

Kasus Stroke di Usia Muda Meningkat, Ini Pemicunya

Meningkatnya prevalensi stroke disejajarkan dengan peningkatan obesitas dan tekanan darah tinggi pada kelompok umur yang sama.

JAKARTA(IM)-Sebuah studi baru dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menemukan bahwa risiko orang di bawah usia 65 tahun terkena stroke semakin meningkat selama sepuluh tahun terakhir. Meningkatnya prevalensi stroke disejajarkan dengan peningkatan obesitas dan tekanan darah tinggi pada kelompok umur yang sama.

Terkait laporan tersebut, Gregory W Albers, MD, Direktur Stanford Stroke Center di Stanford Medical Center, mengungkapkan kekhawatirannya. "Laporan ini mengkhawatirkan karena pada populasi muda, angka stroke meningkat. Dan mereka juga mencatat bahwa tingkat obesitas dan hipertensi meningkat pada orang-orang muda. Itu pertanda buruk," un-

gkap Albers dikutip dari Healthline.

Dibandingkan dengan data kesehatan yang dilaporkan oleh CDC dari tahun 2011-2013 dan 2020-2022, para peneliti di CDC menemukan bahwa prevalensi stroke meningkat hampir 8 persen. Namun, peningkatan tersebut tidak tersebar secara merata pada semua kelompok umur, jenis kelamin, dan sosial ekonomi.

Khususnya pada kelompok usia dewasa muda, terjadi peningkatan angka stroke yang sangat besar. Di antara mereka yang berusia 18-44 tahun terdapat peningkatan prevalensi stroke sebesar 14,6 persen, sedangkan untuk orang dewasa pada kategori 45-64 tahun meningkat sebesar 15,7 persen.

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Aging and Ischemic Stroke", usia merupakan faktor utama



terjadinya stroke. Rata-rata orang terkena stroke biasanya terjadi saat pasien menginjak 70-an tahun. Laporan CDC tersebut pun cukup meresahkan.

Meskipun tidak ada penyebab utama yang berperan terhadap peningkatan jumlah stroke di kalangan usia dewasa muda, tekanan darah tinggi dan obesitas kemungkinan besar memainkan peran terhadap faktor risiko terkena stroke.

"Ketika Anda melihat setiap studi epidemiologi secara menyeluruh, setiap benua di planet ini, setiap

demografi, hal yang paling menonjol sebagai faktor risiko stroke dibandingkan faktor lainnya adalah tekanan darah tinggi," un- gkap Matthew S Schrag, MD, PhD, ahli saraf vaskular dan Asisten Profesor Neurologi di Vanderbilt University Medical Center.

Omoye Imoisili, MD, seorang peneliti di Divisi Penyakit Jantung dan Pencegahan Stroke CDC, mengatakan bahwa ada banyak sekali perubahan kesehatan dan gaya hidup yang dapat membantu mencegah risiko terkena

stroke.

"Kurangi risiko stroke dengan mengendalikan kesehatan Anda. Langkah dan cara pencegahan mencakup kebiasaan hidup sehat yang dapat dilakukan sendiri, dan juga bisa dengan dukungan tim layanan kesehatan. Di antaranya memilih makanan dan minuman yang sehat, menjaga berat badan yang sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, membatasi alkohol, dan mengontrol tekanan darah," tandas Imoisili. ● tom

SAMBUNGAN

Kepala Otorita IKN dan Wakilnya Mundur...

dan Dhony secara hormat. "Nah, pada hari ini telah terbit keputusan presiden tentang pemberhentian dengan hormat Bambang Susantono sebagai kepala Otorita IKN dan juga bapak Dhony Rahajoe sebagai wakil kepala Otorita IKN. Disertai ucapan terima kasih, terima kasih atas pengabdian beliau," jelasnya.

Presiden Jokowi pun telah menunjuk Menteri

PUPR, Basuki Hadimuljono, sebagai Plt Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara (OIKN) dan Wakil menteri ATR/BPN Raja Juli Antoni sebagai Wakil Kepala OIKN.

"Presiden mengangkat menteri PUPR Pak Basuki sebagai Plt kepala Otorita IKN dan juga mengangkat wakil menteri ATR wakil kepala BPN sebagai wakil otorita IKN," kata Pratikno. Dapat Tugas Baru

Pratikno mengatakan bahwa Bambang Susantono akan mendapat tugas baru setelah mundur sebagai Kepala Otorita IKN. Ia ditugaskan untuk membantu langsung Presiden dalam memperkuat kerja sama internasional untuk percepatan pembangunan IKN.

"Pak Bambang Susantono akan diberi penugasan baru, membantu langsung Bapak Presiden untuk memperkuat kerja

sama internasional bagi percepatan pembangunan IKN," ujar Pratikno.

Sementara Plt Kepala Otorita IKN Basuki Hadimuljono meyakini bahwa investor tidak akan mundur untuk berinvestasi di IKN meski dua pimpinan Otorita IKN mengundurkan diri. Terlebih, yang menggantikan posisi tersebut adalah seorang menteri dan wakil menteri.

"(Perubahan kepe-

mimpinan) belum (dampaikan ke investor). Tapi saya kira enggak ada masalah. Mudah-mudahan justru mempertinggi kepercayaan karena yang menggantikan menteri dan wakil menteri," kata Basuki.

Basuki menegaskan bahwa pembangunan IKN terus berlanjut. Saat ini, proses pembangunan infrastruktur dasar tahap I dan tahap II sudah mencapai 80 persen. ● mar

DARI HAL 1

Prabowo Siap Evakuasi dan Rawat...

setelah menjadi pembicara 'Public Lecture Menlu RI: Diplomasi Indonesia untuk Palestina' di Balai Senat UGM, Sleman, dikutip pada Senin (3/6).

Retno mengatakan seg-

ala proses untuk membantu warga Palestina sedang berjalan dan terus dibahas. Salah satunya terkait cara mengeluarkan warga Palestina dari Gaza.

"Jadi ini sekarang pros-

es sedang jalan tentunya

dan persiapan-persiapan seperti itu kan biasanya memerlukan waktu yang lama karena pertanyaan pertama bagaimana mereka bisa keluar dari Gaza dan

sebagainya," ujarnya.

Lebih lanjut, Retno menyebut pelaksanaan penanganan 1.000 orang Palestina ke RS Indonesia itu baru akan dilaksanakan oleh pemerin-

tahan presiden terpilih mendatang.

"Jadi pada saat pelaksanaannya memang di bawah pemerintahan Pak Presiden terpilih tapi kita terus koordinasi," ucapnya. ● mar

Basuki Segera Putuskan Status Tanah...

"Yang kedua, karena status tanahnya akan lebih jelas, mereka juga akan lebih jelas status hukumnya sebagai investor di IKN. Itulah fokus utama di dalam kami

mengemban tugas sebagai Plt kepala dan Wakil Kepala IKN ini," ucap Basuki.

Percepatan pelaksanaan program ini akan sesuai dengan urban de-

sain dan hasil sayembara

dengan konsep Negara Nusa Rimba Selain status tanah, pihaknya akan membantu menyiapkan embrio pemerintah daerah khusus

(Pemdadas).

"IKN tidak serta merta menjadi Pemdadas karena memang tugas OIKN mempercepat pembangunan IKN itu sendiri. Pem-

dadas nanti akan disiapkan tersendiri oleh mungkin Satgas bersama dengan atau taskforce bersama dengan Kemendagri," ujar Basuki. ● mar

Terungkap Motif Korea Utara Kirim...

harinya, "kata Kepala Staf Gabungan Korea Selatan.

Militer Korsel memantau titik awal dan melakukan pengintaian udara untuk melacak dan mengumpulkan balon-balon itu, yang membawa kantong-kantong

besar berisi sampah ter- gantung di bawahnya.

Tayangan media lokal menunjukkan petugas Korea Selatan dengan senapan mengambil dan mengantongi benda-benda seperti sampah dari balon-balon di daerah

yang ditutup.

Korea Selatan akan menindak Korea Utara atas penerbangan balon sampah tersebut. Tindakan Korsel dapat mencakup propaganda keras dari pengeras suara yang diarahkan ke Korea

Utara. Korea Selatan yang demokratis dan Korea Utara yang komunis secara teknis masih berperang karena Perang Korea 1950-1953 berakhir dengan gencatan senjata, bukan perjanjian damai.

Seoul adalah sekutu dekat AS yang sering mengadakan latihan militer bersama, sedangkan Pyongyang sedang mengembangkan teknologi rudal dan nuklir yang menurut Seoul dan Washington melanggar resolusi PBB. ● mar

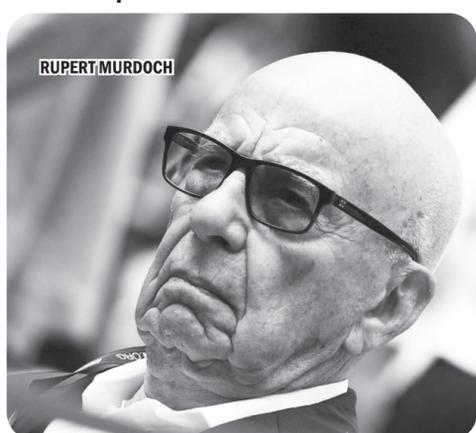
Rupert Murdoch di Usia 93 Tahun...

Dia dikabarkan berkenan dengan Zhukova segera setelah pertunangannya dengan mantan pendeta polisi Ann Lesley Smith tiba-tiba dibatalkan pada April 2023.

Murdoch, kelahiran Australia, dan memiliki enam anak, adalah ketua emeritus News Corporation, yang memiliki Fox News, Wall Street Journal, The Sun dan Times.

Dia sudah mengundurkan diri sebagai ketua Fox dan News Corp tahun lalu, kemudian mengangkat putranya, Lachlan, untuk memimpin kedua perusahaan tersebut.

Murdoch dan Zhukova dikabarkan bertemu di sebuah pesta yang diseleng-



garakan oleh salah satu mantan istrinya, pengusaha kelahiran Tiongkok Wendi Deng.

Mantan pasangannya yang lain adalah pramugari

Australia Patricia Booker, jurnalis kelahiran Skotlandia Anna Mann, dan model dan aktris AS Jerry Hall.

Zhukova sebelumnya menikah dengan miliarder min-

hun 2013, Murdoch tetap menjadi pemilik ratasan media lokal, nasional, dan internasional.

Karirnya bukannya tanpa kontroversi. Salah satu momen paling buruknya adalah skandal peretasan telepon terkenal di Inggris yang meletus setelah News of the World mengetahui telah mendengarkan pesan suara siswi sekolah yang dibunuh, Milly Dowler.

September lalu, Murdoch mengumumkan bahwa ia mundur dari peran utama dalam kerajaan mediana. Dia menyerahkan kendali kepada putranya, Lachlan, dan kemudian mengambil peran sebagai Ketua Emeritus Fox dan News Corp. ● osm

Sederet Manfaat Minum Kopi, Menjaga Kesehatan Jantung hingga Turunkan Diabetes

JAKARTA(IM)-Selain enak dan bisa membangkitkan semangat di pagi hari, ternyata ada banyak manfaat kopi bagi kesehatan tubuh, lho! Mulai dari meningkatkan energi hingga mengatasi rasa kantuk yang berlebihan. Hal ini terjadi karena kandungan kafein yang ada di dalam kopi.

Meski begitu, minum kopi juga tak boleh berlebihan. Berdasarkan rekomendasi Badan Pengawas Obat dan Makanan (FDA) AS, konsumsi kafein tidak disarankan lebih dari 400 mg per hari. Kafein sebanyak ini kira-kira setara dengan 4 cangkir kopi atau 2 gelas minuman berenergi.

Selain itu, ada lagi manfaat kesehatan lainnya dari minum kopi. Dikutip dari Healthline, berikut informasinya.

1. Menurunkan diabetes tipe 2

Dikutip dari situs healthline, hasil analisis dari 30 penelitian menunjukkan bahwa minum satu cangkir kopi setiap hari dapat berhubungan dengan risiko 6 persen lebih rendah terkena diabetes tipe-2.

Hal ini mungkin disebabkan oleh kemampuan kopi untuk menjaga sel beta di pankreas agar tetap berfungsi dengan baik. Sel beta bertugas memproduksi insulin yang membantu mengatur kadar gula darah dalam tubuh.

2. Menjaga kesehatan jantung

Dalam penelitian terbaru, para ilmuwan telah menemukan hubungan antara proses inflamasi dan risiko penyakit kardiovaskular. Lebih menarik lagi, mereka menemukan bahwa minum kopi bisa menjadi cara untuk melawan proses inflamasi ini. Namun, mencampurkan

gula dan krim ke dalam kopi bisa bertentangan dengan upaya menjaga kesehatan jantung. Karenanya, opsi terbaik untuk mendukung kesehatan jantung adalah meminum kopi tanpa tambahan apa pun.

3. Mendukung kesehatan otak

Beberapa riset menunjukkan bahwa kopi bisa memberikan perlindungan terhadap gangguan neurodegeneratif tertentu, seperti Alzheimer dan Parkinson.

Kafein telah terbukti memiliki efek protektif terhadap sel-sel saraf, mengurangi risiko kerusakan dan peradangan yang terkait dengan penyakit-penyakit neurodegeneratif. Selain itu, antioksidan dalam kopi dapat membantu melawan stres oksidatif yang merusak sel-sel otak.

4. Membantu penurunan berat badan

Penelitian telah menunjukkan bahwa kopi dapat mempengaruhi penyimpanan lemak dan mendukung kesehatan usus, dua faktor yang penting dalam manajemen berat badan. Secara khusus, kafein dalam kopi telah dikaitkan dengan peningkatan laju metabolisme dan penurunan penyerapan lemak.

Studi juga menunjukkan bahwa minum satu hingga dua cangkir kopi per hari dapat meningkatkan kemungkinan memenuhi tingkat aktivitas fisik harian sebesar 17 persen, memberikan dorongan tambahan untuk gaya hidup aktif.

5. Mengurangi risiko depresi

Menurut hasil dari 7 penelitian yang berbeda, setiap cangkir kopi yang diminum per hari dapat dikaitkan dengan penurunan risiko depresi sebesar 8 persen. Bahkan lebih menarik, terdapat penelitian yang melibatkan lebih dari 200.000 partisipan dan menemukan bahwa minum kopi berkaitan dengan risiko kematian yang lebih rendah akibat bunuh diri. ● tom

Penyakit Jantung Kini Tak Kenal Usia, Hati-hati Bagi yang Hobi Rebahan dan Malas Olahraga

JAKARTA(IM)- Penyakit jantung kerap dianggap sebagai penyakit yang hanya akan diidap oleh orang tua. Namun, anggapan tersebut nyatanya keliru seiring gaya hidup tidak sehat yang dilakukan masyarakat.

Gaya hidup tidak sehat itu erat kaitannya dengan kebiasaan yang populer dilakukan, seperti rebahan, malas olahraga, serta konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah Rumah Sakit Pondok Indah dr. Johan Winata, mengungkapkan kalau dirinya tengah menangani pasien penyakit jantung berusia 20-an tahun hingga tiga orang.

"Perkembangan zaman sekarang banyak makan junkfood, fastfood, dan jarang olahraga, karena itu penyakit jantung bisa kita temukan bahkan sejak usia 20 tahun. Ada pasien saya usianya 23, 25, 27 tahun," ungkap dokter Johan dalam diskusi media di Jakarta beberapa waktu lalu.

Dokter Johan menambahkan, risiko penyakit jantung sebenarnya bisa diperkirakan sejak masih anak-anak. Dia menyampaikannya bahwa anak-anak yang sejak kecil alami obe-

sisitas berisiko lebih cepat alami gangguan fungsi jantung lebih cepat apabila masalah kelebihan berat badannya tidak segera ditangani.

Hal itu terjadi karena pembuluh darah di jantung terlanjur mengalami penumpukan plak selama bertahun-tahun. "Plak itu tumbuh mulai usia 10 tahun. Kalau usia 40-an tahun plak masih 10 persen itu normal. Tapi kalau plak itu sudah tumbuh 20-30 persen diusia 20-an tahun itu gak wajar. Karena saat usia 40 tahun bisa aja tumbuh jadi 30-40 persen. Usia 60-70 tahun sudah harus pasang sten atau ring jantung," tuturnya.

Untuk mencegah penyakit jantung tersebut, dokter Johan mengingatkan untuk menjaga gaya hidup sehat dengan batasi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula, garam, dan lemak berlebih. Tak kalah penting juga untuk lakukan olahraga secara rutin.

Dia menganjurkan untuk lakukan olahraga yang bisa membakar kalori sebanyak 1.500 per minggu. Artinya, bila diidap per hari bakar kalori 250, maka perlu olahraga 6 kali dalam sepekan. Dikutip dari Klik Dokter, membakar 250 kalori bisa didapatkan dengan melakukan gerakan yoga selama 1 jam, 30 menit berenang gaya bebas, maupun 45 menit bermain badminton. ● 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/IKAN: 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.

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