

# Masyarakat Diingatkan Jaga Kesehatan Selama Musim Pancaroba

Bulan April berada di tengah musim pancaroba yang identik dengan perubahan cuaca yang drastis dapat menjadi ancaman bagi kesehatan.

**JAKARTA (IM)** - Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI) mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan melakukan sejumlah persiapan dan pencegahan sebelum melakukan perjalanan baik liburan maupun untuk bisnis atau pekerjaan di musim pancaroba ini.

“Kewaspadaan dini menjadi bagian penting yang harus selalu dilakukan masyarakat. Perubahan cuaca yang drastis dari panas terik ke hujan atau sebaliknya dapat membahayakan kesehatan kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, ibu hamil, atau orang yang kondisi tubuhnya kurang fit,” kata Ketua Umum PB IDI Moh. Adib Khumaidi dalam keterangan pers, dikutip Minggu (14/4).

Hal ini karena, bulan April selain menjadi musim libur panjang karena perayaan Idul Fitri, juga berada di tengah musim pancaroba yang identik dengan perubahan cuaca yang drastis dapat menjadi ancaman bagi kesehatan.

PB IDI pun merekomendasikan beberapa praktik untuk menjaga kesehatan selama musim liburan di pancaroba kali ini, di antaranya melakukan vaksinasi flu setidaknya 1-2 minggu sebelum bepergian dalam kondisi tubuh sedang sehat dan tidak mengalami gejala flu apapun.

Vaksinasi berguna untuk

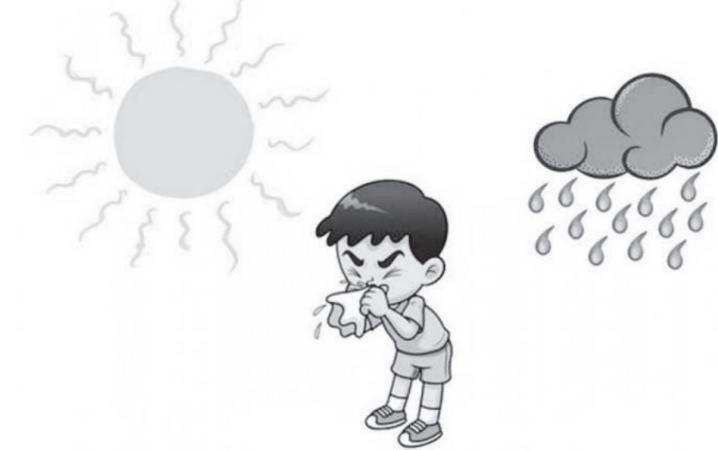
melindungi diri sendiri dan mengurangi kemungkinan menyebarkan virus ke orang lain.

Selain vaksinasi flu, Ketua Satgas Covid-19 PB IDI, Prof Erlina Burhan pun menyarankan untuk melakukan vaksinasi covid-19, baik untuk awal maupun vaksinasi booster. Penelitian menunjukkan orang yang telah divaksinasi covid-19 memiliki kemungkinan kecil untuk menularkan covid-19 pada orang lain, sehingga aman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam perjalanan.

Bagi para lansia dan orang dengan kriteria tertentu dapat memperoleh vaksinasi covid-19 secara gratis melalui Puskesmas dan Pusat Layanan Kesehatan Pemerintah. Sementara bagi masyarakat umum di luar kriteria kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah dapat memperoleh vaksinasi covid-19 Mandiri (berbayar) melalui layanan klinik dan Rumah Sakit yang menyediakan.

“Meski covid-19 sudah menurun dibanding saat ada pandemi, namun penyakit ini masih ada dan penting bagi tubuh untuk terus melindungi diri dari penyakit ini dengan melakukan vaksinasi,” saran Erlina.

Teliti juga tujuan perjalanan untuk mengetahui aktivitas apa yang akan dilakukan dan perhitungkan kemampuan



kesehatan diri sendiri.

Bekali diri dengan asuransi baik swasta maupun BPJS Kesehatan merupakan saran yang dianjurkan PB IDI.

Jika kondisi tubuh tidak fit, jangan paksaan untuk melakukan perjalanan. Pertimbangkan untuk menunda rencana Anda hingga 24 jam setelah demam dan semua gejala lainnya mereda (tanpa menggunakan obat penurun demam).

PB IDI juga merekomendasikan untuk memeriksa Pedoman Lokal Seputar Kesehatan dan Covid-19, flu atau mungkin penyebaran penyakit lainnya di tempat yang akan dituju, termasuk regulasi di luar negeri. Hal ini karena setiap negara mempunyai aturan dan regulasi berbeda terkait perjalanan dan covid-19.

Sebagai pencegahan, siapkan perlengkapan kesehatan perjalanan seperti obat rutin yang harus diminum, juga obat darurat seperti obat luka,

obat pereda demam dan nyeri, obat flu, dan pembersih luka.

Jaga juga kebersihan tangan dengan gunakan hand sanitizer, sabun, atau tisu basah terutama selesai beraktivitas. Cuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir selama kurang lebih 20 detik, atau gunakan pembersih tangan (hand sanitizer atau tisu basah) yang mengandung alkohol minimal 60%.

Saat tangan kotor, hindari menyentuh mata, hidung, atau mulut, tutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tisu, kemudian buang tisu bekas pada tempatnya. Berhati-hatilah saat berada di kerumunan, kenakan masker terutama bila dalam kondisi yang tidak fit atau baru sembuh dari sakit.

Masker tidak hanya melindungi dari penularan penyakit namun juga dari debu dan polusi yang berpotensi menyebabkan penyakit. Kenakan juga masker saat berada dalam pesawat atau transportasi publik, dan jaga jarak agar tidak tertular penyakit atau risiko kecemasan.

PB IDI juga mengingatkan pentingnya tetap terhidrasi dan tidur yang cukup supaya bisa tetap konsentrasi dalam perjalanan terutama saat perjalanan darat.

Minumlah air putih sekurangnya 8 (delapan) gelas dalam sehari untuk menghindari dehidrasi, juga tidur minimal 6-8 jam dalam sehari. Hidrasi dan istirahat yang cukup penting untuk fungsi kekebalan tubuh yang sehat.

Terakhir, perhatikan berita atau pengumuman pemerintah mengenai perkembangan kondisi penyakit khususnya di wilayah yang mendapat perhatian terutama terkait flu, demam berdarah, dan lain sebagainya, dan selalu pantau kondisi tubuh secara rutin, terutama bagi Anda yang mengidap diabetes, hipertensi, serta kondisi kesehatan lainnya yang memerlukan perhatian khusus. ● tom

## Ortu Perokok Bisa Picu Anak Stunting hingga Kurang Gizi

**JAKARTA (IM)** - Kebiasaan buruk dan mematikan seperti merokok, sayangnya memang sudah menjadi bagian dari kebiasaan sebagian masyarakat Indonesia. Meski dampak buruknya sangat besar bagi kesehatan, tapi masih banyak orang yang kecanduan dan sulit untuk memberhentikan kebiasaan merokok.

Terlebih bagi para perokok yang tinggal bersama dengan anak-anak dan ibu hamil. Efek samping yang dirasakan bukan hanya pada dirinya sendiri, melainkan juga bisa berdampak pada

anggota keluarga yang tinggal bersama mereka. Salah satunya untuk tumbuh kembang kesehatan fisik anak, termasuk terkait stunting di dalamnya. Dokter Spesialis Anak, dr. Ardi Santoso menjelaskan, ada berbagai penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara merokok dengan peningkatan risiko stunting pada anak.

“Jadi menurut penelitian, ternyata ada hubungannya. Jadi kalau keluarga itu ada yang merokok, akan meningkatkan risiko stunting pada anak,” jelas dr. Ardi, belum

lama ini.

Lebih lanjut dr. Ardi menjelaskan, bahwa anak-anak yang terpapar asap rokok sejak di dalam kandungan mau pun setelah ia lahir, maka risiko stunting yang dialaminya akan semakin tinggi.

Tak cuma itu, si kecil juga bisa mengalami berat badan yang kurang hingga sulit menambahkan berat badannya.

“Hal ini juga berdampak negatif pada anak. Paparan rokok sejak dalam kandungan, sampai setelah di dalam kandungan pun itu akan meningkatkan risiko berat badan

anak kurang, stunting, dan kurus pada anak,” jelasnya panjang lebar.

Lebih lanjut dr. Ardi mengungkap apabila anak tersebut memiliki orangtua yang perokok, maka efek kurang gizi yang dialami juga terjadi dari faktor finansial ekonomi, lantaran biaya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak dialihkan untuk membeli rokok sehari-hari.

“Jadi kalau orangtuanya merokok, risikonya anak itu akan mengalami kurang gizi, berat badan seret, karena uangnya juga habis untuk beli

rokok,” ujar dr. Ardi.

Bahkan anak-anak yang terpapar asap rokok selama 3 jam dalam sehari, maka risiko stuntingnya akan lebih besar dan lebih meningkat. Oleh karenanya, para orangtua sebaiknya berhenti untuk merokok, demi kesehatan diri sendiri dan juga kesehatan sang buah hati. “Jadi stuntingnya akan meningkat, kurang gizinya akan meningkat. Ingat setiap anak yang terpapar, paling tidak 3 jam dalam sehari, itu akan meningkatkan risiko stunting pada anak,” tegasnya. ● tom

## SAMBUNGAN

secara internal Bank Indonesia tidak bisa melakukan intervensi. Menurut pengamat pasar uang Ibrahim Assuabi, data-data ekonomi Indonesia tidak bisa dirilis karena bersamaan dengan libur Idulfitri.

“Kalau rupiah terus mengalami pelemahan di atas Rp16.000,” ujar Ibrahim. Berdasarkan data Google Finance, Senin (15/4), rupiah berada di level Rp16.055,10 per dolar AS. Rupiah masih bertahan di atas Rp16.000 dalam 5 hari terakhir.

**Harga BBM Tak Naik**  
Pemerintah menjamin

## Rupiah Diprediksi Tembus Rp17.000...

bahwa harga bahan bakar minyak (BBM) tidak naik hingga Juni 2024. Meskipun saat ini tengah terjadi eskalasi konflik di wilayah Timur Tengah.

Demikian diungkapkan Direktur Jenderal Minyak dan Gas (Dirjen Migas) Tutuka Ariadi ketika ditanya terkait kemungkinan adanya peningkatan harga BBM akibat prediksi meningkatnya harga minyak dunia imbas Iran yang menyerang Israel.

“Ya, harga BBM masih seperti itu (tidak berubah sampai Juni),” jelasnya dalam

sebuah webinar bertemakan “Ngobrol Seru Dampak Konflik Iran-Israel ke Ekonomi RI” yang disaksikan secara virtual, Senin (15/4).

Tutuka juga mengungkapkan bahwa sejatinya masih banyak pihak yang menginginkan apabila harga minyak tidak terlalu tinggi.

“Kalau kita amatir selama 100 tahun harga minyak itu sebetulnya lebih cenderung rendah, kalau spike karena ada seperti ini gangguan geopolitik, spike ini kemudian turun, kakinya spike itu empat sampai lima tahun nanti datar lagi,

dunia kecenderungan selama 100 tahun itu lebih stabil,” terang Tutuka.

Dia juga menambahkan, pemerintah saat ini juga masih menunggu respons Israel terhadap serangan Iran. Menurutnya, kecenderungan dunia yang tidak menginginkan harga minyak yang terlalu tinggi itu juga menjadi faktor yang sangat kuat untuk pertimbangan lebih jauh tentang eskalasi.

“Jadi kita perlu hati-hati bahwa ini hal short term dulu, kecuali ada yang luar biasa nanti kita lihat dulu, kita selalu

## DARI HAL 1

amati perubahannya,” imbuh Tutuka.

Tutuka mengaku bahwa pihaknya sudah melakukan simulasi-simulasi dampak eskalasi konflik di Timur Tengah terhadap harga minyak, termasuk mengenai berbagai parameter seperti kurs, ICP (Indonesian Crude Oil Price) atau harga patokan minyak mentah Indonesia, serta faktor-faktor lainnya.

“Itu (simulasi) yang akan kami sampaikan untuk pihak terkait, kemudian diharapkan bisa jadi pengambilan keputusan,” kata Tutuka. ● mar

## Israel Habiskan Hingga Rp21 Triliun...

yang melakukan sebagian besar pekerjaan dalam menembak jatuh drone Iran. Jenderal tersebut menyesalkan bahwa jauh lebih murah bagi Iran untuk melancarkan serangan daripada bagi Israel untuk mempertahankan diri.

“Serangan itu merugikan Iran kurang dari 10% dari biaya pertahanan kita,” katanya kepada Ynet.

“Di masa depan – dalam satu tahun, atau lima tahun – mereka dapat melakukan 50 serangan serupa. Dan katakanlah jika anggaran bersih IDF pada 2023 adalah 60 miliar shekel, maka

jumlah tersebut kurang dari dua kali lipat sehingga kita tidak memiliki peluang untuk mencapai situasi di mana kita dapat mempertahankan jumlah yang dibutuhkan.”

**AS Tak Mau Bantu Lagi**

Gedung Putih telah memperingatkan Israel bahwa Amerika Serikat (AS) tidak akan berpartisipasi lagi dalam serangan balasan apa pun terhadap Iran.

Lebih dari 300 drone dan rudal ditembakkan ke Israel, yang menurut Iran merupakan respons terhadap serangan tanggal 1 April terhadap

konsulatnya di Suriah.

Pesawat dan sistem pertahanan udara Israel dan AS berhasil menembak jatuh 99% drone yang diluncurkan oleh Iran. Para pejabat mengatakan Presiden AS Joe Biden mendesak Israel untuk mempertimbangkan tanggapannya dengan “hati-hati”.

Berbicara kepada wartawan pada Minggu (14/4), seorang pejabat senior pemerintahan mengatakan, Biden mengatakan kepada Perdana Menteri (PM) Israel, Benjamin Netanyahu, untuk berpikir dengan sangat hati-hati dan strategis tentang bagaimana

para pasukannya membalas tindakan yang belum pernah terjadi sebelumnya, serangan langsung pertama yang dilakukan Iran terhadap negara tersebut.

Pejabat itu menambahkan bahwa pemerintahan Biden yakin Israel “memiliki yang terbaik” dalam masalah serangan ini, yang dimulai ketika komandan senior militer Iran terbunuh di gedung konsulat Iran di Suriah.

Sekitar 99% dari rudal, drone, dan rudal jelajah yang diluncurkan selama operasi pembalasan Iran ditembak jatuh atau dicegat, yang oleh

para pejabat AS disebut sebagai tanda superioritas militer Israel atas Iran.

Pesawat dan kapal angkatan laut AS menembak jatuh puluhan proyektil Iran saat serangan itu terjadi. Sekitar 70 drone dan beberapa rudal balistik ditembak jatuh oleh pesawat dan kapal AS atau oleh pasukan pertahanan udara di Irak.

Percakapan terjadi antara Biden dan Netanyahu pada saat emosi meningkat tepat setelah serangan itu, yang mencakup sekitar 100 rudal balistik yang terbang secara bersamaan menuju Israel. ● mar

## Tiru Suara Sirene, Aksi..

Menurut informasi yang diungkapkan oleh petugas, peniruan suara sirene ini cukup membingungkan.

“Dari bengkel kami yang menguji nada dua nada hingga petugas yang bertugas, para burung duduk dengan sabar mengamati kebisingan untuk menirukannya kembali,” kata Polisi Lembah Thames di X.

Para pengguna media sosial pun memberikan respons beragam. Burung yang menimbulkan kebingungan ini kemungkinan adalah Burung Jalak, yang memiliki reputasi memiliki

kemampuan meniru yang sangat baik.

Burung tersebut dapat meniru panggilan burung lain, suara mekanis, bahkan hal-hal lain seperti sepeda motor dan teko teh, seperti yang dijelaskan oleh beberapa pengguna.

Menurut All About Birds, burung berwarna hitam kekar dengan ekor pendek, sayap segitiga, dan paruh panjang runcing. Burung-burung ini ditutupi bintik-bintik putih selama musim dingin, dan berubah menjadi gelap dan berkilau di musim panas. ● osm

## Tas Berisi Uang Rp100 Juta...

2024 di Rest Area KM 116 A, Jalan Tol Trans Sumatera Bakauheni - Palembang, wilayah Kecamatan Bumi Ratu Nuban Kabupaten Lampung Tengah, Minggu (14/4), sekitar pukul 07.00 WIB.

Supriyanto mengatakan, awalnya dia tengah melakukan patroli jalan kaki sekaligus memberikan himbauan di lokasi sekitar tempat peristirahatan pemudik.

“Saat sedang patroli, saya temukan tas pemudik yang tertinggal dengan posisi tergantung di tembok toilet umum no 3 Rest Area,” ujar Supriyanto.

Saat menemukan tas tersebut, Supriyanto tak berani membuka sendiri, sehingga dia membawa tas tersebut ke pos untuk diperiksa bersama security dan OB Rest Area.

“Saat dibuka, isinya uang tunai pecahan lebih kurang senilai Rp100 juta. Selain itu ada barang berharga berupa handphone, paspor dan dompet yang berisi identitas pemilik,” katanya.

Tak menunggu lama, Supriyanto langsung mencari pemilik dengan mengu-

mumkan melalui pengeras suara Masjid dan melakukan panggilan telepon ke nomor kerabat yang ada.

Setelah tersambung, Supriyanto kemudian bertemu dengan pemilik di Masjid Rest Area lalu mengembalikan tas pemudik tersebut.

“Saat itu, yang ada dalam pikiran saya, pokoknya tas ini harus segera kembali ke yang punya sebelum sang pemilik tas melanjutkan perjalanannya. Makanya respon saya cepat untuk mengembalikan barang pemudik itu sebelum jauh,” ungkapnya.

Sementara pemilik tas tersebut Sukisno (55) merupakan pemudik yang hendak pulang ke Belitung, Sumatera Selatan usai bersilaturahmi ke Pulau Jawa.

Sukisno dan keluarga mengucapkan banyak terimakasih kepada Aiptu Supriyanto yang telah menemukan dan mengembalikan tasnya. “Terimakasih banyak Pak. Semoga Bapak senantiasa diberikan keberkahan, kesehatan dan keselamatan oleh Allah SWT saat melaksanakan tugas melayani masyarakat,” katanya. ● osm

## Marsda TNI (Pur) Asep Adang Ngaku Tak Kenal..

operasional kami sehari-hari di Universitas Pertahanan Republik Indonesia sebagai Guru Besar sejak kami pensiun di tahun 2020,” ujar Asep.

Ia juga menegaskan, mobil yang ia gunakan dengan pelat nomor dinas itu adalah Mitsubishi Pajero Sport dan terdaftar di dalam sistem, bukan Toyota Fortuner.

Asep yang menyandang gelar profesor itu mengaku telah membuat laporan polisi secara resmi ke Polda Metro Jaya pada Minggu (14/4) malam terkait kasus ini.

Sebelumnya diberitakan, viral di media sosial cekok seorang pengendara Fortuner yang menggunakan pelat dinas Mabes TNI bernomor 84337-00 dengan masa berlaku Februari 2024. Video itu diunggah pada 11 April 2024 dan telah ditonton Twitter/X.

Pengendara Fortuner itu

marah karena merasa disenggol mobil pengendara lain yang merekam video. Namun, perekam video langsung menanyakan apakah benar pengendara Fortuner tersebut seorang anggota TNI dengan meminta kartu anggotanya.

“Bapak anggota, Pak?” kata perekam video.

“Lu yang tabrak duluan,” kata pengendara Fortuner.

“Ada kartu anggotanya? Bapak dinasinya di mana?” kata perekam video.

Pengendara Fortuner itu kemudian mengaku berdinis di Markas Besar TNI seperti yang tertulis dalam pelat nomor mobilnya. Bahkan, ia mengaku sebagai keluarga jenderal yang bernama Tony Abraham. “Mabes TNI, kakak saya Jenderal Tony Abraham, cari. Kamu siapa?” ujar pengendara Fortuner.

Kepala Pusat Penerangan TNI Mayjen Gumilar Nugraha menyebut bahwa kasus ini sedang diusut Puspom TNI. ● osm

## 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 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

## 18 Orang Meregang Nyawa Akibat...

77 warga yang selamat untuk sementara dievakuasi ke gedung gereja ini. Dapur umum didiri-

kan guna pemenuhan kebutuhan permaknaan bagi warga dan tim evakuasi,” ungkapnya.

Operasi pencarian dan pertolongan sempat dihentikan pada Minggu 14 April malam

guna keamanan bersama. Hal itu lantaran kurangnya penerangan dan cuaca yang mulai geri-

mis. “Operasi pencarian dan pertolongan akan dilanjutkan kembali,” ujarnya. ● mar