.

Hingga pukul 12.39 WIB, petugas masih melakukan olah TKP, sedangkan tiga orang itu sudah dievakuasi ke rumah sakit berbeda. Semula, korban atas nama Wahab terlebih dahulu dievakuasi ke RS dr. Moenir Lapangan Udara (Lanud) Abdulrahman Saleh, Malang dan dua orang ibu dan anak dibawa ke Rumah Sakit Saiful Anwar (RSSA) Malang. ● mar

Hamis Tolak Pertukaran Sandera...

rael. Disebutkan bahwa otoritas Israel terbuka untuk gencatan senjata kembali. Namun Tel Aviv belum menanggapi laporan tersebut.

“Sikap Israel terhadap kesepakatan prospektif ini adalah untuk konsumsi internal,” sebut Hamdan dalam pernyataannya.

Sebelumnya, Perdana Menteri (PM) Israel Benjamin Netanyahu menyerukan agar Hamas melewatkan senjata mereka dan

segera menyerahkan diri. Netanyahu memperingatkan bahwa akhir dari kelompok militan Palestina itu sudah dekat, saat perang di Jalur Gaza berkecamuk selama lebih dari dua bulan terakhir.

“Perang masih berlangsung, namun ini adalah awal dari berakhirnya Hamas. Saya mengatakan kepada para teroris Hamas: Ini sudah berakhir. Jangan mati demi (Yahya) Sinwar. Menyerahlah sekarang,” cetus Netanyahu

merujuk pada pemimpin Hamas di Jalur Gaza, seperti dilansir AFP dan Al Arabiya, Senin (11/12).

“Dalam beberapa hari terakhir, puluhan teroris Hamas telah menyerah kepada pasukan kami,” klaim Netanyahu.

Sementara juru bicara sayap bersenjata Hamas, Abu Obeida, dalam pernyataan yang disiarkan televisi yang berafiliasi dengan kelompok tersebut, mengancam bahwa

tidak akan ada sandera yang meninggalkan Jalur Gaza dalam keadaan hidup, kecuali tuntutan mereka dipenuhi. Tuntutan yang disebut Obeida merujuk pada pembebasan para tahanan Palestina yang ditahan di penjara-penjara Israel.

Sementara Israel bersumpah untuk menghancurkan Hamas setelah serangan mengejutkan melanda wilayah mereka pada 7 Oktober lalu, yang menurut para pejabat Tel

Aviv, menewaskan sekitar 1.200 orang, yang sebagian besar warga sipil. Lebih dari 240 orang lainnya disandera Hamas dan ditahan di Jalur Gaza.

Dilaporkan sedikitnya 105 sandera, termasuk 80 warga Israel, yang ditahan oleh Hamas telah dibebaskan selama gencatan senjata. Para sandera itu dibebaskan sebagai pertukaran dengan pembebasan 240 tahanan Palestina oleh Israel. ● mar

Pemerintah Mulai Bagi-bagi Rice Cooker...

lalui e-katalog, dan pendistribusian yang melibatkan PT Pos Indonesia dan/atau badan usaha lain.

Setidaknya ada lima merek

rice cooker yang memenuhi spesifikasi pada e-katalog dari beberapa badan usaha yang mengikuti proses pengadaan, yakni Cosmos, Maspion, Mi-

yako, Sanken, dan Sekai.

Program ini merupakan hibah dari pemerintah, sehingga penerimanya tidak boleh memperjualbelikan

rice cooker tersebut. Pada rice cooker telah diberikan stiker terkait larangan penjual belian tersebut. Selain itu, dalam paket pembagian rice cooker

disertakan pula brosur cara pemakaiannya untuk menjadi pedoman bagi masyarakat dengan daya listrik 450 VA. ● mar

Sultan Korban Kabel Fiber Optik...

mulut sudah ditutup secara permanen saat operasi pengangkatan pita suara di RS Polri Kramajati 19 Oktober 2023 silam. Selain itu, ultan Rifat juga harus kehilangan fungsi indera penciuman.

Menurut Fatih, ayah Sultan, saat ini anaknya menjalani kehidupan barunya pascaoperasi dan perawatan di RS Polri Kramajati dengan sangat semangat dan antusias, meskipun ada beberapa keterbatasan.



“Secara umum aktifitas fisik, anak saya bisa men-

sendiri tanpa bantuan. Untuk olahraga pun hampir semuanya bisa dilakukan, kecuali berenang, sebab napasnya sekarang sudah tidak lagi dari mulut dan hidung,” kata Fatih.

Sultan Rifat saat ini sudah tidak lagi memiliki pita suara. Akibatnya untuk berbicara sudah tidak bisa lagi menggunakan mulut. Sebagai alternatif, saat ini Sultan berbicara dengan menggunakan bantuan alat yang disebut digital electrolarynx, di mana

penggunaannya cukup ditempatkan di sekitar area leher, dan akan mengeluarkan suara sesuai kalimat yang disampaikan oleh Sultan.

“Luar biasa RS Polri, sangat tanggap dengan anak saya, dengan menyediakan alat bantu bicara tersebut anak saya bisa berinteraksi dengan bicara, meskipun kualitas suaranya seperti robot, tapi ini jauh lebih baik dan sangat menolong anak saya,” cetus Fatih. ● osm

CH kemudian dilaporkan oleh keluarganya ke Polres Tarakan. Polisi yang melakukan penyelidikan menangkap pelaku di Balikpapan pada Sabtu

(9/12). ● osm

Pria Ini Pakai Uang Mahar untuk...

Sakthika Putra dilansir detikSulsel, Selasa (12/12).

Randhya mengatakan kasus ini bermula saat CH berniat menikahi pacarnya berinisiatif DS dengan mahar Rp 60 juta. CH kemudian

menyampaikan permintaan pacarnya itu ke keluarganya dengan meminta uang ke ibu dan kakaknya.

“Jadi pelapor (keluarga pelaku) memberikan uang dengan lima kali mentrans-

fer kepada pelaku sejak Juni hingga September dengan total keseluruhan Rp 57 juta,” terangnya.

Perbuatan CH terbongkar saat DS mendatangi keluarga CH meminta uang

mahar yang telah dijanjikan pada Selasa (5/12). Saat itu, CH memilih kabur ke Balikpapan karena uang mahar yang dikirim kakak dan ibunya sudah habis.

Randhy mengungkap

CH kemudian dilaporkan oleh keluarganya ke Polres Tarakan. Polisi yang melakukan penyelidikan menangkap pelaku di Balikpapan pada Sabtu

Kolang-kaling Diklaim Ampuh Sembuhkan Syaraf Kejepit

JAKARTA(IM)-Tahukah anda bahwa makan kolang-kaling setiap hari 2x8 biji, akan memberi kekuatan untuk berlutut berjam-jam tanpa rasa sakit.

Selain kekuatan berlutut, juga bisa mengatasi sakit pinggang.

Seorang pria memberi testimoni bahwa dia sejak th 2006 tulang pinggang terasa sakit, duduk lama terasa sakit, berdiri lama sakit, terutama waktu menggondong anak serta waktu tidur tengkurap. Nah setelah rutin makan kolang kaling, semua keluhan itu sirna.

Sekitar dua bulan menurut pengakuannya secara rutin makan kolang kaling secara teratur, 10 buah setiap hari. Sesudah beberapa hari rasa sakit menyusut kemudian hampir-hampir tidak ada lagi rasa sakit di pinggang.

“Ibu mertua juga makan, semula jari-jarinya sulit dan agak sakit apabila digerakkan. Sekarang ini, jauh lebih baik,” kata pria berusia 47 tahun yang bekerja sebagai sopir truk itu.

Menurut informasi kolang-kaling telah pernah

diteliti oleh peneliti Belanda sejak zaman penjajahan dahulu. Mereka tertarik karena di pedesaan Indonesia rata-rata orangtua kerap mekonsumsi buah atap ini serta mereka jarang mempunyai permasalahan tulang.

Rata-rata permasalahan pada orangtua adalah sistem penuaan jaringan ikat yang di bangun oleh kolagen yang ada pada kulit, otot, tulang, rambut, kuku.

Kolang-kaling memiliki kandungan gelatin yang bisa diolah oleh tubuh untuk mensintesa kolagen. Kolang-kaling juga mengandung Albumin yang merupakan protein plasma tubuh kita yg merah 60%.

Kolang-kaling juga mengandung serat untuk membantu pencernaan bekerja bersama dengan gelatin serta mineral kalium, kalsium, fosfor serta besi yang dikandungnya.

Kolang-kaling juga disebut buah ajaib karena seorang membagi pengalaman di mana seharusnya di operasi serta menghabiskan banyak uang karena menderita syaraf kejepit. Tetapi setelah makan kolang kaling menjadi aman.

● tom

Awat! Sering Konsumsi Minuman Soda Bahaya untuk Kesehatan

MALANG(IM)-Minuman soda memang sangat menyegarkan untuk dikonsumsi. Namun kesegaran yang ditawarkan minuman bersoda tersebut ternyata menimbulkan berbagai efek merugikan bagi tubuh.

Dosen Teknologi Pangan Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), Afifa Husna menjelaskan, kesegaran minuman soda berasal dari kandungan gas karbon dioksida (CO2). Gas ini menciptakan gelembung yang memberikan sensasi kesegaran saat diminum.

“Namun, kesegaran ini sebaiknya tidak menggantikan konsumsi air putih yang tetap menjadi pilihan terbaik untuk menjaga hidrasi tubuh,” katanya.

Selain gas CO2, minuman bersoda mengandung gula yang sangat tinggi. Bahkan, jumlah gula dalam minuman soda sering kali melebihi batas harian yang direkomendasikan oleh ahli kesehatan.

Kandungan gula yang tinggi ini memberikan rasa manis dan kenikmatan pada minuman. Namun di balik itu, terdapat risiko serius terkait kesehatan tubuh.

Kandungan gula yang tinggi dapat memaksa pankreas untuk menghasilkan lebih banyak insulin guna menghilangkan glukosa dari aliran darah.

Hal ini meningkatkan risiko resistensi insulin yang merupakan pemicu utama diabetes. Tak hanya itu, minuman bersoda juga dapat menurunkan kepa-

datan tulang.

Kandungan gula yang tinggi dapat mengurangi densitas tulang dan membuatnya lebih rentan terhadap kerapuhan. Situasi ini nantinya dapat meningkatkan risiko osteoporosis.

Parahnya, tingginya kadar gula dalam darah dapat mengakibatkan darah menjadi kental. Hal tersebut menyebabkan penyumbatan pembuluh darah di otak yang berpotensi memicu stroke. “Sementara itu, penyumbatan pembuluh darah di jantung berisiko terkena serangan jantung,” ucapnya.

Kandungan gula dalam minuman bersoda juga dapat menyebabkan kerusakan pada penglihatan, sistem saraf, dan membawa berbagai masalah kesehatan lainnya. Banyak masalah kesehatan serius yang dapat ditimbulkan oleh minuman bersoda.

Sambil tetap menikmati kesegaran minuman bersoda, kata dia, penting bagi masyarakat untuk menyadari potensi dan risiko kesehatan yang terkandung di dalamnya.

Kelebihan konsumsi minuman bersoda dapat membawa konsekuensi serius bagi tubuh. Maka, perlu adanya batasan khusus dan pemahaman menyeluruh terkait minuman bersoda.

Menurut dia, penting untuk mempertimbangkan pilihan minuman yang lebih sehat dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

“Mungkin minuman bersoda yang biasa dikonsumsi bisa diganti dengan air dingin yang sama-sama menyegarkan,” ungkapnya. ● tom

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.
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 Juzuli (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