

Cara Mudah Tingkatkan Kadar Kolesterol Baik

Kolesterol baik (HDL) membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.

JAKARTA (IM) - Kolesterol HDL (high-density lipoprotein) juga dikenal sebagai kolesterol baik. Keberadaannya sangat penting untuk fungsinya tubuh.

Dikutip dari laman Hindustan Times, Minggu (17/3), kolesterol HDL membantu dalam menyerap kolesterol dalam darah dan membawanya ke hati. Kolesterol HDL juga membantu mengurangi risiko penyakit

jantung dan stroke.

Ingin meningkatkan kadar kolesterol baik? Ahli nutrisi Anjali Mukerjee mengatakan perubahan menjadi gaya hidup sehat penting untuk meningkatkan kadar kolesterol HDL.

“Perubahan sederhana yang sangat efektif ini dapat membantu Anda meningkatkan kadar kolesterol HDL dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular Anda secara keseluruhan,”

ujarnya.

Karena pentingnya untuk meningkatkan kadar kolesterol HDL dalam tubuh, Mukerjee merekomendasikan beberapa kegiatan yang bisa dilakukan, seperti salah satunya berjalan kaki. Gerakan ini dapat membantu meningkatkan kadar kolesterol HDL.

Berjalan kaki, bersepeda, atau berenang dapat membantu meningkatkan kadar HDL. Selain bergerak, konsumsi makanan yang sehat juga penting, salah satunya mengonsumsi asam lemak omega-3.

Langkah-langkah tersebut dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL dan membantu meningkatkan kesehatan jantung. Makanan yang mengandung asam lemak dan omega-3, seperti ikan berlemak, biji rami, biji chia, dan kenari, harus menjadi bagian dari menu makanan sehari-hari.

Mukerjee juga mengatakan lemak tidak sehat dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam tubuh. Keberadaannya berbahaya bagi kesehatan. Penting untuk mengganti lemak tidak sehat dalam makanan dengan lemak sehat. Lemak sehat bisa ditemukan pada alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan ghee sapi.

Bagi yang memiliki kadar LDL tinggi, mengonsumsi karbohidrat olahan dalam roti putih dan pasta bisa jadi berbahaya. Sebab, makanan itu dapat menurunkan kadar kolesterol HDL dalam tubuh.

Ada diet lain yang bisa tingkatkan HDL? Mukerjee menyarankan sebaiknya menghindari konsumsi makanan dan minuman manis dan berhaba tepung guna meningkatkan kolesterol HDL. ● tom

Manfaat Tidur Siang bagi Kesehatan Tubuh

JAKARTA (IM) - Pak-tisi kesehatan masyarakat dr Ngabila Salama menyampaikan bahwa tidur siang yang berkualitas bisa mendatangkan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

“Ada beragam manfaat tidur siang yang bisa kita sebagai manusia dapatkan, mulai dari menjaga konsentrasi dan kewaspadaan, meningkatkan suasana hati, sampai menurunkan tekanan darah,” katanya pada, Minggu (17/3).

“Tidur siang juga sebenarnya tidak memerlukan waktu yang panjang, dan bisa kita lakukan di sela-sela kesibukan,” katanya.

Ngabila menjelaskan, tidur memberikan efek relaksasi pada tubuh dan bila dilakukan secara rutin dalam jangka panjang bisa meningkatkan daya ingat, keterampilan motorik, dan persepsi indera.

Menurut dia, tidur siang pun bisa meningkatkan performa dalam pekerjaan dan mengurangi risiko melakukan

kesalahan.

“Manfaat tidur lain yang bisa dirasakan, terutama dari tidur siang, adalah membantu meningkatkan kewaspadaan diri, karena dapat memulihkan kembali otak yang kelelahan dari banyaknya informasi yang kita terima sehari-hari,” katanya.

Saat tidur siang, Ngabila mengatakan, otak akan menghilangkan informasi-informasi yang tidak perlu dari bagian penyimpanan sementara sehingga otak bisa lebih efektif menyerap informasi yang baru.

Staf teknis komunikasi transformasi kesehatan Kementerian Kesehatan itu mengatakan bahwa tidur siang selama 15 menit setiap hari juga bisa membantu mengurangi stres.

“Kreativitas kita bisa meningkat jika tidur siang sebentar di sela kegiatan dan menurunkan tekanan darah dan risiko penyakit jantung karena penurunan hormon kortisol. Dengan tidur siang meski sebentar, stres bisa menurun dan tekanan darah tetap stabil,” ia menjelaskan. ● tom

SAMBUNGAN

nanti kami tindaklanjuti secara pidana,” kata Burhanuddin.

Secara terpisah, Kepala Pusat Penerangan Hukum

Sri Mulyani Laporkan ke Jaksa Agung soal...

Kejagung Ketut Sumedana mengatakan, setelah kasus ini diserahkan Sri Mulyani, akan segera ditindaklanjuti Jaksa Agung Muda Bidang Tindak

Pidana Khusus (Jampidsus). Menurut Ketut, status kasus ini akan ditentukan usai penyidik melakukan serangkaian pemeriksaan.

Ketut menyebut empat perusahaan debitur LPEI ini bergerak di bidang kelapa sawit, batu bara, nikel, serta perkapalan. “Nanti setelah

DARI HAL 1

serangkaian penyidikan yang dilakukan oleh teman-teman di Jampidsus akan kami tentukan statusnya,” ujarnya. ● mar

Indonesia Minta Klarifikasi dari Rusia Soal...

jumlah WNI yang berada di Ukraina saat ini sebanyak 55 orang, termasuk keluarga besar KBRI Kyiv. Sebelumnya, anggota Komisi I DPR RI, Jazuli Juwaini, meminta pemerintah Indonesia meminta klarifikasi kepada Rusia soal kabar tentang bayaran tersebut. Soalnya, Indo-

nesia menganut politik luar negeri bebas aktif dan mendorong perdamaian dunia, bukan terlibat konflik peperangan negara lain. “Pemerintah perlu melakukan komunikasi dan klarifikasi bilateral langsung kepada pihak Rusia karena, jika benar itu terjadi, tentu

tidak mewakili pemerintah,” ujar Jazuli Juwaini kepada wartawan, Sabtu (16/3).

Informasi mengenai tentara bayaran ini dirilis oleh Kementerian Pertahanan Rusia, diteruskan informasinya lewat saluran akun X Kementerian Luar Negeri Rusia, Kamis

(14/3). Informasi tersebut sempat pula diteruskan akun X resmi Kedutaan Besar Rusia untuk Indonesia pada Jumat (15/3), namun informasi tersebut kemudian dihapus oleh akun X Kedubes Rusia pada hari yang sama. Tidak hanya Indonesia, namun banyak negara

lain yang juga disertakan Rusia dalam daftar angka-angka tentara bayaran. Namun khusus Indonesia, disebut Rusia ada 10 WNI yang ikut menjadi tentara bayaran Ukraina, 4 di antaranya telah tewas. Sebagaimana diketahui, saat ini Rusia masih menginvasi Ukraina. ● mar

Pemerintah Terima Rp 22,18 Triliun...

Adapun 4 penunjukan pemungut yang dimaksud ialah Tencent Cloud International Pte. Ltd., Blacklane GmbH, Razer Online Pte Ltd, dan Social Online Payments Limited. “Pembetulan di bulan Februari 2024 yaitu Coda Payments Pte. Ltd,” ujarnya.

Dari kegiatan PMSE, pemerintah telah menghimpun PPN sebesar Rp 731,4 miliar pada 2020, kemudian Rp 3,90 triliun pada 2021, lalu Rp 5,51 triliun pada 2022, selanjutnya Rp 6,76

triliun pada 2023, dan pada tahun ini sebesar Rp 1,24 triliun.

Kemudian, dari pajak kripto telah terkumpul sebesar Rp 539,72 miliar sampai Februari lalu, terdiri dari penerimaan tahun 2022 sebesar Rp 246,45 miliar, penerimaan sebesar Rp 220,83 miliar penerimaan tahun 2023, dan Rp 72,44 miliar penerimaan 2024. “Penerimaan pajak kripto tersebut terdiri dari Rp 254,53 miliar penerimaan PPh 22 atas transaksi penjualan kripto di exchanger dan Rp

285,19 miliar penerimaan PPN DN atas transaksi pembelian kripto di exchanger,” kata Dwi.

Pajak fintech (P2P lending) yang nilainya telah mencapai Rp 1,82 triliun terdiri dari penerimaan pajak Rp 446,40 miliar penerimaan tahun 2022, Rp 1,11 triliun penerimaan tahun 2023, dan Rp 259,35 miliar penerimaan tahun 2024.

Pajak fintech tersebut terdiri atas PPh 23 atas bunga pinjaman yang diterima WPDN dan BUT sebesar Rp 596,1 miliar,

PPh 26 atas bunga pinjaman yang diterima WPLN sebesar Rp 219,72 miliar, dan PPN DN atas setoran masa sebesar Rp 999,5 miliar.

Sementara itu, penerimaan pajak atas usaha ekonomi digital lainnya berasal dari penerimaan pajak SIPP secara rinci terdiri dari penerimaan tahun 2022 sebesar Rp 402,38 miliar, sebesar Rp 1,1 triliun penerimaan tahun 2023, dan Rp 151,27 miliar penerimaan tahun 2024.

Penerimaan pajak SIPP

terdiri dari PPh sebesar Rp 113,85 miliar dan PPN sebesar Rp 1,56 triliun. “Pemerintah akan menggali potensi penerimaan pajak usaha ekonomi digital lainnya seperti pajak kripto atas transaksi perdagangan aset kripto, pajak fintech atas bunga pinjaman yang dibayarkan oleh penerima pinjaman, dan pajak SIPP atas transaksi pengadaan barang dan/atau jasa melalui Sistem Informasi Pengadaan Pemerintah,” ucap Dwi. ● mar

Kades di NTT Ingkari Janji akan Nikahi...

masi yang menghukumnya membayar denda Rp 50 juta. Ia mengaku menghormati putusan dari pengadilan. “Sebagai laki-laki, saya bertanggungjawab. Makanya saat itu saya bilang, saya siap Rp 50 juta. Jadi, setelah disepakati, langsung saya serahkan uangnya,” ujar Rinto Obe saat dihubungi detikBali, Senin (18/3).

Rinto Obe mengaku bahwa perkara tersebut merupakan suatu hal yang tidak luput dari kesalahannya sebagai seorang pria. Menurutnya, masyarakat agar tahu dia bertanggungjawab atas perbuatannya. “Jadi, soal marga dari anak dari hubungan kami, tetap ikut saya, karena saya bertanggungjawab,” jelasnya.

Di sisi lain, Rinto Obe

menjelaskan soal ketidakhadirannya pada sidang pertama yang diadakan pada Kamis (4/1). Menurutnya, hal itu terjadi karena surat yang dikirim oleh PN Oelamasi terlambat sampai di tangannya.

“Tuu surat, dikirim melalui pos, saya baru (terima) pada 23 Januari 2024, makanya esoknya saya langsung menghadap ke

PN Oelamasi untuk konfirmasi. Jadi, dari PN Oelamasi bilang, bapak tidak salah karena suratnya yang terlambat sampai,” tandas Rinto Obe.

Sebelumnya, Rinto Obe dihukum oleh PN Kupang untuk membayar biaya ganti rugi sebesar Rp 50 juta karena ingkar janji menikahi kekasihnya, MT. MT diketahui telah

memiliki buah hati dari hasil hubungan dengan Rinto Obe. “Sehingga berkaitan dengan putusan dari PN Oelamasi pada Kamis (14/3/2024), terugat dihukum membayar Rp 50 juta kepada penggugat,” kata Kuasa Hukum MT, Jeremia Alexander Wewo, saat ditemui detikBali di Kota Kupang, NTT, Jumat (15/3). ● osm

Menang Telak di Pilpres Rusia...

dalam menentang Barat dan mengirimkan pasukan ke Ukraina.

Putin juga mengatakan kepada para pendukungnya bahwa dirinya akan memprioritaskan penyelesaian tugas-tugas yang terkait dengan apa yang dia sebut sebagai “operasi militer khusus” Rusia di Ukraina dan akan memperkuat militer Rusia.

“Kita mempunyai banyak tugas ke depan. Namun ketika kita melakukan konsolidasi – tidak peduli siapa yang ingin mengintimidasi kita, menindas kita -- tidak ada seorang pun yang pernah berhasil dalam sejarah, mereka belum berhasil saat ini, dan mereka tidak akan pernah berhasil di masa depan,” tegas Putin.

Para pendukung kemu-

dian meneriakkan “Putin ... Putin ... Putin ...” ketika dia muncul di panggung, dan berteriak “Rusia, Rusia, Rusia” setelah dia menyelesaikan pidato kemenangannya pada Minggu (17/3) waktu setempat.

Menurut exit poll yang dilakukan lembaga survei Public Opinion Foundation (FOM), Putin meraih 87, 8 persen suara dalam pilpres tahun ini. Angka tersebut mencetak rekor sebagai hasil tertinggi dalam pilpres Rusia pasca runtuhnya Uni Soviet.

Pusat Penelitian Opini Publik Rusia (VCIOM) juga melaporkan bahwa Putin memperoleh 87 persen suara setelah pilpres digelar selama tiga hari terakhir. Hasil resmi pertama yang dirilis otoritas

Rusia menunjukkan bahwa laporan lembaga survei dan pusat penelitian itu akurat.

Tingkat partisipasi pemilih secara nasional, menurut para pejabat otoritas pemilu Rusia, mencapai 74,22 persen ketika pemungutan suara diakhiri pada Minggu (17/3) waktu setempat. Angka itu melampaui angka tahun 2018 ketika tingkat partisipasi mencapai 67,5 persen.

Amerika Serikat (AS), Jerman, Inggris, dan beberapa negara lainnya menuduh pemungutan suara dalam pilpres Rusia tidak bebas dan tidak adil karena adanya pemenaan terhadap lawan politik dan pemberlakuan sensor yang ketat.

Kandidat capres dari Partai Komunis Federa-

si Rusia (CPRF) Nikolai Kharitonov menempati peringkat kedua dengan perolehan suara di bawah 4 persen. Sedangkan capres Vladislav Davankov dari Partai Rakyat Baru menempati peringkat ketiga, dan capres Leonid Slutsky dai Partai Demokrat Liberal Rusia (LDP) ada di peringkat empat.

Dengan hasil itu berarti Putin, yang kini berusia 71 tahun, akan kembali menjabat selama enam tahun ke depan sebagai Presiden Rusia. Hal tersebut akan membuatnya menggeser Josef Stalin dan menjadi pemimpin terlama di Rusia selama lebih dari 200 tahun terakhir, jika dia menyelesaikan masa jabatannya.

Saat ditanya oleh jaringan televisi AS, NBC, soal

apakah terpilihnya kembali dirinya sebagai presiden Rusia sudah demokratis, Putin melontarkan kritikan terhadap sistem politik dan peradilan AS.

“Seluruh dunia menertawakan apa yang terjadi (di Amerika Serikat). Ini sebuah bencana, bukan demokrasi,” sebutnya.

“Apakah demokratis jika menggunakan sumber daya administratif untuk menyerang salah satu calon Presiden Amerika Serikat, antara lain dengan menggunakan sistem peradilan?” tanya Putin, merujuk pada empat kasus kriminal yang menjerat capres Partai Republik Donald Trump yang menjadi rival Presiden Joe Biden dari Partai Demokrat dalam pilpres AS pada November mendatang. ● mar

lanya akibat serangan seekor beruang.

Laporan mengatakan polisi kemudian mengusir beruang itu ke luar kota dan masuk ke hutan.

Video yang diunggah di media sosial menunjukkan beruang itu berlari-lari di sepanjang jalan, dan salah satunya, menerjang seorang pria di trotoar.

Berita ini muncul sehari setelah seorang wanita Belarusia berusia 31 tahun terjatuh hingga tewas saat

mencoba melarikan diri dari beruang coklat di dekat pegunungan Low Tatra.

Dia sedang berjalan dengan teman laki-lakinya melewati area hutan lebat dan jurang terjal ketika mereka diserang oleh beruang.

Menurut pria tersebut, dia dan wanita tersebut melarikan diri ke arah yang berbeda. Tubuhnya kemudian ditemukan oleh anjing pencari tak lama setelah dia meminta bantuan.

Ada sejumlah serangan beruang di Slovakia dalam beberapa tahun terakhir termasuk satu serangan fatal pada tahun 2021, yang dilaporkan sebagai serangan pertama di Slovakia selama satu abad.

Perlindungan lingkungan yang lebih baik di Eropa Tengah dan Timur sejak 1989 berarti beruang telah kembali ke habitat alami mereka di pegunungan Carpathian, yang membentang dari Rumania hingga

Ukraina bagian barat hingga Slovakia dan Polandia.

Beberapa anggota koalisi populis-nasionalis Slovakia menyerukan perlindungan yang lebih longgar terhadap beruang sehingga peningkatan jumlah beruang dapat diatur dengan perburuan.

Kementerian Lingkungan Hidup mengatakan bahwa bersama dengan Rumania, mereka akan mengajukan proposal pada Dewan Menteri Lingku-

ngan Hidup Uni Eropa berikutnya untuk mengklasifikasi ulang beruang ke dalam daftar spesies yang dilindungi, karena jumlahnya berarti mereka tidak lagi terancam punah dan dapat dimusnahkan secara selektif.

Namun para peneliti mengatakan belum ada ledakan dalam perkiraan populasi beruang di Slovakia, yang menurut mereka masih stabil di kisaran angka 1.275 ekor. ● osm

Studi: Jalan Kaki 11 Menit per Hari Mampu Cegah Berbagai Penyakit

JAKARTA (IM) - Jalan kaki setiap hari tak perlu lama-lama. Cukup 11 menit jalan kaki setiap hari saja bisa menurunkan sejumlah risiko penyakit kronis.

Hal ini ditemukan dalam sebuah studi yang dipublikasikan dalam British Journal of Sports Medicine. Para peneliti dari Cambridge University mengatakan, aktivitas fisik intensitas sedang selama 11 menit sehari cukup untuk meningkatkan angka harapan hidup.

Aktivitas fisik intensitas sedang misalnya jalan kaki, menari, naik sepeda, bermain tenis, hingga hiking. Kesemuanya bisa menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker.

Menukil laman Cambridge University, para peneliti melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis dari sejumlah bukti studi yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Secara umum, peneliti menemukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150 menit per minggu memang bisa menurunkan risiko kematian dini.

Namun, di luar jumlah itu, sebenarnya aktivitas fisik intensitas sedang selama 75 menit per minggu juga ditemukan bisa menurunkan risiko kematian dini.

“Jika Anda mengangap aktivitas fisik intensitas sedang selama 150 menit per minggu, orang dewasa disarankan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150 menit per minggu atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi. ● 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.
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**.
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,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), 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