

# Tes Kesehatan yang tidak Boleh Diabaikan Wanita Usia 30 Tahun ke Atas

Pemeriksaan kesehatan jadi langkah preventif yang perlu dilakukan wanita usia 30-an.

**JAKARTA (IM)** - Tubuh wanita mengalami banyak perubahan hormonal sepanjang hidupnya, mulai dari awal pubertas hingga menopause. Hal ini membuat pemeriksaan kesehatan preventif menjadi suatu kebutuhan.

Direktur Medis Mother's Lap IVF Centre, New Delhi, di India, dr Shobha Gupta, memberi daftar pemeriksaan pertama dan terpenting yang perlu dilakukan ketika wanita sudah memasuki usia di atas 30 tahun.

## 1. Skrining kanker payudara

Wanita lebih rentan terkena kanker payudara setelah usia 30 tahun ke atas. Menjalani mamografi secara teratur dapat membantu wanita mendeteksi kondisi tersebut, bahkan sebelum kondisi tersebut menjadi sugestif.

## 2. Skrining kanker serviks

Kanker serviks muncul di bagian leher rahim. Tes pap smear dilakukan untuk mendeteksi keberadaan sel kanker pada leher rahim. Wanita yang berusia di atas 21 tahun disarankan untuk melakukan tes pap smear setidaknya sekali dalam lima tahun.

## 3. Skrining kepadatan tulang

Kepadatan tulang cenderung menurun setelah usia 30 tahun pada wanita. Oleh karena itu, mereka disarankan untuk melakukan

pemeriksaan osteoporosis secara rutin.

## 4. Skrining diabetes

Sejak usia 35 tahun ke atas, wanita harus menjalani tes glukosa darah setiap tiga tahun untuk memeriksa pra-diabetes atau diabetes. Jika seorang wanita mengalami obesitas atau memiliki riwayat keluarga diabetes, dia harus menjalani pemeriksaan dini.

## 5. Pemeriksaan tekanan darah

Wanita harus terus memeriksa tekanan darahnya untuk memastikan bahwa mereka tidak menderita penyakit yang berhubungan dengan jantung. Selain itu, wanita yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi atau masalah terkait tekanan darah harus memeriksakan diri secara rutin.

## 6. Tes tiroid

Wanita berusia di atas 30 tahun, terutama mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tiroid atau mengalami gejala seperti kelelahan, perubahan berat badan, atau perubahan suasana hati harus mendiskusikan kekhawatiran mereka dengan penyedia layanan kesehatan yang dapat menentukan tes tiroid yang paling tepat untuk situasi mereka.

## 7. Tes vitamin D

Tes vitamin D mengukur kadar vitamin D dalam darah. Vitamin D sangat penting un-



tuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, mendukung sistem kekebalan tubuh, otak, dan sistem saraf, serta mengatur kadar insulin. Itu diukur melalui tes darah.

## 8. Tes kesehatan pranikah

Tes kesehatan pranikah juga sedang meningkat yang melibatkan tes darah yang diperlukan untuk memeriksa kelainan terkait darah, seperti talasemia dan hemoglobinopati lainnya, serta penyakit menular seksual.

Selain itu, masalah kejiwaan seperti skizofrenia, gangguan bipolar, dan depresi berat juga harus diperiksa. Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, asma bronkial, epilepsi juga berpengaruh pada hidup.

Jika mengetahui semua penyakit ini secara dini, maka

penyakit tersebut dapat diobati. Deteksi dini juga dapat mengatasi masalah kesehatan dan keluarga bisa berencana lebih baik.

Tes penting lainnya adalah tes kesuburan. Tes semacam ini juga bisa dilakukan oleh anak perempuan dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan anak laki-laki dengan masalah ereksi dan tidak adanya testis di skrotum.

"Selain itu, kelainan genetik tertentu dapat diwariskan kepada keturunannya jika suami dan istri mengidapnya. Jika kita mengetahui hal ini lebih dini, kita bisa menghindari pernikahan seperti itu dan mencegah kelainan bawaan," kata dr Gupta.

Selain itu, pemeriksaan mata juga direkomendasikan. Dokter Gupta menyebut pemeriksaan kulit pun ber-

kontribusi pada pemantauan kesehatan secara keseluruhan.

"Pemeriksaan kesehatan mental tidak boleh diabaikan karena kondisi seperti kecemasan dan depresi dapat terjadi pada tahap kehidupan ini," kata konsultan dokter kandungan dan ginekolog di Motherhood Hospital Kharigar, dr Surabhi Siddhartha.

Pada akhirnya, riwayat kesehatan individu, latar belakang kesehatan keluarga, dan faktor gaya hidup dapat memandu perempuan dalam mendiskusikan rencana pemeriksaan yang tepat dengan penyedia layanan kesehatan mereka. Dokter Siddhartha menyebut komunikasi teratur dengan profesional kesehatan sangat penting untuk perawatan yang komprehensif dan personal. ● tom

## SAMBUNGAN

### Pemerintah Buka...

umum atau (untuk) fresh graduate yang telah lama tidak dibuka (lowongannya) untuk ini," kata Azwar Anas, Jumat (5/1).

Sebanyak 1.605.694 diperuntukkan bagi pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (PPPK). Anas kemudian merinci formasi apa saja yang akan dibuka untuk rekrutmen ASN tahun ini. Dari total 2,3 juta lowongan ASN, sebanyak 429.183 di antaranya untuk instansi pusat. Dari 429.183 kebutuhan untuk instansi pusat itu, di dalamnya ada 207.247 lowongan untuk CPNS fresh graduate. "Itu untuk dosen sebanyak 15.460 formasi, tenaga guru, tenaga kesehatan dan tenaga teknis sebanyak 191.787," ungkap Anas.

Kemudian, untuk lowongan PPPK sebanyak 221.936. Jumlah itu diperuntukkan bagi formasi tenaga guru, tenaga kesehatan, dan tenaga teknis. Sedangkan untuk seleksi ASN di daerah dibuka sebanyak 1.867.333.

"Yang terdiri atas CPNS yang fresh graduate atau CPNS umum sebanyak 483.575 formasi untuk tenaga teknis. Kemudian PPPK sebanyak 1.383.758, yang terdiri dari tenaga guru sebanyak 419.146," tutur Anas.

"Kemudian tenaga kesehatan sebanyak 417.196 dan tenaga teknis sebanyak 547.416," katanya.

Anas mengatakan, kebutuhan seleksi ASN untuk instansi daerah akan lebih besar dibandingkan instansi pusat. Sebab, kebutuhan ASN di daerah lebih tinggi 70 persen dibanding ASN kita yang ada di pusat. ● mar

### Ferdy Sambo Disebut...

Kami ada dokumentasinya semua," ucapnya. Selama Ferdy Sambo di Lapas Salemba, Alvin tidak ada di dalam lapas karena sedang menjalani perawatan medis di rumah sakit terhitung mulai 16 April hingga 29 September 2023.

Pernyataan Ferdy Sambo tidak tidur di dalam lapas itu diungkap Alvin Lim dalam podcast Dokter Richard Lee yang ditayangkan pada Rabu, 3 Januari 2024.

"Saya kasih tahu hal yang menarik ya pak, Sambo bilangnya di Lapas Salemba kan, dia tidak pernah ditahan di Lapas Salemba. Namanya doang di situ," kata Alvin dalam podcast Dokter Richard Lee yang tayang di Youtube, Rabu (3/1).

"Saya kan di Lapas Salemba pak, saya ini di Lapas Salemba bebas pak, mau jalan-jalan ke mana enggak ada yang negur kami," ujarinya lagi.

Alvin juga menyebut bahwa Ferdy Sambo tidak tidur di dalam sel penjara, melainkan di kantor.

"Itu Sambo tidak pernah tidur dalam penjara, di kantor KPPLP (Kesatuan Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan) di atas, gedung ruang ada AC. Namanya doang di situ," katanya. ● han

## SAMBUNGAN

### KA Bandung Raya VS KA Turangga,...

Tiga gerbong Commuterline Bandung Raya yang anjlok dan sebanyak delapan gerbong KA Turangga yang anjlok. Hingga saat ini, KAI masih melakukan evakuasi.

Dalam video yang beredar di Masyarakat terlihat para penumpang saling bahu membahu untuk ke luar dari gerbong. Masyarakat sekitar pun turut membantu para penumpang agar bisa ke luar dari gerbong dengan aman.

Padavideo yang sama, beberapa pria dengan ber-

pakaian biru yang diduga petugas perjalanan kereta, ikut membantu penumpang untuk menurunkan barang bawaan mereka keluar dari badan kereta.

"Tabrakan kepala (lokomotif) sama kepala," ucap pria perekam video dengan durasi 1:23 menit itu. Sementara itu, Kepala Dinas Kesehatan Provinsi (Dinkes) Jawa Barat (Jabar), Vibi Adiani Dewi mengatakan, pihaknya menurunkan 11 mobil ambulans

untuk mengevakuasi para korban. Mobi—mobil ambulans tersebut merupakan milik rumah sakit, puskesmas dan PMI.

Penjabat (Pj) Gubernur Jawa Barat, Bey Machmudin yang datang ke lokasi kecelakaan memastikan bahwa ratusan penumpang dari kedua kereta api tersebut telah dievakuasi.

"Kami, Pak Kapolda juga Pak Pangdam melihat situasi kondisi terkini tabrakan KA Bandung Raya

dan KA Turangga. Jadi di KA Turangga ada 287 penumpang, di KA Bandung Raya itu ada 191 penumpang dan semua penumpang berhasil dievakuasi," ucap Bey saat ditemui di lokasi kejadian, Jumat (5/1).

Informasi yang didapat di lapangan mengatakan, petugas sempat kesulitan mengevakuasi masinis kereta api (KA) Turangga 65A jurusan Gubeng, Surabaya-Bandung karena terjepit gerbong.

Bey mengatakan, Pem-

## DARI HAL 1

prov Jabar menyiapkan enam rumah sakit untuk mengevakuasi para korban tersebut.

"Kami (Pemprov Jabar) di bawah Dinkes Jabar menyiapkan 6 Rumah Sakit, diantaranya RSUD Cicalengka, Puskesmas Cicalengka, Puskesmas Rancaekek, RS AMC, RS Harapan Keluarga dan RS KK," katanya.

Warga sekitar pun tampak datang berbondong-bondong ke lokasi kejadian, bahkan beberapa di antaranya membawa anak-anak. ● mar

### Kereta Api Tabrakan...

Sipil dan Lingkungan (FTSL) ITB. Tabrakan kereta api di jalur sama atau single track, bisa saja terjadi karena masalah sinyal, komunikasi, dan sebagainya.

"Ada kemungkinan karena miskomunikasi. Apakah salah dari sinyalnya atau salah dari masinisnya atau salah dari isyaratnya. Karena ada komunikasi lewat sinyal dan lewat

isyarat," ujar Sony Sulaksono. Agar kecelakaan seperti itu tidak terjadi lagi, Sony mendorong pemerintah segera membangun jalur ganda (double track).

"Ke depannya memang harus disegerakan pembangunan (double track) jalur selatan. Yang sudah double track baru jalur utara. Jalur selatan sempat tertunda. Karena

bagaimana pun juga kereta api masih menjadi salah satu angkutan favorit untuk jarak jauh, terutama saat musim liburan," ujarnya.

Di sisi lain, perlu juga peningkatan dari berbagai kemungkinan timbulnya masalah di lapangan terkait komunikasi, seperti perbaikan-perbaikan sinyal hingga komunikasi insyarat di jalur

yang masih single track. Diberitakan sebelumnya, KA Turangga jurusan Gubeng, Surabaya-Bandung bertabrakan dengan KA 350 Commuterline Bandung Raya jurusan Padalarang, Cicalengka di Jalan Haurpugur-Cicalengka Km 181+700, Kabupaten Bandung, Jumat (5/1) pukul 06.30 WIB.

KA Turangga melaju dari

Stasiun Gubeng, Surabaya, dengan tujuan akhir Stasiun Bandung. Sementara itu, KA Commuterline Bandung berangkat dari Padalarang menuju Cicalengka.

Akibat kecelakaan ini, 4 orang tewas. Dua di antaranya masinis dan asisten masinis, sedangkan korban lainnya pramugara dan seorang security. ● mar

### Viral Video Saipul Jamil Diborgol, ...

artis tengah digeledah. Sejumlah warganet langsung mengasihani Saipul Jamil. Apalagi dalam video tersebut, lelaki yang pernah menghadapi kasus pedofil ini juga berteriak-teriak.

"Mungkin stres karena sepi job, larinya ke narkoboy. Pentingnya penguatan agama dan lingkungan," kata @roc\*\*\*\*.

"Mobil digeledah gitu mah narkoba," ucap @adi\*\*\*\*.

"Masih ada yang bela?"

Sakit sih!" sahun @eni\*\*\*\*.

Kapolsek Tambora, Kompol Donny Agung Harvida, mengatakan bahwa pihaknya sedang melakukan pemeriksaan terhadap Saipul.

"Kita masih melakukan pemeriksaan, pendalaman, kebetulan kita tadi pengaman seseorang, ternyata di dalamnya ada Saipul Jamil. Kita masih dalam," kata Donny saat dikonfirmasi wartawan.

Polisi belum bisa menjelaskan lebih jauh ter-

kait keterlibatan Saipul Jamil ini. Polisi masih melakukan penyelidikan lebih lanjut.

"Iya di dalam mobil itu. Jadi kita masih dalam apakah SJ itu ada keterlibatan atau tidak, kita masih dalam itu," imbuhnya.

Video penangkapan Saipul Jamil tersebut salah satunya diunggah akun Instagram @jakartabarat24jam. Dalam video Saipul Jamil terdengar menangis saat anggota polisi berseragam bebas alias preman berupaya membawa

dirinya yang sudah dalam kondisi tangan diborgol ke dalam mobil.

Berdasar keterangannya, peristiwa penangkapan terhadap Saipul Jamil ini terjadi di sekitar Halte Jelambar, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, pada Jumat (5/1) sekitar pukul 15.00 WIB.

"Artis Saipul Jamil ditangkap min di Jelambar barusan jam 15.00, diduga narkoba, yg menangkap intel2 soalnya," tulis akun tersebut, Jumat (5/1). Kapolres Metro Jakarta

Pusat Kombes Susatyo Purnomo Candro saat dikonfirmasi terkait peristiwa penangkapan terhadap Saipul Jamil mengatakan, akan mengecek terlebih dahulu ke jajaran Satuan Reserse Narkoba.

"Masih dicek," kata Susatyo.

Namun menurut informasi yang didapat, Saipul Jamil sebelumnya terjebak di jalur busway karena ada bus Transjakarta berhenti. Diduga Saipul Jamil habis dari Kampung Ambon. ● han

### Viral, Seekor Anjing Kuyah...

Clayton dan Carrie Law mengumpulkan sebagian besar uang kertas yang sudah robek setelah mencari kotoran dan muntahan Cecil, sehingga hanya USD450 atau sekitar Rp7 juta yang dinyatakan hilang.

Dokter hewan yang mereka hubungi mengatakan, Cecil yang rakus akan baik-baik saja.

Pada awal Desember lalu, Clayton Law meletakkan satu amplop berisi USD4.000 di

meja dapur di rumahnya di Pittsburgh, Pennsylvania. Clayton dan istrinya, Carrie, harus membayar tunai kepada kontraktor mereka untuk pemasangan pagar.

Sekitar 30 menit kemudian, yang mengejutkannya, dia menemukan anjing kesayangannya sedang menikmati makanan paling mahal dalam hidupnya, dan meninggalkan potongan-potongan kasar dan uang tunai berserakan di mana-mana.

Kepada Washington Post, Clayton dan Carrie Law menggambarkan tindakan anjing kesayangannya, Cecil, seperti "pria konyol".

"Dia sangat teliti - Anda bisa meninggalkan steak di atas meja, dan dia tidak akan menyentuhnya karena dia tidak termotivasi untuk makan," katanya.

"Tetapi rupanya dia termotivasi oleh uang," kata Carrie Law menambahkan.

Clayton dan Carrie Lawa dengan sabar menunggu Cecil mengeluarkan uang yang ditelan saat buang kotoran.

"Di sanalah kita berada di wastafel utilitas," kata Carrie kepada City Paper.

"Baunya sangat tidak enak," ujarnya.

Pasangan itu kemudian mencoba merekatkan uang kertas USD50 dan USD100 yang hancur itu sedikit demi sedikit.

Mereka berupaya meng-

**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). **PANGKALPINANG** (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