

Polusi Bisa Mengurangi 2,5 Tahun Usia Harapan Hidup Penduduk Indonesia

Asap rokok merupakan salah satu penyumbang polusi udara.

JAKARTA (IM) - Peneliti dari Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) memperkirakan penduduk Indonesia akan kehilangan 2,5 tahun dari usia harapan hidup (UHH) akibat polusi udara saat ini. Selain polusi di luar ruangan, polusi dalam rumah juga berkontribusi pada menurunnya UHH.

Ristrini, Peneliti Ahli Utama Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi BRIN, menyatakan bahwa tingkat kesadaran masyarakat Indonesia mengenai polusi dalam rumah relatif masih rendah. Padahal, Air Quality Life Index (AQLI) Konsentrasi PM2.5 mencapai 34,3 mikrogram per meter kubik.

Ia menjelaskan bahwa sumber dan kegiatan penyebab pencemaran udara di rumah tangga adalah dari asap rokok, asap kendaraan bermotor, gas dapur, debu, bahan kimia dari produk rumah tangga, bahan bakar untuk masak, dan pengelo-

laan sampah rumah tangga. Adapun kegiatan yang menyebabkan peningkatan pencemaran udara di dalam rumah antara lain memasak, membersihkan debu, dan penggunaan produk kimia.

"Dan efek polusi rumah tangga itu baru terlihat dalam jangka waktu relatif lama, contoh alergi debu. Karena itu, tidak banyak masyarakat yang sadar akan potensi bahaya polusi dalam rumah tangga," kata Ristrini dalam keterangan tertulis, dikutip Kamis (2/5).

Ristrini mengatakan, dampak dari pencemaran udara rumah tangga terhadap kesehatan adalah iritasi mata, hidung, dan tenggorokan. Kemudian, masalah pernapasan, risiko penyakit serius seperti asma, bronkitis, bahkan kanker. Kelompok yang sangat rentan terhadap dampak negatif pencemaran udara adalah bayi, anak-anak, lansia, dan orang dengan kondisi kesehatan tertentu.

Untuk melakukan pence-



ILUSTRASI

gahan dan pengendalian serta pengurangan sumber pencemaran dapat dilakukan dengan cara tidak merokok di dalam rumah, menggunakan kompor gas dengan peralatan pembakaran yang efisien dan memastikan ruangan tidak terlalu banyak dipenuhi oleh gas dapur, dan mencegah masuknya asap kendaraan bermotor ke dalam rumah (dari garasi).

"Selain itu upaya lain yang dapat dilakukan adalah membersihkan debu secara teratur dengan alat penyedot debu atau lap basah untuk mengurangi debu di dalam rumah. Kemudian menggunakan produk pember-

sih yang ramah lingkungan dan mengurangi penggunaan produk yang mengandung bahan kimia berbahaya serta menghindari atau mengurangi pengelolaan sampah dengan cara dibakar," jelas dia.

Hal lainnya, lanjut Ristrini, memastikan ruangan memiliki ventilasi yang baik dengan menggunakan ventilasi alami yaitu jendela atau ventilasi atap. Sedangkan untuk ventilasi buatan seperti kipas angin, exhaust fan untuk mengalirkan udara segar ke dalam ruangan. Mengeluarkan udara kotor dari dalam ruangan pun perlu dilakukan untuk pengendalian pence-

ran udara.

"Lakukan pemeliharaan rutin pada peralatan rumah tangga yang menggunakan bahan bakar (seperti kompor gas, pemanggang, pemanas air) untuk memastikan bahwa alat-alat tersebut berfungsi dengan baik dan tidak menghasilkan gas beracun. Gunakan purifier udara dengan filter HEPA (High Efficiency Particulate Air) untuk membersihkan udara dari partikel-partikel berbahaya di dalam rumah" kata Ristrini.

Ia menambahkan bahwa tanaman hias tertentu dapat membantu menyaring udara di dalam ruangan, seperti tanaman palem, atau lidah mertua. Lalu jaga kelembaban di dalam rumah agar tidak terlalu tinggi, karena kelembaban yang tinggi dapat menyebabkan pertumbuhan jamur dan tungau debu, yang dapat memperburuk kualitas udara di dalam rumah. Gunakan alat pengukur kualitas udara dalam ruangan untuk memantau tingkat polusi udara di dalam rumah dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan jika terjadi peningkatan. ● tom

tidak membutuhkan kekuatan fisik berlebihan.

Selain berenang, kegiatan seperti bersepeda, berjalan sehat, dan lari kecil (jogging) dapat menjadi pilihan.

"Sebelum olahraga, sebaiknya pemanasan dulu. Bisa diberikan obat inhalasi dulu sebelum olahraga inti atau pelega sebelum olahraga. Kemudian, atur denyut jantung jangan terlalu cepat jangan di atas 140 per menit," kata dia.

Seusai melakukan olahraga inti, jangan lupa pendinginan agar otot kembali rileks. Asma, merujuk Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan DKI Jakarta, merupakan suatu kelainan berupa peradangan kronik pada saluran napas yang menyebabkan penyempitan saluran napas sehingga menimbulkan suara seperti siluan ketika menarik napas dilanjutkan dengan sesak napas, dada terasa berat, dan batuk terutama pada malam atau dini hari.

Gejala yang dirasakan saat asma timbul antara lain batuk berdahak, sesak napas, napas berbunyi atau mengi dan rasa berat di dada.

Setiap pasien mempunyai faktor pemicu berbeda seperti bulu binatang, asap rokok, asap rumah tangga, debu pada bantal dan kasur, bau-bauan yang menusuk, perubahan cuaca dan stres. ● tom

Kasus DBD Terus Meningkat, Masyarakat Diimbau Lakukan Vaksin

JAKARTA (IM) - Kasus Demam Berdarah Dengue (DBD) di Indonesia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Terbaru Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melaporkan total kasus DBD di pertengahan April 2024 mencapai 76.132 kasus.

Praktisi Kesehatan, Profesor Zubairi Djoerban mengungkap bahwa penyakit DBD disebabkan oleh infeksi virus dengue. Meski begitu, tidak semua gigitan nyamuk aedes aegypti bisa menyebabkan sakit DBD lho.

Hal ini karena hanya nyamuk aedes aegypti yang terinfeksi dengue saja yang bisa menularkan virus tersebut melalui gigitannya ke kulit manusia.

"Nah virus dengue ini ditularkan melalui gigitan nyamuk aedes aegypti yang terinfeksi dengue. Jadi kalau nyamuknya tidak mengandung virus dengue, ya tidak menularkan," kata Prof. Zubairi, dikutip dari akun X @profesorzubairi, Kamis (2/5).

Prof. Zubairi juga mengimbau masyarakat untuk lebih berhati-hati dengan gigitan nyamuk aedes aegypti yang membawa virus dengue.

Salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan mencegah adanya genangan air.

"Jadi untuk upaya pencegahan itu, jangan lupa mengosongkan air yang tergenang, harus segera dibersihkan ya," tuturnya. ● tom

ujarnya. Selain itu, jentik-jentik nyamuk juga bisa dibasmi menggunakan obat anti larva seperti abate, fogging, ataupun semprotan khusus nyamuk yang dijual di pasaran.

Prof. Zubairi menyatakan bahwa kehadiran nyamuk wulbachia juga bisa membantu menurunkan angka infeksi DBD. Akan tetapi ia menjelaskan bahwa vaksin juga berperan penting untuk melindungi tubuh dari virus dengue.

Menurut Prof. Zubairi, masyarakat yang ingin mendapatkan vaksin khusus dengue bisa melakukan pemeriksaan kesehatan dan jenis vaksin terlebih dahulu di fasilitas kesehatan terdekat.

Sebab terdapat beberapa vaksin dengue yang hanya bisa diberikan untuk mereka yang pernah terinfeksi DBD saja.

"Namun vaksin ini perlu diperiksa dulu karena hanya bisa diberikan untuk orang yang pernah sakit dengue," tutur Prof. Zubairi.

Terlebih saat ini kasus DBD juga banyak menyerang anak-anak, sehingga para orang tua bisa berkonsultasi dengan dokter anak apabila hendak memberikan vaksin dengue kepada sang buah hati.

"Jadi kalau dulu pernah dengue maka vaksin ini amat menolong. Ini kasusnya juga targetnya pada anak-anak. Silahkan Anda menghubungi dokter Anda dan dokter spesialis anak Anda ya," tuturnya. ● tom

SAMBUNGAN

negeri atau penyelenggara negara sudah jelas tidak sesuai dengan kemampuan membeli rumah tersebut.

"Dia tahu rumah ini itu diperoleh dari kasus kejahatan bisa dihukum? Bisa," kata Ali

Ali menuturkan, KPK telah menerapkan pasal TPPU pasif dalam perkara dugaan suap Sekretaris Mahkamah Agung

(MA) nonaktif Hasbi Hasan. Dalam perkara pokoknya, Hasbi diduga menerima suap miliaran rupiah terkait penguasaan perkara di MA. Dalam penyidikan, KPK menemukan bukti Hasbi diduga sengaja menyamakan atau mengubah bentuk uang hasil korupsi. Uang itu juga turut dinikmati orang dekatnya, Finalis In-

donesian Idol, Windy Yunita Ghemary alias Windy Idol dan kakaknya, Rinado Septarianto.

KPK pun menjerat Hasbi, Windy, dan Rinado sebagai tersangka TPPU dan mencegah mereka bepergian ke luar negeri. "Dan dia tahu, maka jatuhnya dia menikmati dari hasil kejahatan korupsi yang berubah jadi aset yang

itu artinya TPPU dan dia bisa dikenakan TPPU pasal pasif," kata Ali.

Sebelumnya, dalam persidangan perkara dugaan korupsi di Kementerian Perhubungan, uang hasil korupsi diduga digunakan untuk kebutuhan sehari-hari dan mewah keluarga SYL. Uang korupsi itu, yang nilainya diduga Rp

DARI HAL 1

44,5 miliar didapatkan dari memeras para pegawai negeri sipil (PNS) di Kementan.

Para PNS itu patungan membeli mobil Innova untuk anak SYL; membeli kacamata istri SYL, Ayu Sri Harahap; sunatan cucu; umroh; cicilan mobil Alphard; membeli rumah; hingga biaya pesta ulang tahun cucu. ● mar

Presiden Terpilih Prabowo Ingin Buat...

ujar Koordinator Staf Presiden, Ari Dwipayana, melalui pesan singkat kepada wartawan Jumat (3/5).

Menurutnya, selama ini Presiden Joko Widodo (Jokowi) terus meneruskan silaturahmi dengan para mantan presiden. Kegiatan silaturahmi itu sangat bermanfaat.

Ketua Umum PROJO (Pro Jokowi) yang kini menjabat Menteri Komunikasi dan Informasi (Menkominfo), Budi Arie Setiadi, menilai

ide pembentukan 'President Club' bagus selama untuk persatuan dan kemajuan Indonesia.

"Bagus saja. Selama untuk persatuan nasional dan mewujudkan Indonesia maju wajib kita dukung tanpa reserve," kata Budi Arie saat dihubungi, Jumat (3/5).

"Pak Prabowo itu patriot sejati dan negarawan. Beliau sangat concern untuk membawa Indonesia maju," ucapnya menambahkan.

Ia pun sangat yakin bah-

wa Presiden Joko Widodo (Jokowi) akan mendukung ide pembentukan 'President Club'.

Dia menilai segala ide untuk kebaikan bangsa pasti akan didukung Jokowi.

Sebelumnya, Juru Bicara (Jubir) dari Prabowo Subianto, Dahnil Anzar Simanjuntak, mengungkapkan keinginan presiden terpilih Prabowo Subianto untuk membuat perkumpulan bersama presiden terdahulu atau yang disebutnya 'Presidential

Club'.

"Presidensial Club itu istilah saya saja, bukan institusi. Esensinya Pak Prabowo ingin para mantan presiden bisa tetap rutin bertemu dan berdiskusi tentang masalah-masalah strategis kebangsaan. Sehingga terjadi silaturahmi kebangsaannya dan menjadi teladan bagi kita semua," ujar Dahnil kepada wartawan, Jumat (3/5).

Dahnil mengatakan perkumpulan itu bakal berisikan para presiden Indonesia ter-

dahulu.

Harapannya, perkumpulan itu bisa menunjukkan bahwa pemimpin bangsa Indonesia kompak, rukun, dan guyub.

"Ya, semua mantan presiden kita yang masih ada. Pak Prabowo berharap, sebagai bangsa besar para pemimpinnya kompak, rukun, guyub memikirkan dan bekerja untuk kepentingan rakyat banyak, terlepas dari perbedaan pandangan politik dan sikap politik," jelasnya. ● mar

Protes dari Kelompok Pro-Palestina...

diikuti oleh kalangan mahasiswa, melainkan juga masyarakat umum. Salah satunya adalah Matt. Pria 39 tahun itu berdiri di tengah-tengah kerumunan lebih dari 300 orang yang meneriakkan yel-yel sambil menggendong putranya yang berusia dua tahun di pundaknya.

Ia mengatakan bahwa dirinya datang untuk menunjukkan bahwa bukan hanya mahasiswa yang marah atas tindakan Israel di Gaza.

"Begitu Anda memahami apa yang sedang terjadi, Anda memiliki tanggung jawab untuk mencoba terlibat dan meningkatkan kesadaran serta

menunjukkan solidaritas," katanya kepada Reuters.

Beberapa ratus meter dari lokasi protes di Universitas Sydney dan dipisahkan oleh barisan petugas keamanan, ratusan orang berkumpul di bawah bendera Australia dan Israel untuk mendengarkan para pembicara yang mengatakan

bahwa protes pro-Palestina membuat para mahasiswa dan staf Yahudi merasa tidak aman di dalam kampus.

"Tidak ada ruang untuk orang lain, berjalan di kampus sambil meneriakkan 'Intifada' dan 'from the river to the sea', hal itu membuat sesuatu yang menakutkan," ujar Sarah,

seorang akademisi yang tidak mau menyebutkan namanya karena takut akan dampaknya.

Wakil rektor Universitas Sydney Mark Scott mengatakan kepada media lokal pada Kamis bahwa perkembangan pro-Palestina dapat tetap berada di kampus karena tidak ada kekerasan. ● mar

Sudah 5 Kali Terseret Kasus Narkoba,...

dengan Pasal 112 Ayat 1 UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika dan Pasal 62 UU Nomor 5 Tahun 1997

tentang Psikotropika dengan ancaman pidana paling singkat 4 tahun atau pidana penjara paling lama 12 tahun,"

jelas Kapolres Metro Jakarta Barat Kombes M Syahduddi dalam jumpa pers di Mapolres Metro Jakarta Barat, Jumat

(3/5).

Rio Reifan ditangkap di rumahnya di Jatinegara, Jakarta Timur, pada Jumat

(26/4) lalu.

Polisi menyita sejumlah barang bukti di rumahnya itu. ● mar

Pria di Ciamis Mutilasi Istrinya,...

Aksi penangkapan pelaku oleh warga setempat pun direkam warga, dan sempat melakukan perlawanan.

Pelaku kemudian diamankan ke Polsek Rancah. Warga pun berkerumun untuk melihat karena penasaran

dengan ulah pelaku.

Satreskrim Polres Ciamis langsung melakukan olah TPK dan mengumpulkan ba-

rang bukti, untuk melakukan penyelidikan lebih lanjut untuk memastikan motif pelaku.

"Pelaku mengaku

mendapatkan bisikan gaib dari pesugihan yang dilakukannya," kata Ketua RT, Yoyo Tarya. ● osm

Viral, Ibu Baru Melahirkan Ditandu Sejauh 1 Km Akibat Jembatan Rusak

VIRAL, seorang ibu yang baru melahirkan terpaksa ditandu warga sejauh satu kilometer karena jembatan di desa mereka rusak parah dan nyaris putus akibat diterang banjir tiga tahun lalu, sehingga tidak bisa dilalui kendaraan roda empat.

Ibu yang merupakan warga Desa Parmerahan, Kecamatan Hulu Sihapas, Kabupaten Padang Lawas Utara, Sumatera Utara (Sumut), melahirkan di Puskesmas Aek Godang.

Dalam video amatir yang direkam warga tam-

pak mobil ambulans yang mengantar pasien yang baru melahirkan itu tidak bisa melalui jembatan yang nyaris putus. Tidak ada jalan yang mudah dilalui selain dari jembatan tersebut.

Warga Desa Parmerahan membenarkan setiap warga yang hendak melahirkan ke puskesmas harus ditandu untuk melawati jembatan yang ambruk. Penderitaan itu sudah mereka alami selama tiga tahun.

Warga berharap kepada pemerintah agar mau memperbaiki jembatan yang rusak ini. ● 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** (Jeffri/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.

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