

Jalan Kaki Ampuh Cegah Penyakit Kronis, dari Diabetes hingga Tekanan Darah Tinggi

Sejumlah penelitian telah menyoroiti dampak besar jalan kaki dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

JAKARTA(AM)- Jalan kaki bisa mencegah dari penyakit kronis. Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah penelitian telah menyoroiti dampak besar jalan kaki dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Sejumlah penelitian telah menghubungkan jalan kaki secara teratur dengan peningkatan kesehatan jantung. Aktivitas ini membantu menjaga tekanan darah yang sehat, mengurangi risiko penyakit jantung, dan meningkatkan fungsi kardiovaskular secara

keseluruhan.

Dilansir dari Times of India, Selasa (19/12), jalan 10.000 langkah sehari untuk kesehatan adalah tren yang sedang populer, namun penelitian lain tentang aktivitas fisik ini menemukan bahwa berjalan lebih sedikit juga dapat membuat Anda tetap sehat.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Vanderbilt University Medical Center di Nashville, TN, pada 2022 menemukan bahwa jalan kaki 8.200 langkah dapat mengurangi efek penyakit kronis seperti obesitas, sleep apnea,

penyakit gastroesophageal reflux (GERD), gangguan depresi mayor (MDD), diabetes dan tekanan darah tinggi.

Studi yang dirilis pada 2022 juga menemukan bahwa jalan lebih banyak membantu lebih baik.

“Untuk sebagian besar kondisi, lebih tinggi lebih baik. Namun, untuk diabetes dan tekanan darah tinggi, kami mengamati adanya peningkatan sekitar 8–9.000 langkah per hari, dan jika melebihi itu, tidak ada manfaat yang jelas,” kata peneliti senior studi ini Dr. Evan L. Brittain, profesor kedokteran di Vanderbilt.

Hal ini tidak berarti bahwa orang yang berisiko terkena tekanan darah tinggi dan diabetes harus berhenti jalan kaki ketika mereka mencapai target langkah tersebut.

Ini karena ada manfaat

dari aktivitas di luar kedua kondisi tersebut.

Sebuah meta-analisis yang diterbitkan dalam jurnal Sports Medicine pada 2022 menemukan bahwa jalan kaki 15 menit setelah makan dapat menurunkan kadar gula darah dan mencegah komplikasi diabetes.

Studi tersebut juga menemukan bahwa jalan kaki beberapa menit saja sudah dapat mengaktifkan manfaatnya.

Analisis tersebut membandingkan efek fraksinasi duduk dalam waktu lama dengan seringnya berdiri dalam waktu singkat dan berjalan dengan intensitas ringan pada penanda kesehatan kardio-metabolik dan melakukan meta-analisis untuk perbedaan tekanan darah sistolik (SBP), glukosa postprandial, dan insulin. Sebanyak tujuh

studi dilibatkan dalam analisis.

Saat menghitung jumlah langkah, Anda menggabungkan kecepatan berjalan. Sesuai penelitian terbaru yang diterbitkan dalam British Journal of Sports Medicine, jalan kaki setidaknya 4,5 km per jam dapat secara efektif membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes. 2,5 mph setara dengan 87 langkah per menit untuk pria dan 100 langkah per menit untuk wanita.

Manfaat jalan kaki akan maksimal jika dilakukan secara konsisten.

Hindari rutinitas sporadis dan upayakan aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan. Rasa sakit yang terus-menerus selama atau setelah berjalan tidak boleh diabaikan. Sangat penting untuk mendengarkan tubuh Anda. ● tom

SAMBUNGAN

Erick Thohir Kembali akan Bubarkan...

Direksi BUMN agar tidak bermain-main atau melakukan markup proyek. Erick tak segan-segan mengambil langkah hukum jika praktik itu terjadi di internal perusahaan pelat merah.

“Jangan sampai Direksi, bukan Direksi yang sekarang, yang bisa juga yang sekarang ada, meng-create si vehicle baru hanya untuk pengadaan, dan di-markup

pengadaannya,” beber Erick “Itu contoh di kasus karya, ketika diperiksa Kejaksaan, KPK banyak bodong. Gitu yah, nggak tau kasus yang mana, kamu cari sendiri hehe,” kata Erick.

Restrukturisasi BUMN Karya
Erick Thohir sebelumnya menyebutkan restrukturisasi perusahaan karya butuh waktu

lindo, Holding “Kami dapat amanah, kita harus coba cari solusi, saya sudah berulang kali bicara proses restrukturisasi BUMN karya perlu waktu 2-3 tahun dengan opsi masing-masing berbeda,” ungkap Erick saat sesi diskusi di Kementerian BUMN, Selasa (19/12) kemarin.

“Alangkah indahnya kalau bisa kaya pelindo cepat

(restrukturisasi), alangkah indahnya seperti Angkasa Pura negosiasi sudah half done, mungkin Februari-Maret,” bebenya.
Menurutnya, lamanya waktu tersebut disebabkan banyak persoalan yang melilit BUMN karya. Selain terbelit utang dalam jumlah besar, BUMN karya juga memiliki persoalan pada sistem internal yang perlu diperbaiki. ● mar

DARI HAL 1

Cegah Infertilitas dengan Terapkan Gaya Hidup Sehat

JAKARTA(AM) - Infertilitas saat ini merupakan masalah umum dan kejadiannya meningkat pesat di seluruh dunia. Sampai sekarang, kejadian ini mempengaruhi sekitar satu dari setiap enam pasangan, meskipun infertilitas tidak selalu bisa diobati, namun dapat ditanggulangi dengan perubahan pola makan dan gaya hidup sehat.

Dokter spesialis obgyn Brawijaya Hospital Duren Tiga, dr. Gunawan Dwi Prayitno, SpOG (K) FER mengatakan angka infertilitas di Indonesia cukup tinggi yaitu mencapai 10-15 persen. Sedangkan yang lebih dari 2 tahun pernikahan, angka infertilitas sekitar 8 persen.

La mengimbau para pasangan yang telah menikah untuk tetap menjaga kesehatan dengan tidak merokok dan minum alkohol karena dapat merusak sperma. “Kebiasaan yang merusak sperma seperti asap rokok, alkohol harus dihindarkan karena bisa merusak mikro kecil sperma sangat sensitif sekali,” terangnya.

Menurutnya, ada beberapa faktor yang bisa memengaruhi ketidaksuaburan. Dari faktor istri ada gangguan haid, miom, kista, dan sumbatan saluran telur. Sementara ketidaksuaburan pada pria antara lain disebabkan oleh kelainan sperma dan gangguan pengeluaran sperma.

La menyarankan jika wanita memiliki sejumlah keluhan seperti nyeri haid, tidak perlu menunggu waktu satu tahun setelah menikah untuk memeriksa diri ke dokter. Sementara itu, untuk membantu para calon orang tua yang mendambakan buah hati,

Brawijaya Hospital Duren Tiga menghadirkan pengembangan layanan terbaru mereka, yaitu Fertility Center.

Layanan tersebut merupakan sebuah inisiatif kesehatan reproduksi yang dirancang khusus untuk membantu pasangan suami istri yang mengalami gangguan kesuburan dalam mewujudkan impian mereka untuk memiliki anak.

Fertility Center Brawijaya Hospital Duren Tiga menyediakan layanan lengkap dengan metode “one-stop fertility service.” Layanan ini mencakup kolaborasi tim dokter spesialis dari berbagai bidang keilmuan, termasuk Obgyn, Urologi, Gizi klinik, Penyakit dalam, dan Psikologi.

Pasien juga dapat melakukan perawatan kesuburan secara komprehensif dan terpadu di satu lokasi. Tim Ahli Fertility Center sendiri dipimpin oleh dr. Gunawan Dwi Prayitno, SpOG (K) FER, seorang dokter spesialis kandungan dan kebidanan yang juga merupakan konsultan Fertility.

Dr. Gunawan Dwi Prayitno telah berpengalaman dalam menangani gangguan kesuburan pasangan suami istri dan saat ini juga menjabat sebagai Kepala Bidang Fertility di salah satu Rumah Sakit Pemerintah.

Brawijaya Hospital Duren Tiga menyediakan berbagai layanan, termasuk diagnosis kesuburan, Inseminasi Intrauterin (IUI), dan penanganan masalah kesuburan lainnya seperti PCOS dan endometriosis dengan tindakan Minimal Invasive Surgery (MIS).

Untuk pasien yang membutuhkan program bayi tabung (IVF), dapat ditangani lebih lanjut di Brawijaya IVF Center yang merupakan satu kesatuan dengan Brawijaya Hospital Group. ● tom

Masyarakat Diimbau Lengkapi Dosis Vaksinasi Covid-19

JAKARTA(AM)-Kementerian Kesehatan (Kemkes) mengimbau masyarakat segera melengkapi dosis vaksinasi Covid-19. Hal ini menyusul adanya peningkatan kasus Covid-19 di Indonesia dalam beberapa pekan terakhir.

Peningkatan kasus Covid-19 ini dipicu oleh beberapa faktor. Antara lain kemunculan subvarian Omicron BA.4 dan BA.5 yang lebih mudah menular, serta mobilitas masyarakat yang meningkat menjelang libur Natal dan Tahun Baru (Nataru).

Untuk itu, perlu ada upaya pencegahan penularan yang dilakukan serentak oleh seluruh elemen masyarakat. Salah satunya yakni dengan melakukan vaksinasi. Aturan vaksinasi tertuang dalam Surat Edaran Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor IM.02.04/C/4864/2023 tertanggal 15 Desember 2023.

“Masyarakat diimbau untuk segera melengkapi dosis vaksin Covid-19, segera datangi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat di Puskesmas atau Kantor Kesehatan Pelabuhan, jangan ditunda,” kata Dirjen Pencegahan dan Pengendalian (P2P) Dr. Maxi Rein Rondonuwu dikutip Rabu (20/12).

Sementara bagi mereka yang belum pernah mendapatkan vaksinasi Covid-19, juga diimbau untuk dapat segera mendapatkan vaksinasi Covid-19.

“Bagi masyarakat, terutama lansia dan dewasa yang memiliki komorbid serta pe-

nyandang imunokompromais, yang sudah pernah memperoleh vaksinasi Covid-19 minimal 6-12 bulan yang lalu, dapat diberikan 1 dosis vaksin Covid-19,” lanjut Dirjen Maxi.

Sebagai informasi, peningkatan kasus ini terjadi sejak pekan ke-41 atau periode 8-14 Oktober 2023. Data hingga Jumat (15/12) menunjukkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 336 atau meningkat dibandingkan hari-hari sebelumnya.

Status vaksinasi dapat dicatatkan dalam Perekam Vaksinasi selama masa transisi, selanjutnya dapat dicatatkan dalam Aplikasi Sehat Indonesiaku ASIK dan melalui SIM RS SIMPUS atau sistem pencatatan lain yang terintegrasi dalam SATUSEHAT.

Sertifikat vaksinasi dapat diunduh pada aplikasi SATUSEHAT Mobile. Apabila terdapat kendala dalam penginputan dapat mengirimkan email ke helpdesk@kemkes.go.id.

Selain melindungi diri dengan vaksinasi, Dirjen Maxi juga meminta masyarakat untuk menerapkan penggunaan masker saat sakit atau pada tempat umum yang berisiko penularan Covid-19 juga bagi lansia dan penyandang penyakit kronis.

Kemudian, masyarakat juga diminta selalu mempraktekan kebiasaan mencuci tangan guna memberikan perlindungan optimal dari penularan Covid-19.

“Sejara periksakan diri jika sakit dan memiliki gejala Covid-19 seperti demam, batuk, pilek, sesak nafas dan kalau tes Covid-19 positif lakukan isolasi” kata Dirjen Maxi. ● tom

Hamis: Israel Telat Temukan...

pejabat senior Hamis yaitu Osama Hamdan pada konferensi pers di Beirut, Lebanon, dikutip dari kantor berita AFP. “Berkat terowongan ini, misi yang ingin

kami capai terlaksana dengan sukses,” lanjut Hamdan tanpa menjelaskan lebih lanjut.

Serangan Hamis menyebabkan sekitar 1.140 orang

tewas di Israel yang mayoritas warga sipil, menurut penghitungan AFP berdasarkan angka resmi. Sekitar 250 orang juga disandera di Jalur Gaza

dalam serangan itu, dan 129 di antaranya masih disandera di sana, menurut pihak berwenang Israel.

Adapun serangan balasan

Israel di Gaza merenggut setidaknya 19.453 nyawa, menurut Kementerian Kesehatan wilayah kantong Palestina itu yang dikelola Hamis. ● mar

Indonesia Perketat Patroli Laut...

yang mesti segera diselesaikan. “Kita sendiri ada problem dalam negeri yang harus kita selesaikan. Jangan sampai ini juga memberatkan kepada pemerintah,” kata Muhadjir.

“Jujur saja, kami sebagai pihaknya yang bertanggung jawab, utamanya kaitannya dengan kesejahteraan mereka,

yang mau tidak mau atas dasar kemanusiaan kita juga selama ini kita telah ikut itu, semakin hari semakin membebani,” ujarnya menambahkan.

Saat ditanya seperti apa langkah penolakan yang akan dilakukan pemerintah agar tidak menjadi pro dan kontra, Muhadjir menyarankan agar pengungsi sebaiknya dicegah

sebelum masuk Indonesia. Dengan begitu, para pengungsi tidak jadi masuk ke Tanah Air.

“Sebaiknya dicegah sebelum masuk. Sehingga tidak boleh masuk ke wilayah Indonesia. Dicegah, karena itu, patroli, terutama patroli laut di wilayah-wilayah yang sangat besar peluangnya untuk

jadi pintu masuk itu harus dicegah,” katanya.

“Itu yang paling mudah itu. Kalau sudah terlanjur masuk di Indonesia itu yang bikin kita pusing,” kata mantan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan itu.

Sebagaimana diketahui, gelombang kedatangan orang Rohingya ke Aceh diwarnai

sentimen negatif warganet Indonesia. Bahkan, narasi kebencian dan hoaks soal Rohingya marak beredar di media sosial. Sementara itu, UNHCR mencatat, total pengungsi Rohingya di Aceh sejauh ini mencapai 1.608 jiwa. Jumlah tersebut termasuk 140 orang yang bertahan dalam satu tahun terakhir. ● mar

Influencer Italia Didenda Rp18 M...

1,075 juta euro atau sekitar Rp18 miliar.

Berdasarkan temuan pengawas, ternyata Ferragni (36) telah memberikan uang kepada rumah sakit beberapa bulan sebelum meluncurkan kue tersebut. Ia berjanji untuk menyumbangkan 1 juta euro ke rumah sakit Regina Margherita.

Dalam postingannya baru-baru ini, kepada para pengikutnya mengakui telah membuat kesalahan dengan itikad baik yakni dengan men-

ghubungkan aktivitas komersial dengan aktivitas amal.

Tampak hampir menologis, dia mengaku akan mengajukan banding terhadap keputusan otoritas antimonopoli AGCM dan denda yang “tidak proporsional dan tidak adil”.

“Pandoro Pink Christmas,” yang diberi label oleh Ferragni, dijual tahun lalu dengan harga lebih dari 9 euro, lebih dari dua kali lipat harga pandoro klasik tanpa merek yang diproduksi oleh perusahaan Balocco.

Pada Jumat (15/12) lalu, lembaga pengawas tersebut menemukan bahwa pembeli kue pandoro bermerek Ferragni telah tertipu dan berpikir bahwa pembelian mereka akan berkontribusi pada pembelian peralatan medis rumah sakit untuk perawatan anak-anak penderita Osteosarcoma dan Sarcoma Ewing.

Karena kasus ini, Perdana Menteri (PM), Georgia Meloni, ikut berbicara pada akhir pekan menentang influencer yang mempromosikan kue

mahal yang membuat orang percaya bahwa kue itu adalah amal, meskipun dia tidak menyebut nama Ferragni.

Pengawas AGCM mengatakan iklan palsu telah mengeksploitasi “sensitivitas konsumen terhadap inisiatif amal, terutama yang membantu anak-anak dengan penyakit serius”. Hal ini melanggar kode etik konsumen Italia dan merupakan praktik komersial yang tidak adil.

Perusahaan tersebut mendenda produsen kue tersebut,

Balocco, sebesar 420.000 euro, dan mengenakan denda lebih dari 1 juta euro pada dua perusahaan yang mengelola merek dagang dan hak Chiara Ferragni.

Balocco diketahui telah memberikan sumbangan sebesar 50.000 euro ke rumah sakit beberapa bulan sebelum kue tersebut dijual. Sedangkan perusahaan tersebut telah membayar dua perusahaan milik Ferragni sekitar 1 juta euro untuk promosi tersebut. ● osm

Gubernur Malut Terima Suap Rp2,2 Miliar...

intahkan Kadis Perumahan dan Pemukiman, Adnan Hasibuan dan Kadis PUPR, Daud Ismail serta Kepala Badan Pelayanan Pengadaan Barang dan Jasa (BPPBJ) Ridwan Arsan, untuk menyampaikan berbagai proyek di Maluku Utara.

Diketahui, besaran berbagai nilai proyek infrastruktur jalan dan jembatan di Pemprov Maluku Utara mencapai pagu anggaran lebih dari Rp500 miliar, yang diantaranya pembangunan jalan dan jembatan

ruas matuting-rangaranga, pembangunan jalan dan jembatan ruas saketa-dehepodo.

“Dari proyek-proyek tersebut, Abdul Gani kemudian menentukan besaran yang menjadi setoran dari para kontraktor,” kata Alex saat konferensi pers di Gedung Merah Putih KPK, Rabu (20/12).

Lalu, Abdul Gani meminta Adnan Hasibuan, Daud Ismail, dan Ridwan Arsan untuk memanipulasi progres pekerjaan seolah-olah telah selesai diatas 50% agar pencairan anggaran

dapat segera dicairkan.

Di antara kontraktor yang dimenangkan dan menyatakan kesanggupan memberikan uang yaitu Kristian Wuisan. Sementara Stevi Thomas telah memberikan uang kepada Abdul Gani melalui ajudannya, Ramadhan Ibrahim. Uang itu untuk pengurusan perizinan pembangunan jalan yang melewati perusahaannya.

Penyerahan uang melalui tunai maupun rekening penampung dengan meng-

gunakan nama rekening bank atas nama pihak lain maupun pihak swasta.

Inisiatif penggunaan rekening penampung ini adalah hasil ide antara Abdul Gani dan Ramadhan Ibrahim. Buku rekening dan kartu ATM tetap dipegang oleh Ramadhan sebagai orang kepercayaan Abdul Gani.

“Sebagai bukti permulaan awal, terdapat uang yang masuk ke rekening penampung sekitar Rp2,2 miliar,” ujar Alex.

Uang-uang tersebut kemudian digunakan diantaranya untuk kepentingan pribadi Abdul Gani berupa pembayaran menginap hotel dan pembayaran dokter gigi.

“Selain itu Abdul Gani juga diduga menerima uang dari para ASN di Pemprov Maluku Utara untuk mendapatkan rekomendasi dan persetujuan menduduki jabatan di Pemprov Maluku Utara dan temuan fakta ini terus KPK dalam lebih lanjut,” katanya. ● mar

BMKG Sebut Ada Ancaman...

“Waspada di wilayah Indonesia bagian selatan, termasuk Jawa dan Sumatera bagian selatan itu, setelah Natal hingga sampai setelah tahun baru, awal bulan. Itu potensi hujan lebat bisa sampai ekstrem dapat disertai angin kencang,” ungkap Dwikorita dalam siaran pers, Rabu (20/12).

Ancaman cuaca ekstrem juga perlu diperhatikan sebelum perayaan Natal, terutama di wilayah utara Indonesia, yang berbatasan dengan daerah khatulistiwa, yaitu

Sumatera Utara, Aceh, dan Kalimantan.

Selain cuaca ekstrem, terdapat potensi gelombang tinggi di Samudera Hindia, Pasifik, dan Selat Sunda selama libur Nataru. Mantan rektor Universitas Gadjah Mada ini meminta perusahaan pelayaran, angkutan penyeberangan, nelayan, dan masyarakat untuk meningkatkan kewaspadaan demi mencegah terjadinya kecelakaan laut.

Masyarakat bisa mengakses informasi cuaca 24 jam

penuh melalui aplikasi @infobmkg.

Sementara itu, Deputi Bidang Meteorologi BMKG, Guswanto mengatakan, berdasarkan analisa BMKG, potensi cuaca ekstrem yang terjadi selama pekan Nataru disebabkan aktivitas pola tekanan rendah di Laut Cina Selatan. Keberadaan pola tekanan rendah di sekitar Laut Cina Selatan secara tidak langsung turut membentuk pola pertemuan serta belokan angin dan menyebabkan

terjadinya peningkatan awan hujan di sekitar Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi.

“Hujan dengan intensitas sedang hingga lebat berpotensi terjadi di sebagian wilayah Sumatera, Kalimantan, Sulawesi Tengah, Papua, Sulawesi, dan Maluku,” tuturnya.

Adapun untuk menggantikan cuaca ekstrem Nataru, BMKG telah menyediakan akses informasi cuaca terintegrasi jalur transportasi secara khusus, BMKG menyediakan akses informasi di

jalur pelayaran melalui situs INAWIS yang digunakan untuk melihat prakiraan cuaca beberapa hari sebelum kejadian gelombang tinggi.

BMKG mendirikan posko kesiapsiagaan dengan menginnim mobile radar cuaca dan alat observasi yang dipasang di pelabuhan Merak, Bakauheni dan Juanda. “Radar cuaca akan menyajikan informasi terbaru setiap 10 menit, sehingga akan menjadi dasar peringatan dini ketika cuaca buruk terjadi,” terangnya. ● osm

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, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKAMBANG BARU** (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