

Kesepian Tingkatkan Risiko Kematian pada Orang Obesitas

Studi terbaru menambah panjang daftar dampak negatif kesepian bagi kesehatan tubuh.

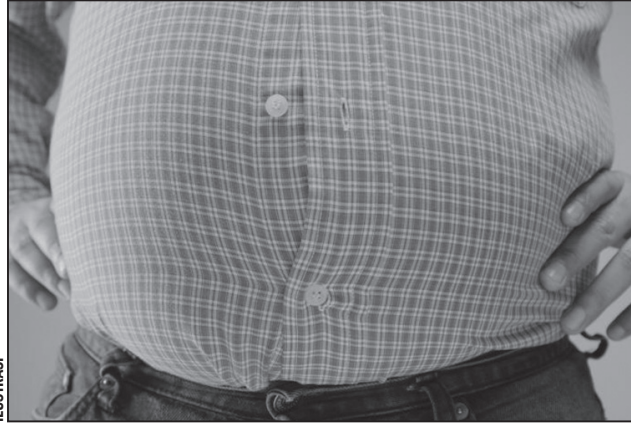
JAKARTA (IM) - Rasa kesepian bisa memberikan sejumlah dampak negatif bagi kesehatan fisik. Sebuah studi terbaru semakin menambah panjang daftar dampak negatif rasa kesepian bagi kesehatan tubuh.

Melalui JAMA Network Open, sebuah studi mengungkapkan bahwa rasa kesepian bisa meningkatkan risiko kematian pada orang-orang obesitas. Menurut studi ini, orang obesitas yang tidak merasa kesepian atau terisolasi secara sosial memiliki risiko kematian 36 persen lebih rendah dibandingkan orang obesitas yang kesepian atau terisolasi secara sosial.

Tim peneliti juga menemukan bahwa isolasi sosial merupakan faktor risiko yang lebih besar untuk kematian akibat semua penyebab dibandingkan depresi, kecemasan, serta gaya hidup berisiko. Gaya hidup berisiko ini mencakup konsumsi alkohol berlebih, jarang berolahraga, dan menerapkan pola makan yang buruk.

Studi ini dilakukan dengan menganalisis data dari hampir 400 ribu orang yang tersedia di UK Biobank. Para partisipan yang terlibat tidak memiliki riwayat penyakit kardiovaskular saat studi dimulai.

Selama studi berlangsung, tim peneliti melakukan follow



ILUSTRASI

up kepada para partisipan. Follow up ini dilakukan dalam kurun waktu Maret 2006 hingga November 2021.

Ketua tim peneliti sekaligus profesor dari Tulane University, Lu Qi MD, menyatakan bahwa selama ini upaya pencegahan penyakit terkait obesitas lebih berfokus pada faktor-faktor gaya hidup dan pola makan. Padahal menurut studi terbaru yang

dia dan timnya lakukan ini, faktor kesehatan mental dan interaksi sosial juga memegang peranan penting dalam menentukan kesehatan orang-orang obesitas.

"Studi kami menyoroti pentingnya mempertimbangkan kesehatan mental dan sosial dalam memperbaiki kesehatan orang-orang dengan obesitas," kata Prof Qi.

Berdasarkan temuan terbaru ini, Prof Qi menilai sudah saatnya faktor-faktor psikologis dan sosial diintegrasikan dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Integrasi ini bisa dimanfaatkan sebagai strategi intervensi untuk mencegah komplikasi atau penyakit yang mungkin muncul akibat obesitas.

Temuan terbaru ini disambut baik oleh profesor di bidang ilmu penyakit dalam dari University of Texas Southwestern Medical School, Philipp Scherer PhD. Menurut Prof Scherer, temuan ini mengindikasikan bahwa upaya memperbaiki masalah isolasi sosial bisa menjadi terapi yang potensial bagi orang-orang obesitas.

"Ini bisa menjadi pengobatan potensial untuk menurunkan angka mortalitas (pada orang obesitas)," ujar Prof Scherer. ● tom

Peringati Hari Gizi Nasional, Kemenkes Ajak Masyarakat Terapkan Konsep Isi Piringku Setiap Hari

JAKARTA (IM) - Hari Gizi Nasional diperingati pada 25 Januari setiap tahunnya. Terkait hal tersebut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengajak masyarakat untuk lebih peduli dengan makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

Menurutnya, setiap setengah piring makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, harus berisikan lauk pauk, nasi atau karbohidrat, serta protein hewani yang dapat dikonsumsi dengan komposisi yang seimbang.

"Kurangi konsumsi gula, garam, dan lemak. Satu hari maksimal orang dewasa

konsumsi gula setidaknya 4 sdm, garam 1 sdt, lemak 5 sdt. Kondisi itu sudah termasuk dengan makan besar, snack, minyak untuk menggoreng, menumis, dan lain-lain," kata Ngabila Salama selaku Praktisi Kesehatan Masyarakat sekaligus Staf Teknis Komunikasi Transformasi Kesehatan Kemenkes RI, dikutip dalam keterangan tertulisnya, Jumat (26/1).

Tak hanya itu, Ngabila juga mengatakan sayur dan buah juga tidak kalah penting untuk diperhatikan. Setidaknya seseorang mengonsumsi lima porsi dalam satu harinya terdiri dari tiga porsi makan

besar dan dua porsi snack di antara makan besar.

Sedangkan kalangan anak-anak yang paling utama adalah dengan mencukupi konsumsi protein hewani. Tujuannya untuk mencegah anak terhindar dari masalah stunting. Tentunya kebiasaan ini tidak bisa berjalan tanpa didukung dengan beberapa hal seperti mulai membatasi konsumsi rokok terutama pada keluarga miskin.

"Konsumsi rokok pada keluarga utamanya keluarga miskin juga perlu dibatasi, karena rokok konsumsi nomor dua rumah tangga miskin sudah beras," ucap Ngabila.

Sedangkan kalangan anak-anak yang paling utama adalah dengan mencukupi konsumsi protein hewani. Tujuannya untuk mencegah anak terhindar dari masalah stunting. Tentunya kebiasaan ini tidak bisa berjalan tanpa didukung dengan beberapa hal seperti mulai membatasi konsumsi rokok terutama pada keluarga miskin.

"Konsumsi rokok pada keluarga utamanya keluarga miskin juga perlu dibatasi, karena rokok konsumsi nomor dua rumah tangga miskin sudah beras," ucap Ngabila.

Maka dari itu, selain dalam memperingati Hari Gizi Nasional, Ngabila mengajak masyarakat agar lebih memperhatikan kebutuhan gizi keluarga terlebih dahulu, dibandingkan kebutuhan lainnya seperti rokok.

Ditambah Kemenkes RI juga telah mengeluarkan buku resep digital olahan makanan sehat, tinggi protein, mudah, murah dengan bahan baku yang mudah dijumpai sehari-hari untuk menunjang kebutuhan masyarakat. "Dengan memasak tentu lebih ekonomis dan higienis. Juga contoh resep ada di buku pink Kesehatan Ibu dan Anak yang bisa dicontoh," tuturnya. ● tom

SAMBUNGAN

Pajak Usaha Hiburan Hampir 100 Persen,...

DARI HAL 1

mengamuk kalau sampai bisnis kelab di Bali tutup. Karena kalau ribuan turis itu kan kalau malam emang dia tidur? Kan dia pergi ke kelab. Nyatakan aja sekaligus bisnis pariwisata tutup di Indonesia. Selesai," tandasnya.

Sebagai informasi, Ketua Gabungan Industri Pariwisata Indonesia (GIPI) Haryadi Sukamdani, pendangdut Inul Daratista hingga Hotman Paris, rapat ber-

sama Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman Republik Indonesia Luhut Binsar Pandjaitan, membahas kenaikan pajak barang dan jasa tertentu (PBJT) jasa hiburan menjadi 40-75%.

Haryadi mengatakan ada pemerintah daerah yang mulai menahg pajak PBJT 40-75%

"Hari ini kami bertemu dengan Pak Menko, Pak Luhut dalam kaitan masih dalam polemik pajak hiburan,

di mana kami menyampaikan kepada beliau bahwa kita masih menghadapi kendala di lapangan karena dari pihak Pemda itu sudah mulai mengeluarkan tagihan pajak dengan tarif baru," kata Haryadi Sukamdani di Kantor Kemenko Marves, Jakarta Pusat, Jumat (26/1).

Haryadi menyebut banyak pemerintah daerah yang masih ragu melaksanakan Pasal 101 UU Hubungan Keuangan

Antara Pemerintah Pusat dan Pemerintahan Daerah (HKPD), terkait penentuan tarif pajak hiburan.

Aturan itu mengatur Pemda berhak mengeluarkan pengurangan tarif pajak.

"Oleh karenanya kami memohon kepada Pak Luhut sebagai Menko yang membawahi bidang kami, karena kami di pariwisata ya beliau sebagai Menko Marves untuk datang membantu agar kepala

daerah dapat menggunakan kewenangannya yang tercantum di Pasal 101 UU No 1 tahun 2022," ujarnya.

Sementara itu, pendangdut Inul berharap polemik pajak hiburan dapat segera tuntas.

Dia berharap ada kebijakan langsung tak hanya surat edaran (SE) terkait kewenangan Pemda yang boleh memberikan insentif fiskal untuk tarif pajak hiburan. ● mar

Istana Belum Terima Surat Pengunduran Diri...

Politik, Hukum dan keamanan. Hal itu disampaikan calon wakil presiden nomor urut 3 tersebut di acara Tabrak Prof di Semarang pada Selasa (23/1).

Mahfud mengamini pernyataan capres nomor urut 3 Ganjar Pranowo bahwa ia akan segera mundur dari kabinet Presiden Jokowi.

"Tolong dengarkan baik-baik. Apa yang disampaikan Pak Ganjar ke publik itu kesepakatan saya dengan Pak Ganjar sejak awal. Bahwa saya pada saat yang tepat nanti akan mengajukan pengunduran diri baik-baik," kata Mahfud.

Mahfud menyatakan, ia sejak awal tak mundur sebagai

Menko Polhukam karena tak ada larangan yang mengharuskan hal itu. Ia juga menegaskan tak pernah menggunakan fasilitas negara dan kewenangan sebagai Menko Polhukam untuk kampanye.

Namun, belakangan ia melihat kandidat lain yang juga duduk di pemerintahan justru menyalahgunakan

fasilitas dan kewenangannya. Oleh karena itu, ia memutuskan akan segera mundur dari kabinet untuk memberikan contoh.

"Tinggal tunggu momentum, karena masih ada tugas negara yang harus saya jaga," kata Mahfud.

Presiden Joko Widodo mengatakan menghormati

langkah yang akan diambil Mahfud. Menurut Presiden, hal tersebut menjadi hak dari Mahfud MD.

"Ya itu hak, dan saya sangat menghargai," ujar Jokowi saat memberikan keterangan pers di Terminal Selatan Lanud Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, Rabu (24/1). ● mar

Trump Unggul 6 Persen atas Biden...

yang disurvei mengatakan, mereka bosan melihat kandidat yang sama dalam pemilihan presiden dan menginginkan kandidat baru.

Namun, hanya 18 persen yang mengatakan mereka tidak akan memilih jika Biden

dan Trump adalah pilihan mereka.

"Saya tidak suka berpikir bahwa kita terus-menerus menghadapi dua hal yang lebih buruk," kata Kimberly Sofge, manajer proyek berusia 56 tahun di Washington DC,

minggu ini.

"Sejujurnya saya merasa kami bisa berbuat lebih baik."

Kedua kandidat tersebut tampaknya siap untuk bertanding ulang menyusul kemenangan berturut-turut Trump di Iowa dan New

Hampshire.

Gedung Putih menganggap Trump sebagai penantang yang dapat dikalahkan. Trump sendiri marah karena Haley tidak segera ke luar dari pencalonan Partai Republik

Trump tetap bertahan

bahkan ketika responden diberi pilihan untuk memilih kandidat pihak ketiga, termasuk aktivis anti-vaksin Robert F Kennedy Jr, dengan Trump mendapat dukungan 36 persen, Biden 30 persen, dan Kennedy 8 persen. ● mar

Truk Terbuka Bawa Peziarah Terguling...

tersebut. Sebab, selain diduga karena rem blong, kecelakaan maut itu juga bisa saja karena adanya faktor lain.

"Kita identifikasi di lapangan yang pertama adalah faktor kendaraan, kedua faktor pengemudi, ketiga faktor lingkungan yaitu kurangnya

penerangan, keempat faktor jalan agak rusak sehingga kendaraan akan terganggu dengan kecepatan tinggi.

Namun untuk memastikan penyebab utama terjadinya penyebab kecelakaan kita akan melakukan penyelidikan lebih lanjut," beber Edwin.

Sebagai informasi, kondisi jalan di sekitar tempat kejadian TKP menurun tajam. Hal ini menguatkan dugaan bahwa kendaraan mengalami kegagalan pada sistem rem, sehingga pengemudi kehilangan kendali. Kendaraan yang mengangkut rombongan pe-

ziarah itupun terguling, hingga penumpangnya terlempar.

"Saat kejadian, arus lalu lintas dalam keadaan sepi kemudian penerangan jalan kurang, tidak ada. Sebelum di TKP jalan menurun tajam sehingga kita temukan beberapa tanda bahwa kendaraan ini

tidak melakukan pengereman dan pada saat kendaraan ini posisi menurun dalam kondisi kecepatan tinggi sehingga menyebabkan kendaraan terguling dan menyebabkan penumpang yang ada di atas kendaraan terlempar," ungkapnya. ● mar

RSUD Adjidarmo Siapkan Ruang...

"Kami memberikan pelayanan terbaik untuk caleg yang mengalami depresi usai pemilu itu," kata dr Jauhari, Jumat (26/1/2024).

Berdasarkan data anggota caleg Pemilu 2024 untuk legislatif kabupaten tercaat

sebanyak 560 orang dari 18 partai politik. Perawatan khusus di Ruang Anyelir itu sudah disiapkan untuk menampung pasien depresi berat dari kalangan caleg yang gagal melenggang ke kursi legislatif.

Selain itu juga pihaknya

menyediakan layanan konsultasi masalah psikologis bagi para caleg yang gagal terpilih menjadi anggota dewan. Tentu saja untuk melayani pasien caleg depresi, RSUD Adjidarmo Rangkasbitung memiliki dokter

spesialis jiwa yang siap memberikan layanan konsultasi bagi caleg gagal.

Dokter spesialis jiwa itu akan memeriksa dan mendiagnosa tingkat masalah kejiwaan pasien juga pemberian obat-obatan psikofarmaka

untuk memperbaiki kondisi mentalnya, agar mereka kembali seperti sediakala.

"Kami sudah siap 100 persen untuk menangani khusus bagi pasien caleg yang gagal terpilih menjadi dewan itu," ujarnya. ● osm

1 dari 3 Anak Indonesia Alami Anemia, Disebabkan Kekurangan Zat Besi

JAKARTA (IM) - Pemenuhan gizi seimbang pada anak menentukan terwujudnya Generasi Emas 2045. Sayangnya, permasalahan gizi seperti kekurangan zat besi masih menghantui anak-anak Indonesia.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018, satu dari tiga anak Indonesia berusia di bawah lima tahun mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Bahkan, Indonesia termasuk dalam 5 negara dengan prevalensi anemia tertinggi di Asia Tenggara.

Permasalahan kekurangan zat besi ini, jika tidak ditangani dengan tepat ini dapat menyebabkan stunting yang berdampak negatif permanen pada perkembangan otak anak. Untuk itu, penerapan pola makan yang tepat sesuai pedoman gizi seimbang, termasuk memaksimalkan pemenuhan zat besi sangat diperlukan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan menyediakan makanan dan minuman yang bersumber dari protein hewani seperti susu telur, ayam, daging sapi dan susu pertumbuhan yang diperkaya tinggi zat besi untuk mencegah anemia pada anak.

Bertepatan dengan Hari Gizi Nasional 2024, Pakar Gizi Klinik dr Juwalita Surapsari, M.Gizi, Sp.GK menjelaskan anemia dapat dicegah dengan memberikan asupan nutrisi yang tepat sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

"Pastikan anak mendapatkan makanan yang bervariasi untuk mendapatkan gizi yang lengkap termasuk protein hewani yang kaya zat besi. Dalam pedoman gizi seimbang, susu yang juga sumber protein hewani bisa menjadi salah satu pilihan melengkapi asupan nutrisi si kecil sehari-hari," ujar dr Juwita saat ditemui dalam acara Bicara Gizi 'Pentingnya Nutrisi yang Tepat untuk Tumbuh Kembang Maksimal Anak', di Jakarta, Kamis (25/1).

Dokter Juwita mengatakan hingga saat ini masih banyak orang tua yang salah paham mengenai jenis susu. Mereka menganggap semua jenis susu itu sama. Padahal faktanya beberapa jenis susu beredar di pasaran memiliki jumlah nutrisi yang berbeda.

"Karena kombinasi zat besi dan vitamin C dukung penyerapan zat besi dua kali lipat. Pastikan juga pilih susu pertumbuhan yang dilengkapi DHA, Minyak Ikan, agar anak tumbuh maksimal," kata dr Juwita. ● tom

Kabar Baik! Transplantasi Ginjal Bisa Dapat Pembiayaan dari BPJS Kesehatan

JAKARTA (IM) - Belum lama ini RSUP Fatmawati telah melakukan operasi transplantasi ginjal perdananya pada Senin, 22 Januari 2024 dengan pasangan donor dan resipien transplantasi ginjal yang merupakan seorang ibu berusia 41 tahun.

Dia mendonorkan ginjal kiri ke anak perempuannya yang berusia 20 tahun, akibat mengalami gagal ginjal sejak Oktober 2023, yang disebabkan penyakit glomerulonefritis kronik atau peradangan ginjal.

Ketua Tim Transplantasi Ginjal, dr Elizabeth Yasmine Wardoyo, SpPD, KGH, FINASIM menjelaskan kondisi terakhir pendonor saat ini sudah dalam keadaan stabil dan kembali ke ruang perawatan biasa, sementara kondisi resipien juga dalam keadaan baik. Artinya, fungsi ginjalnya saat ini dalam pengawasan ketat dan sudah berlangsung baik.

"Resipien akan dirawat secara intensif, saat ini masuk ke dalam perawatan ICU. Kemudian di rumah sakit Fatmawati sudah mengembangkan ICU bertekan positif yang kami khususkan untuk resipien transplantasi organ untuk meminimalkan infeksi pasca-operasi," kata dr Elizabeth, baru baru ini.

Menyikapi kejadian tersebut, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI menyebutkan transplantasi ginjal merupakan salah satu bagian dari program pengampunan layanan urologi-nefrologi yang digaungkan oleh Kemenkes, layanan ini dilakukan sebagai pemerataan layanan kesehatan di seluruh Indonesia.

Tidak hanya itu, pasien yang akan melakukan transplantasi ginjal juga bisa mendapatkan pembiayaan dari BPJS Kesehatan. Akan tetapi, ada selisih biaya yang harus dibayarkan oleh pasien secara mandiri atau menggunakan asuransi lain.

Lebih lanjut, layanan transplantasi ginjal yang dilakukan RSUP Fatmawati diharapkan dapat berkesinambungan dan dapat menjadi alternatif solusi pengobatan untuk pasien gagal ginjal, karena dapat memberikan kualitas hidup dan angka harapan hidup yang lebih baik.

Selain itu, Plt Direktur Utama RS Fatmawati, dr Mohammad Syahril, Sp.P, MPH mengatakan pelayanan transplantasi ginjal ini merupakan wujud dari transformasi kesehatan pilar pelayanan rujukan, yang mana pelayanan ini juga termasuk ke dalam pelayanan prioritas selain kanker, jantung, dan stroke.

"Upaya ini adalah upaya di hilir dengan maksud menekan biaya yang akan terjadi bagi orang-orang yang akan cuci darah secara rutin. Itu akan jauh lebih besar," ucap dr Syahril. ● tom

InternationalMedia

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