

Deteksi Dini Obesitas, Caranya Mudah dan Bisa Dilakukan di Rumah

Indeks massa tubuh bisa digunakan untuk mendeteksi obesitas.

JAKARTA(IM)-Deteksi dini obesitas penting dilakukan untuk mencegah risiko penyakit tidak menular. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan dr Eva Susanti SKp MKes mengatakan, deteksi dini obesitas bisa dilakukan dengan rutin menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, serta memperhatikan konsumsi gula, garam, dan lemak.

Eva mengatakan, indeks massa tubuh (IMT) yang dihitung dengan membagi berat badan dengan tinggi badan bisa

digunakan untuk mendeteksi obesitas. Menurut informasi yang disiarkan di laman resmi Kementerian Kesehatan, IMT orang Indonesia normalnya 18,25 sampai 25.

Orang dengan IMT 25,1 sampai 27,0 masuk kategori kelebihan berat badan tingkat ringan dan orang dengan IMT lebih dari 27 dikategorikan mengalami kelebihan berat badan tingkat berat.

Eva mengatakan, ukuran lingkar perut sebaiknya juga diukur secara berkala. Menurut dia, ukuran lingkar perut normalnya 80 cm pada perempuan dan 90



cm pada pria.

Ia menjelaskan bahwa deteksi dini obesitas sangat penting karena obesitas bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

"Dampak obesitas ini bisa klinis, psikologis, dan menjadi masalah ekonomi. Obesitas bisa menjadi diabetes tipe 2, dislipidemia, LDL tinggi, bisa terjadi kanker, mood disorder,

heart disease, hipertensi," katanya.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, angka kasus obesitas di Indonesia meningkat dari 10,5 persen pada 2007 menjadi 21,8 persen pada 2018.

Untuk mengatasi masalah obesitas, Eva mengatakan, pemerintah menggiatkan penyuluhan kesehatan, meningkatkan

pelayanan deteksi dini, dan memudahkan akses masyarakat ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Pemerintah juga mengampanyekan penerapan pola hidup sehat serta mengeluarkan pedoman makan Isi Piringku. Pedoman Isi Piringku mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang dengan mengatur porsi makanan yang dikonsumsi.

Caranya, setengah piring diisi sayur dan buah dan setengah lagi diisi makanan pokok dan lauk pauk. Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi delapan gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan menggunakan air dan sabun sebelum dan setelah makan. ● tom

SAMBUNGAN

"Terkait dengan cash-back dari perusahaan asuransi sebesar 16 persen," sebagaimana dikutip dari tanda terima laporan itu.

Adapun nilai dugaan gratifikasi atau suap itu mencapai lebih dari Rp 100

miliar. Angka tersebut senilai dengan 5,5 persen cashback yang diberikan perusahaan asuransi. "Lebih dari 100 miliar. Direktur Bank Jateng S. S ini mengundurkan diri tahun 2023 sesaat sebelum pilpres ya," kata Sugeng.

Ganjar Pranowo Dilaporkan ke KPK...

Secara terpisah, Juru Bicara Penindakan dan Kelembagaan KPK Ali Fikri saat dikonfirmasi, Selasa (5/3).

Ali mengatakan, KPK segera menindaklanjuti aduan tersebut dengan melakukan klarifikasi. Adapun laporan di KPK dipros-

es oleh Direktorat Pelayanan Laporan dan Pengaduan Masyarakat (PLPM) KPK. "Kami segera tindak lanjut dengan verifikasi lebih dahulu oleh bagian Pengaduan Masyarakat KPK," tutur Ali. ● mar

Penindakan dan Kelembagaan KPK Ali Fikri saat dikonfirmasi, Selasa (5/3).

Ali mengatakan, KPK segera menindaklanjuti aduan tersebut dengan melakukan klarifikasi. Adapun laporan di KPK dipros-

DARI HAL 1

es oleh Direktorat Pelayanan Laporan dan Pengaduan Masyarakat (PLPM) KPK. "Kami segera tindak lanjut dengan verifikasi lebih dahulu oleh bagian Pengaduan Masyarakat KPK," tutur Ali. ● mar

Jokowi Bakal Jadi Dewan...

sepadan dengan Jokowi mengingat dia adalah presiden. Jannus mengatakan, jika Jokowi menduduki posisi ketua umum Partai Golkar, dikhawatirkan bakal menimbulkan gejolak di internal partai berlabang pohon beringin itu. Sebab di dalam Golkar juga terdapat faksi-faksi politik.

"Jadi masih sangat

mungkin Jokowi untuk masuk dan menjadi solidaritas maker di dalam Partai Golkar untuk meredam perpecahan faksi-faksi yang ada di dalam Golkar selama ini," ujar Jannus.

Isu soal rencana Jokowi bergabung ke Partai Golkar semakin santer. Apalagi status Presiden Jokowi sebagai kader PDI-P juga

dipertanyakan, meskipun partai berlambang banteng bermoncong putih itu tidak pernah secara tegas menyatakan status keanggotaan Jokowi, apakah masih di PDI-P atau tidak lagi.

Hubungan antara PDI-P dan Jokowi akibat persaingan politik dalam Pilpres 2024 terlihat kurang

harmonis. Di sisi lain, PDI-P juga mengusung Capres-Cawapres nomor urut 3 Ganjar Pranowo-Mahfud MD, sementara putra Jokowi jadi cawapres nomor urut 2 mendampingi capres, Prabowo Subianto.

Partai Golkar menyatakan sangat senang jika Jokowi bergabung. "Cuma kita lihat seperti

apa. Kalau mau gabung ya seperti apa. Kita harus menunggu. Saya hanya bisa berdoa semoga bergabung beneran," kata Wakil Ketua Umum (Waketum) Partai Golkar sekaligus Ketua Umum ormas pendiri Golkar, Musyawarah Keleluargaan Gotong Royong (MKGR), Adies Kadir, Selasa (27/2) lalu. ● mar

Bau Tidak Sedap di Balik Wacana...

Suryo justru mengaku mencium bau tak sedap. Roy bahkan menyebut ketua Badan Pemenangan Pemilu (Bapilu) PPP, Sandiaga Uno terlihat seperti tertarik untuk gabung ke pemerintahan, yang kemungkinan besar dipimpin Prabowo Subianto - Gibran Rakabuming Raka.

"Hal itu sudah biasa. Belum lagi harus diselidiki juga nanti ditengah-tengah angket itu ada bau-bau tak sedap. Bau tak sedap itu

siraman, tapi bukan siraman rohani," kata Roy.

"Nanti, saat pengambilan keputusan ramai itu karena yang dihitung adalah hitung kepala. Siapa yang hadir nanti disuruh berdiri. Nanti kalau kurang enggak jadi angketnya, di situ nanti siraman rohani itu," ujar Roy.

Pimpinan DPR Tak Gubris

Sementara itu, pimpinan DPR RI tak mengubris

usul hak angket untuk menyelidiki kecurangan Pemilu 2024 yang disampaikan sejumlah anggota DPR.

Padahal, dalam Rapat Paripurna DPR RI ke 13 Masa Persidangan IV di Gedung DPR RI, Senayan, Jakarta, Selasa (5/3), sejumlah anggota dewan dari Partai Keadilan Sejahtera (PKS), Partai Kebangkitan Bangsa (PKB), dan PDI-P mengusulkan penggunaan hak tersebut.

Wakil Ketua DPR Sufmi Dasco Ahmad menjelaskan, pimpinan DPR RI tak memberikan tanggapan karena pengajuan hak angket ada mekanismenya.

"Dalam interupsi di paripurna itu kita menampung aspirasi dari anggota yang interupsi dan kita lihat misalnya hak angket," ujar Dasco.

"Kenapa kemudian (rapat) kita lanjutkan dengan (pembahasan) yang lain karena hak angket

kan ada mekanismenya," ujar politikus Partai Gerindra ini.

Dalam rapat paripurna tersebut, Dasco yang memimpin rapat paripurna hanya memberikan tanggapan terkait dengan banyaknya masukan tentang tingginya harga beras. Ia menyebutkan pimpinan DPR, Komisi IV DPR RI, dan Menteri Pertanian DPR, Komisi IV DPR RI, dan Menteri Pertanian pekan depan akan mengadakan pertemuan untuk mencari solusi. ● mar

Ferrari Milik Mantan Pembalap F1...

Januari setelah menerima laporan dari pihak Ferrari.

Sebelumnya, pihak Ferrari juga telah melakukan pemeriksaan terhadap mobil yang dibeli oleh pembeli AS melalui broker Inggris pada tahun 2023, yang mengungkapkan bahwa mobil tersebut dicuri.

Petugas kemudian men-

cluseri latar belakang mobil tersebut dalam waktu empat hari dan menemukan bahwa mobil tersebut telah dikirim ke Jepang tak lama setelah dicuri dari Berger dan kemudian dibawa ke Inggris pada akhir tahun 2023.

Polisi kemudian menyita kendaraan tersebut un-

tuk mencegahnya diekspor dari Inggris.

"Ferrari yang dicuri nilainya mendekati \$443.000 (Rp 6,9 miliar) hilang selama lebih dari 28 tahun sebelum kami berhasil melacaknya hanya dalam empat hari," kata petugas polisi Mike Pilbeam, yang memimpin penyelidikan.

"Kami bekerja cepat dengan mitra termasuk Badan Kejahatan Nasional, serta Ferrari dan dealer mobil internasional," terangnya.

Kolaborasi ini berperan penting dalam memahami latar belakang kendaraan tersebut dan dapat menghentikannya meninggalkan negara tersebut.

Berger adalah salah satu pembalap paling populer selama 14 musim karirnya di Formula Satu, yang dimulai pada tahun 1984 dan berakhir pada 1997. Ia memenangkan 10 Grand Prix dan dua kali finis ketiga dalam kejuaraan saat mengemudi untuk tim Ferrari. ● osm

Turis Spanyol Diperkosa 7 Pria...

(1/3) malam, tiba-tiba pasutri itu diserang beberapa orang saat di distrik Dumka di negara bagian Jharkhand, India timur, tempat mereka mendirikan tenda untuk bermalam.

Pasutri ini kemudian membagikan cerita mengerikan yang mereka alami melalui akun Instagramnya. Keduanya terlihat mengalami memar dan luka di wajah, menceritakan penyerangan yang mereka alami. Bahkan disebutkan bahwa

sang istri diperkosa oleh tujuh pria.

"Mereka mengalahkan kami. Mereka menodongkan pisau ke leher saya, dan mengatakan kepada saya bahwa mereka akan membunuh saya," kata pria yang bibir bawahnya bengkak, dalam bahasa Spanyol seperti terlihat dalam video.

"Sesuatu telah terjadi pada kami yang tidak kami harapkan terjadi pada siapa pun. Tujuh pria telah memperkosa saya. Mereka telah

memukuli dan merampok kami meskipun tidak banyak, karena yang mereka inginkan hanyalah memperkosa saya. Kami berada di rumah sakit bersama polisi. Itu terjadi malam ini di sini di India," demikian ditulis teks dalam video tersebut.

Petugas polisi Dumka Pitamber Singh Kherwar mengatakan semua tersangka telah diidentifikasi dan empat orang yang ditangkap mengaku memperkosa wanita tersebut.

"Pasangan itu sedang menjalani tur bersepeda melintasi Asia Selatan dan telah melakukan perjalanan ke Pakistan dan Bangladesh. Mereka menuju Nepal setelah memasuki India

menurut surat kabar Times of India.

Polisi mengatakan pemeriksaan medis terhadap wanita tersebut mengonfirmasi bahwa dia mengalami pelecehan seksual, dan pasangan tersebut dirawat di rumah sakit setempat di Dumka.

"Pasangan itu sedang menjalani tur bersepeda melintasi Asia Selatan dan telah melakukan perjalanan ke Pakistan dan Bangladesh. Mereka menuju Nepal setelah memasuki India

melalui Benggala Barat," kata Kherwar.

Mereka mendirikan tenda di kawasan semi-hutan, sekitar 2 km dari jalan utama. Setelah beberapa waktu, sekitar tujuh orang memasuki tenda mereka dan menyerang. Pelaku juga merampok barang-barang mereka.

Pasangan itu kemudian menghentikan kendaraan patroli polisi sekitar pukul 11 malam pada malam yang sama dan langsung dibawa ke rumah sakit. ● osm

Konsumsi Susu Kental Manis Berisiko Picu Penyakit Anemia

JAKARTA(IM)- Kebiasaan mengonsumsi kental manis sangat berbahaya bagi ibu hamil atau menyusui.

Itulah yang diungkapkan Profesor dan dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Prof. Tri Astika Endah Permatasari menjelaskan bahaya ibu dan calon ibu mengonsumsi susu kental manis, karena berisiko menderit anemia.

Prof. Tri menuturkan, masa sebelum menikah atau masa hamil dan menyusui merupakan periode yang memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak. Sebab, asupan nutrisi harus optimal.

"Masa sebelum menikah hingga masa hamil dan menyusui adalah periode kritis yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, kita harus memastikan asupan nutrisi selama periode ini optimal," ujar profesor muda yang akrab disapa Tri ini.

Ia mengatakan, anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering diabaikan. Hal ini erat kaitannya dengan pola konsumsi masyarakat yang mengutamakan pemilihan makanan lezat, tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi dan nutrisinya, seperti penggunaan susu kental manis.

Ketua DPN Bidang Kesehatan Perempuan dan Anak Repdem, Rusmarni Rusli mengungkapkan, penggunaan kental manis sebagai minuman susu untuk anak kerap ditemui pada keluarga ekonomi lemah ataupun masyarakat yang tinggal di kawasan padat penduduk.

"Di kawasan-kawasan padat penduduk, dan juga di desa-desa, susu biasanya jadi kebutuhan pokok yang diperoleh dengan membeli harian, mereka belanja di warung, dan pada umumnya susu yang tersedia di warung dan dalam bentuk sachet adalah kental manis. Jadi sebagian alasan kenapa kental manis masih diberikan untuk minuman susu anak karena memang itulah yang tersedia di sekitar mereka, atau karena harganya yang ekonomis," beber Rusmarni.

Sebagai informasi, kental manis adalah jenis susu dengan kandungan gula yang tinggi yang peruntukannya adalah sebagai topping atau penambah cita rasa dalam makanan. "Kadar gula yang tinggi dalam kental manis tidak memberikan manfaat gizi yang signifikan," ucapnya.

Sementara itu, konsumsi gula yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan gula darah, penambahan berat badan yang tidak sehat, meningkatkan risiko penyakit jantung, hingga diabetes tipe 2. ● tom

Stres Berlebihan Bisa Meningkatkan Risiko Serangan Jantung hingga Stroke

JAKARTA(IM)- Stres memainkan peran penting dalam terjadinya sindrom metabolik. Kabar baiknya, pengelolaan stres bisa membantu menekan risiko terjadinya sindrom metabolik dan memperbaiki penyakit-penyakit yang berkaitan dengan kondisi tersebut.

Secara umum, sindrom metabolik merupakan sekumpulan kondisi yang bisa meningkatkan risiko terjadinya diabetes tipe 2, penyakit jantung, hingga stroke.

Sindrom metabolik dapat ditandai dengan tekanan darah tinggi, kadar trigliserida tinggi, kadar kolesterol abnormal, lingkar perut yang lebih besar, serta kadar gula darah puasa yang tinggi. "Bila Anda memiliki tiga kondisi ini atau lebih, Anda mungkin mengalami sindrom metabolik," ujar WebMD melalui laman resminya, seperti dikutip pada Senin (4/3).

Menurut studi terbaru dalam jurnal Brain, Behavior, & Immunity-Health, stres merupakan salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam terjadinya sindrom metabolik.

Studi ini mengungkapkan bahwa stres bisa memicu terjadinya peningkatan peradangan di dalam tubuh, dan peradangan bisa meningkatkan risiko sindrom metabolik.

Selain itu, stres juga dapat memicu penurunan kadar kolesterol baik atau kolesterol HDL. Di saat yang sama, stres pun dapat meningkatkan peluang obesitas, resistensi insulin, serta kadar trigliserida yang tinggi. Beragam faktor ini dapat menyebabkan kerusakan pada pathway peradangan.

Dengan kata lain, stres secara tidak langsung berkaitan dengan kejadian sindrom metabolik. Alasannya, stres yang tak terkelola dapat mem-

berikan beragam dampak buruk melalui peradangan yang bisa memicu sindrom metabolik.

Pengelolaan stres diketahui dapat membantu menurunkan risiko terjadinya sindrom metabolik. Ada beragam cara yang bisa dilakukan untuk membantu mengelola stres. Berikut ini adalah sebagian di antaranya, menurut Centers for Disease Control and Prevention:

1. Hindari paparan informasi negatif yang berlebihan
2. Rawat diri dengan menerapkan pola makan dan gaya hidup yang sehat
3. Rawat tubuh dengan menjaga kebersihan diri, berlatih meditasi, hingga menghindari rokok, alkohol, atau penyalahgunaan obat terlarang
4. Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai
5. Bicara dengan orang yang dipercaya bila memiliki kekhawatiran
6. Bersosialisasi dengan komunitas atau organisasi dengan minat yang sama
7. Pahami kapan diri sendiri membutuhkan bantuan dari pihak ketiga, seperti tenaga kesehatan mental profesional

Selain mengelola stres, ada beberapa upaya yang juga perlu dilakukan untuk menekan risiko sindrom metabolik. Berikut ini adalah sebagian upaya yang dianjurkan oleh WebMD:

1. Memantau tekanan darah di rumah dengan alat tensimeter
2. Memantau komposisi tubuh dengan timbangan khusus
3. Membangun massa otot
4. Berolahraga atau latihan fisik setidaknya 150 menit per pekan, dengan dua sesi latihan ketahanan per pekan
5. Membuat jurnal harian mengenai makanan dan minuman yang dikonsumsi untuk memantau dan memperbaiki pola makan
6. Menerapkan pola makan yang sehat, seimbang, serta beragam. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
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**.
KUANGGAN/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./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langgan 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

lanjutkan orasi!" lanjut sang orator.

Tak lama kemudian, suasana berangsur tenang dan kubu kontra

Massa Pro dan Kontra Pemakzulan...

semuanya meninggalkan lokasi. Lalu, disusul oleh barikade dan mobil-waterran cannon maju, berjaga lebih dekat ke gerbang

DPR. Untuk diketahui, sejumlah elemen masyarakat mengunjuk rasa di depan gedung DPR.

Mereka menolak Pemilu curang dan menuntut pemakzulan Jokowi. Selain itu, massa yang kontra terhadap tuntu-

tan tersebut juga turut hadir. Polisi memisahkan area orasi kedua kubu menggunakan barikade besi. ● mar