

Setelah Libur Panjang, Saatnya *Medical Check Up*

Kenaikan berat badan sering kali diikuti dengan kenaikan kolesterol karena pola konsumsi makanan yang berlebihan saat berlibur.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis gizi klinik Universitas Indonesia Luciana Sutanto MS mengatakan perlu melakukan cek kesehatan atau *medical check up* dan evaluasi berat badan setelah liburan panjang akhir tahun.

"Pemeriksaannya gimana sih kadar lemak darah kita, gula darah kita dan hal lain yang terkait, misalnya ditimbang berat badannya atau lingkaran pinggangnya diukur besar enggak, kalau membesarnya sudah melewati berat badan sehat atau asalnya sudah gemuk perhatikan naik berapa kilogram kemarin," kata Luciana, Selasa (2/1).

Luciana mengatakan kenaikan berat badan sering kali diikuti dengan kenaikan kolesterol karena pola konsumsi makanan yang berlebihan saat berlibur.

Ketika berlibur, aktivitas fisik tentu tertunda untuk mengeluarkan energi, dan dibarengi dengan mengon-

sumsi makanan yang berlebihan.

Hal itu bisa menjadikan lingkaran perut meningkat. Karenanya, penting untuk memantau dan mengevaluasi kenaikan berat badan dan biasakan cek kesehatan baik mandiri maupun melalui pemeriksaan laboratorium.

"Kalau berat badan meningkat tapi kita olahraga lingkaran perutnya nggak naik, beratnya naik jadi otot, kalau liburnya *outbound* bisa ototnya naik, tapi kan kita naik mobil, duduk, ngobrol, jadinya penumpukan lemak," ucapnya.

Agar tubuh pulih kembali dan tetap sehat setelah liburan, Luciana menyarankan untuk kembali mengonsumsi makanan sehat dan bergizi yang terdiri dari karbohidrat, sayur, lauk pauk dan, buah, dan tetap sesuai kebutuhan alias tidak terlalu banyak.

Selain itu, jika saat liburan dirasa kurang istirahat dan



makan tidak teratur, ia menyarankan untuk istirahat yang cukup dan mengobati penyakit maag dengan model diet yang sesuai.

"Atau habis liburan badannya kurus karena *outbound* setiap hari, berenang setiap hari, terlambat makan terus atau malah nggak makan, kalau beratnya berkurang, signifikan mesti balik makan yang sehat karena nanti bisa sakit," ungkap Luciana.

Dokter yang berpraktik di RS Mitra Keluarga itu mengatakan jika konsumsi makanan sudah cukup banyak dan memenuhi gizi seimbang, konsumsi suplemen

vitamin dan mineral tidak terlalu dibutuhkan. Karena, jika mengonsumsi terlalu banyak suplemen atau vitamin tidak dengan dosis yang tepat sesuai anjuran, akan menjadi racun dalam tubuh.

Namun, bagi yang sedang menjalani terapi dengan diagnosis kekurangan vitamin atau mineral tertentu, maka perlu untuk mengonsumsi suplemen yang sudah diresepkan oleh dokter gizi.

"Kalau nggak diterapi padahal ada kekurangan itu akan berdampak penyakit, terapi suplemen itu untuk yang gizinya kurang, tapi kalau makannya bervariasi sudah

cukup (vitamin dan mineral)," kata Luciana.

Luciana mengatakan masyarakat Indonesia masih awam dengan cek kadar vitamin dan mineral dalam tubuh karena harganya yang juga cukup mahal.

Namun, untuk orang Indonesia, ia menyarankan untuk mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung vitamin D karena ia menilai masyarakat Indonesia kurang terpapar sinar matahari.

Untuk lansia, Luciana juga menyarankan untuk mengonsumsi suplemen harian dalam dosis kecil. Jika dirasa memiliki keluhan seperti sering pusing atau sedang menjalani diet rendah kalori, disarankan untuk konsultasi ke dokter gizi untuk mendapatkan dosis vitamin dan suplemen yang tepat.

"Kalau untuk orang tua dosis kecil untuk konsumsi harian boleh dikonsumsi, tapi kalau dosis tinggi harus konsultasi dengan dokter, kalau dosis tinggi sudah harus diagnosis dokter, sudah jelas ada defisiensi baru terapi dengan vitamin," tutup Luciana. ● tom

Waspada, Penggunaan Lilin Aromaterapi Berbahaya bagi Kesehatan



JAKARTA (IM) - Penggunaan lilin aromaterapi dianggap memiliki dampak positif, seperti memberikan efek relaksasi dan membantu menghilangkan stres. Tapi penelitian terbaru mengatakan lilin aromaterapi sebenarnya berbahaya bagi kesehatan.

Dalam penelitian yang diterbitkan dalam *Annals of Medicine and Surgery*, penggunaan lilin aromaterapi rupanya bisa menyebabkan vertigo, sakit kepala, hingga masalah pernapasan.

Tidak berhenti di situ saja, penggunaan lilin aromaterapi juga dapat menyebabkan mata berair, bersin-bersin dan bahkan hidung tersumbat jika pembakarannya dilakukan di ruangan yang tertutup tanpa ada ventilasi udara sama sekali.

Menurut para peneliti, ini karena banyak lilin aromaterapi mengandung

bahan-bahan yang berpotensi membahayakan orang-orang yang memiliki masalah kesehatan. Adapun bahan yang paling berperan mengganggu kesehatan adalah toluena.

Toluena sendiri banyak ditemukan pada lilin yang terbuat dari parafin atau lilin berbasah dasar minyak bumi. Bahan berbahaya ini berperan dalam serderet masalah kesehatan termasuk mengganggu sistem saraf, sistem pernapasan, dan perkembangan otak.

Selain toluena, ada juga bahan berbahaya bernama benzenidene. Bahan ini dapat ditemukan di beberapa pewarna yang digunakan untuk mewarnai lilin yang dapat menyebabkan perkembangan sel kanker kandungan kemih.

Peneliti menyebut segudang masalah kesehatan ini merupakan efek jangka panjang. Sebagai alternatif, peneliti merekomendasikan wewangian alami dibandingkan wewangian sintetis yang umum digunakan. ● tom

Tips Turunkan Kolesterol dengan Cara Alami

JAKARTA (IM) - Perayaan tahun baru tampaknya menimbulkan kesenangan dan keceriaan bagi banyak orang. Tidak sedikit dari mereka yang membuat perayaan bakar-bakaran dan menjadi ajang bertemu atau berkumpulnya dengan keluarga.

Namun, tahukah Anda tanpa disadari bahaya kolesterol justru mengintai Anda. Akibat mengonsumsi daging terlalu banyak, sehingga menimbulkan efek buruk dalam tubuh. Lantas bagaimana cara menurunkannya? Apakah ada cara alami untuk mengatasinya?

Melansir dari laman Health Partners, Selasa (2/1) berikut cara menurunkan kolesterol dengan cara alami.

1. Baca label nutrisi
Sebelum Anda mengonsumsi suatu makanan, ada baiknya untuk membaca label nutrisi terlebih dahulu. Karena hal itu akan membantu Anda mengontrol lemak yang ada, sehingga akan meminimalisir terjadinya kolesterol pada tubuh Anda.

2. Pilih daging dengan lemak jenuh lebih sedikit
Sebagai permulaan, pilihlah daging dengan lemak jenuh lebih sedikit. Biasanya daging itu terdapat pada daging merah, ayam tanpa kulit, dan ikan.

Meskipun pada beberapa orang memang terlihat sulit untuk dilakukan, tetapi kegiatan ini bukan semata-merta mengganti-

kan secara keseluruhan jenis daging yang biasa dikonsumsi, tetapi Anda masih dapat memakan daging tersebut namun dalam jumlah sedang atau tidak berlebihan.

3. Konsumsi roti gandum, kacang merah, quinoa dan lain-lain

Anda mungkin tahu, serat digunakan sebagai suatu cara yang dapat membantu Anda dalam kesehatan pencernaan. Oleh sebab itu, adapun jenis makanan yang rendah kolesterol tetapi tetap memiliki kaya akan serat seperti oat, quinoa, roti gandum, dan kacang-kacangan.

4. Konsumsi buah dan sayur

Selain itu, konsumsi sayur dan buah juga tidak kalah membantu proses Anda menghindari lemak jahat. Dengan kandungan yang dimiliki oleh sayur dan buah maka Anda akan mendapatkan serat yang baik.

Buah dan sayur yang dimaksudkan antara lain seperti alpukat, apel, strawberry, jeruk, anggur, kacang-kacangan, brokoli, wortel, terong, dan pistachio.

5. Konsumsi susu rendah lemak, keju, dan yoghurt

Lebih lanjut, menurunkan kolesterol Anda tidak berarti harus dengan melepaskan semua yang Anda nikmati selama ini, Anda bisa mencari alternatifnya dengan makanan yang lebih sehat seperti keju, susu, krim, dan yoghurt. Selain itu, Anda juga bisa mencoba susu kedelai sebagai susu rendah lemak. ● tom

SAMBUNGAN

Jokowi: Pemimpin 2024, 2029, dan 2034...

DARI HAL 1

demografi pada saat itu, usia-usia produktif pada tahun itu," ujarnya.

Kepala Negara berharap Indonesia mampu memanfaatkan bonus demografi di tahun 2030 - 2035. Pemimpin negara di masa-masa itu, ha-

rus mengerti dan memahami langkah apa yang harus diambil Indonesia.

"Kita semuanya harus hati-hati karena ini kesempatan yang diberikan sekali dalam peradaban sebuah negara. Gerbangnya sudah kelihatan.

Tinggal buka dan ngisinya. Kalau buka dan ngisinya benar, tepat, itulah negara maju Indonesia yang kita impikan akan bisa kita capai," kata mantan Gubernur DKI Jakarta itu.

Menurut Jokowi, Univer-

sitas Muhammadiyah Purwokerto bisa menjadi bagian dalam penciptaan talenta-talenta masa depan. Diketahui saat ini, ada 17.000 mahasiswa di kampus yang memiliki 11 fakultas itu.

"Universitas Muhamad-

iyah khususnya Universitas Muhammadiyah Purwokerto bisa jadi bagian dari itu. Tapi bukan skill saja, bukan urusan talent saja, tapi urusan character building itu juga jadi kunci bagi pembangunan SDM seutuhnya," jelasnya. ● mar

Saham yang Berpotensi...

tren bullish di tahun 2024. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan optimisme pelaku pasar akan pergerakan IHSG di bulan Januari.

Sentimen positif yang paling mempengaruhi adalah adanya potensi berakhirnya era suku bunga yang tinggi, di mana The Fed berencana un-

tuk menurunkan suku bunga di tahun 2024.

Founder WH Project William Hartanto mengatakan, "January Effect" sudah mulai terlihat, namun di balik tren ini, nilai transaksi IHSG kian menciut. Jadi bisa dibayangkan saat ini penguatan IHSG adalah efek bobot saham-

dalam tren menguat (BREN dan TPIA).

"Artinya, pilihan kini mengerucut karena penguatan IHSG terfokus pada saham-saham tertentu saja. Anda bisa saja melakukan teknik trend following pada saham-saham yang sudah bergerak menguat saat ini,

atau mulai mengoleksi yang 'tertinggal' namun perlu menunggu," ujar William.

"Karena window dressing bulan Januari atau yang dikenal dengan nama January Effect ini mulai terjadi, namun tidak mewakili pergerakan semua saham," katanya. ● mar

Ia mengimbau masyarakat untuk menggunakan vaksin dalam negeri yaitu Indovac.

Meski demikian, Dicky tetap meminta masyarakat agar tetap menerapkan protokol kesehatan. Cara ini juga dapat melindungi kelompok rawan seperti lansia dan anak-anak. ● mar

Vaksin Covid-19 Berbayar, Lansia...

Nusa.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, dr Maxi Rein Rondonuwu, sebelumnya menjelaskan, kelompok yang menerima vaksin adalah yang belum pernah menerima vaksin Covid-19 sama sekali.

Sementara kelompok kedua adalah yang sudah menerima minimal satu dosis vaksin Covid-19.

"Kelompok pertama dan kedua ini dikhususkan untuk kelompok rentan, seperti lansia dengan komorbid, dewasa dengan komorbid, tenaga kesehatan yang bertugas di

garda terdepan, ibu hamil, serta remaja usia 12 tahun ke atas dan kelompok usia lainnya dengan kondisi immunocompromised (orang yang mengalami gangguan sistem imun) sedang-berat," ujar dr Maxi dikutip dari Website Kemenkes.

Terkait hal tersebut Dok-

ter sekaligus Epidemiologi dan Peneliti asal Universitas Griffith Australia, dr. Dicky Budiman, M.Sc. PH pun menyambut baik usaha pemerintah untuk menekan angka kasus Covid-19 di Indonesia. Salah satunya dengan memberi vaksinasi gratis kepada kelompok rentan.

Ia mengimbau masyarakat untuk menggunakan vaksin dalam negeri yaitu Indovac.

Meski demikian, Dicky tetap meminta masyarakat agar tetap menerapkan protokol kesehatan. Cara ini juga dapat melindungi kelompok rawan seperti lansia dan anak-anak. ● mar

105 WNI Mengungsi Akibat Gempa...

akibat gempa dahsyat melanda prefektur Ishikawa, Jepang, pada Senin (1/1) pukul 16.10 JST atau 14.10 WIB.

Direktur Perlindungan WNI dan BHI Kementerian Luar Negeri (Kemlu), Judha Nugraha menjelaskan, mereka tersebar di beberapa titik. Rinciannya, 53 orang di Ogi, 25 orang di Suzu, dan 27 orang di Saika.

"Berdasarkan komunikasi terakhir KBRI Tokyo dengan simpul-simpul masyarakat, didapat informasi baru bahwa terdapat sejumlah WNI yang berada di shelter dan membutuhkan bantuan logistik," kata Judha kepada wartawan, Rabu (3/1).

"KBRI Tokyo akan segera mengirimkan bantuan logistik darurat untuk para WNI di

tempat-tempat tersebut," tuturnya.

Judha menyampaikan, jumlah tersebut di luar 9 WNI yang sebelumnya mengungsi, yaitu 6 mahasiswa di Toyama, 1 WNI di Noto, dan 2 pemanggang di Ishikawa.

Sistem lapor diri KBRI Tokyo sendiri mencatat terdapat 1.315 WNI yang mene-

tap di Prefektur Ishikawa.

Sebelumnya, terdapat pula sekitar 50 WNI wisatawan yang terjebak di Stasiun Gala Yuzawa, Niigata karena Shinkansen sempat berhenti beroperasi. Namun sekarang para wisatawan sudah dapat melanjutkan perjalanan dan Shinkansen telah beroperasi kembali.

Sebagai informasi, gempa bumi melanda prefektur

Ishikawa, Jepang, pada Senin (1/1) pukul 16.10 JST atau 14.10 WIB. Gempa juga dirasakan di wilayah Prefektur Niigata, Toyama, dan Fukui, Nagano, Gifu, Tokyo, Yamagata, Fukushima, Ibaraki, Tochigi, Gunma, Saitama, Shizuoka, Aichi, Mie, Shiga, Kyoto, Osaka, Hyogo, Nara, Tottori, Iwate, Miyagi, dan Akita. ● osm

Pemimpin Hamas Arouri Tewas...

Hamas. Siapa pun yang melakukan hal ini mempunyai keluhan terhadap Hamas. Itu sangat jelas," lanjutnya.

Kantor berita Lebanon mengatakan Arouri terbunuh oleh serangan pesawat tak berawak Israel di kantor Hamas di pinggiran selatan Beirut, Dahiyeh.

Seorang saksi dari kantor berita Reuters melihat petugas pemadam kebakaran dan

paramedis berkumpul di sekitar gedung bertingkat tinggi di mana terdapat lubang besar di lantai tiga.

Ismail Haniyeh, Ketua Sayap politik Hamas, menyebut serangan itu sebagai tindakan teroris, pengecut, pelanggaran kedaulatan Lebanon, dan perluasan lingkaran agresi. Hizbullah mengatakan bahwa mereka menganggap kematian Arouri sebagai serangan serius

terhadap Lebanon, rakyatnya, keamanan, kedaulatan, dan perlawanannya, serta pesan-pesan politik dan keamanan yang sangat simbolis dan signifikan di dalamnya.

Iran, pendukung utama kedua kelompok tersebut, mengatakan pembunuhan Arouri tidak diragukan lagi akan memicu gelombang perlawanan lainnya.

Rapat kabinet keamanan

Israel yang dijadwalkan pada Selasa (2/1) malam untuk membahas rencana Gaza pascaperang dibatalkan.

PM Israel Benjamin Netanyahu sebelumnya berjanji akan melenyapkan para pemimpin Hamas, di mana pun mereka berada. Arouri juga dianggap sebagai pemimpin de facto sayap militer Hamas di Tepi Barat, yang mengawasi serangan di sana, menurut

laporan media Israel. Dia diyakini terlibat dalam penculikan dan pembunuhan tiga remaja Israel di Tepi Barat yang diduduki pada tahun 2014, dan pernah menjalani hukuman di penjara Israel karena serangan lainnya.

Times of Israel mengatakan dia juga salah satu pejabat Hamas yang paling dekat hubungannya dengan Iran dan Hizbullah. ● mar

Seorang Pengusaha di Ghana...

Presiden John Dramani Mahama dan Wakil Presiden saat ini Mahamadu Bawumia, keduanya mencalonkan diri untuk jabatan tertinggi di negara itu pada pemilu 2024.

Asantewaa disebut telah melengserkan Sunil Waghmare dari India, yang telah memegang rekor tersebut sejak 2012, ketika dia bernyanyi selama 105 jam.

Tidak seperti Waghmare, Asantewaa, bukanlah pe-

nyanyi profesional, dan beberapa warga Ghana di media sosial meragukan kemampuannya untuk mencapai prestasi tersebut ketika ia memulai tantangan menyanyi. Namun, dia dilaporkan secara tidak resmi mampu melampaui waktu pemegang rekor dengan tambahan 21 jam.

Guinness World Records (GWR) menanggapi komentar di Facebook yang memperingatkan Asantewaa telah

menyelesaikan upayanya pada Jumat, dengan menggambaran peristiwa tersebut sebagai peristiwa yang "tampaknya telah menangkap imajinasi publik." GWR juga menyatakan bahwa para jurinya "berharap untuk menerima bukti" untuk menentukan apakah Asantewaa memecahkan rekor tantangan menyanyi terlama yang dilakukan oleh seorang individu.

Upaya Asantewaa bertepa-

tan dengan upaya Ghana untuk menarik lebih banyak wisatawan dan mempromosikan budayanya, termasuk musik.

Awal bulan ini, pemerintah meluncurkan program visa-on-arrival bagi wisatawan yang mengunjungi bekas jajahan Inggris tersebut untuk liburan Natal dan Tahun Baru sebagai bagian dari kampanye 10 tahun 'Beyond the Return', yang bertujuan untuk mendorong komunitas diaspora negara Af-

rika itu untuk mengeksplorasi dan berhubung kembali dengan Ghana.

Otoritas Pariwisata Ghana (GTA) menunjuk pengusaha berusia 33 tahun itu sebagai duta pariwisata pada akhir pekan lalu sebagai penghargaan karena "menyoroti" produsen emas terbesar di Afrika, yang merupakan salah satu negara paling damai di benua itu, menurut ke Indeks Perdamaian Global. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbia.
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 (Kordinator 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