

Cegah Kanker Kulit, Masyarakat Disarankan Pakai Tabir Surya Minimal 3 Kali Sehari

Pemakaian tabir surya bertujuan untuk melindungi kulit dari risiko kanker.

JAKARTA(IM)- Masyarakat disarankan mengoleskan tabir surya pada kulit setidaknya minimal tiga kali dalam sehari. Dokter spesialis kulit di RSUD Kebayoran Baru dr Erika Nurhandayani, SpDV mengatakan, tujuannya untuk melindungi kulit dari risiko kanker kulit.

“Minimal (pakai tabir surya) saat pagi, lalu siang,

atau usai wudhu diulang lagi. Lalu, saat jam pulang kerja, rata-rata jam 16.00 (masih ada matahari), diulang lagi. Minimal sekali tiga kali (pakai),” ujarnya baru-baru ini.

Namun, bagi orang yang terkena sinar matahari lebih intens dibandingkan kebanyakan lainnya, Erika menyarankan untuk memakai tabir surya setiap tiga hingga

empat jam sekali. Jumlah tabir surya yang dioles pun sebanyak dua ruas jari tangan dan merujuk penelitian, jumlah ini cukup untuk satu luas wajah.

Kemudian, terkait tabir surya dalam bentuk semprot atau spray, ini sebaiknya hanya untuk pengulangan terutama bagi wanita yang mengenakan riasan wajah. “Susah kalau harus ulang riasan dari awal lagi.

Daripada enggak pakai sama sekali, diulang pakai yang spray saja,” kata

dia yang membebaskan masyarakat memilih tabir surya dalam bentuk losion atau krim.

Dia mengatakan kerincing dapat menghapus tabir surya yang sudah dikenakan sehingga inilah alasan orang-orang disarankan mengulang pemakaian tabir surya, demi mencegah paparan sinar ultraviolet (UV) A maupun B yang berlebihan dan merusak kulit. Paparan sinar UV berpotensi merusak kulit dan menyebabkan kanker kulit.

Menurut data Global Cancer 2020, angka kasus kanker kulit di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 18.000 dengan angka kematian sekitar 3.000.

Erika mengatakan, tabir surya merupakan salah satu dari tiga produk perawatan kulit dasar harian, selain pembersih wajah dan pelembap yang disarankan bagi masyarakat. “Bahan-bahan lain yang bisa dipakai itu sesuai dengan kondisi kulit yang dihadapi masing-masing orang,” kata Erika. ● tom

Dokter Ingatkan Jangan Minum Obat Nyeri Kepala Lebih dari 15 Hari dalam 1 Bulan

JAKARTA (IM) - Pengidap migrain diimbau tidak mengonsumsi obat selama lebih dari 15 hari dalam sebulan. Dokter spesialis neurologi dr Henry Riyanto Sofyan, SpN(K) dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo (FKUI-RSCM) mengatakan, hal itu karena dapat menyebabkan medication-overuse headache (MOH) atau sakit kepala akibat dosis

obat berlebihan.

“Penggunaan obat itu salah ada jumlah hari yang diminum dengan menggunakan obat tersebut jadi membatasi penggunaan obat tersebut tidak boleh lebih dari 15 hari dalam satu bulan,” kata Henry beberapa waktu lalu.

Henry menyebut, batas penggunaan obat selama 15 hari dalam satu bulan khusus untuk obat-obat pereda nyeri kepala sederhana seperti parasetamol atau ibuprofen. Sedan-

gan bagi obat yang bersifat kompleks atau campuran batas penggunaannya lebih pendek yakni hanya 10 hari konsumsi.

“Ketika dia sudah melebihi penggunaan 10 hari atau 15 hari dalam satu bulan, selama tiga bulan maka nyeri kepalanya akan berubah polanya atau dikatakan memburuk dari sisi kedokteran,” ujar Henry.

Henry mengatakan, obat pereda nyeri kepala memiliki sifat aborsif atau baru digunakan ketika gejala nyeri di ke-

pala muncul, berbeda dengan obat demam yang dikonsumsi rutin sesuai jadwal.

“Namun jangan sampai penggunaannya ini berlebihan. Biasanya saya pakai dalam waktu satu pekan, ketika dalam satu pekan batasnya kurang dari 3 hari atau 2 hari,” kata Henry.

Dia mengatakan, pencegahan serangan migrain bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat misalnya dengan melakukan olahraga

teratur, menjaga pola makan sehat yang terjadwal dan memiliki gizi seimbang, istirahat cukup, dan manajemen stres.

“Minum obat sesuai anjuran dari dokter, dan ada keadaan-keadaan misalnya mungkin membatasi kafein, hindari alkohol, dan berhenti merokok itu bisa untuk mengurangi atau mencegah frekuensi migrain atau migrainnya menjadi lebih buruk,” kata Henry. ● tom

SAMBUNGAN

kurang lebih sekitar 20 tahun lagi berarti start dari sekarang lah. Kita harus meningkatkan partisipasi,” tuturnya.

Ia memberi contoh bi-

DPR Soroti Mahalnya Biaya Masuk Kuliah...

aya untuk masuk Fakultas Kedokteran yang harganya bisa mencapai satu Toyota Alphard. Dia heran dengan harga pendidikan dokter yang

malah, sedangkan Menkes selalu mengeluhkan kekurangan dokter. “Untuk masuk kedokteran, Pak, saya sudah dapat ini data dari banyak...

Masyaallah itu biaya institusinya bisa beli Alphard satu hanya untuk membayar biaya gedung, belum UKT-nya, mungkin ratusan juta,” jelas

DARI HAL 1

Dede Yusuf.

“Padahal Menteri Kesehatan selalu mengatakan kita kekurangan dokter. Nah ini kita dilematis,” katanya. ● mar

Terungkap, Pejabat Kementan Patungan...

Menteri sampaikan agar ini diantisipasi,” kata Kasdi.

Kasdi menyebutkan, antisipasi itu dilakukan dengan mengumpulkan uang untuk Firli yang berasal dari hasil patungan sejumlah direktorat di Kementan.

“Jadi begini, setelah disampaikan (SYL) pada waktu itu diperjelas lagi oleh Pak Hatta bahwa ada kebutuhan Rp 800 (juta) yang akan diserahkan pada

Pak Firli,” katanya.

Ia menuturkan, Hatta bakal menyerahkan uang Rp 800 juta untuk keperluan Firli Bahuri melalui Kapolrestabes Semarang, Kombes Irwan Anwar.

“Itu akan disampaikan kepada Pak Firli melalui Kapolrestabes Semarang,” ucap Kasdi.

Namun, Kasdi mengaku tidak tahu mengapa uang untuk Firli diserahkan lewat Irwan Anwar. Ia juga

tidak tahu apakah Hatta sudah menyerahkan uang tersebut atau belum.

“Apakah untuk kepentingan Kombes atau kepentingan?” tanya hakim.

“Info yang saya terima untuk kepentingan Pak Firli,” jawab Kasdi.

“Uang itu sudah diserahkan?” tanya hakim lagi.

“Saya tidak tahu Pak. Pak Hatta yang menyampaikan,” jawab Kasdi.

Dalam perkara ini,

jaksa KPK mendakwa SYL menerima uang sebesar Rp 44,5 miliar hasil memeras anak buah dan direktorat di Kementan untuk kepentingan pribadi dan keluarga. Pemerasan ini disebut dilakukan SYL dengan memerintahkan Muhammad Hatta, Kasdi Subagyo; Staf Khusus Bidang Kebijakan Imam Mujahidin Fahmid; dan ajudannya, Panji Har-

janto.

Atas perbuatannya, SYL dan anak buahnya didakwa melanggar Pasal 12 huruf e dan Pasal 18 Undang-Undang RI Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi Juncto Pasal 55 Ayat (1) ke-1 Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) Juncto Pasal 64 Ayat (1) KUHP. ● mar

Kenapa Desa Sukolilo Pati...

matan Sukolilo, Kabupaten Pati, Kamis (6/6), beredar luas di media sosial, banyak warganet berkomentar bahwa Desa Sukolilo Pati kini disebut Kampung Maling.

Hal ini berawal dari unggahan netizen yang menggugah postingan bahwa wilayah itu banyak maling. Salah satunya, postingan yang menunjukkan “Kampung Maling” di google map dapat dilihat di akun @Bolo_Pati di plat-

form media sosial (Med-sos) Tiktok.

Video yang diunggah 13 jam yang lalu itu, memuat caption “Usil banget tangganya ya bolo,” diselingi emoticon menangis. Postingan itu pun mendapatkan komentar banyak dari warganet.

Sementara itu, Camat Sukolilo Andri Sulaksono membantah jika daerahnya merupakan kampung bandit penadah mobil bodong. Menurutnya, hal terse-

but karena opini netizen saja imbas adanya kejadian pergeroyokan rombongan rental dari Jakarta yang dikira warga adalah maling.

“Itu hanya opini dari warganet yang menyampaikan karena mungkin kesalahan apa yang terjadi kejadian di Desa Sumbersoko,” jelasnya.

Sementara itu, polisi berhasil menangkap seorang tersangka baru dalam kasus pergeroyokan di Desa Sumbersoko,

Kecamatan Sukolilo, Kabupaten Pati, Jawa Tengah yang menyebabkan bos rental asal Jakarta tewas dan tiga lainnya luka berat.

Dengan adanya penangkapan ini, jumlah tersangka menjadi empat orang dan 35 saksi telah diperiksa. Tersangka baru dalam kasus pergeroyokan yang mengakibatkan bos rental asal Jakarta hingga meninggal dan tiga lainnya luka berat di Desa Sumbersoko, Kecamatan Sukolilo,

Kabupaten Pati, Jawa Tengah ditangkap Satreskrim Polresta Pati.

Hingga saat ini, total polisi telah menetapkan empat tersangka, yakni EN (51) yang memiliki peran mengejar, mengadang, mendorong, memukul dan menginjak korban BH.

Sedangkan tersangka BC (37) mengejar, mengadang, mengambil alih mobil korban serta memukul dan menginjak korban. ● osm

3 Buah dan Sayur Penurun Kolesterol Menurut Ahli Jantung

JAKARTA(IM) - Buah dan sayuran bisa membantu menurunkan kolesterol dalam darah. Kedua makanan tersebut secara alami rendah lemak sehingga menjadikannya pilihan terbaik untuk mengelola kolesterol tinggi.

Para ahli jantung menekankan pentingnya memasukkan buah dan sayur dalam diet harian untuk menurunkan kolesterol dan menjaga kesehatan jantung. Mengombinasikan konsumsi dengan gaya hidup sehat lainnya juga penting dilakukan.

Seperti olahraga teratur dan penghindaran lemak trans, dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan jantung. Diet yang seimbang dan kaya akan nutrisi ini tidak hanya menurunkan kolesterol tetapi juga mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Berikut buah dan sayuran penurun kolesterol menurut ahli jantung David Sabgir dilansir dari Eating Well, baru baru ini.

1. Sayuran Berdaun Hijau
Ada begitu banyak

alasan untuk menyukai sayuran hijau berdaun, dan ini termasuk manfaat kesehatannya. Sayuran berdaun hijau seperti bayam, kale, collard green dan banyak lagi mengandung lutein dan karotenoid yang dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan mengurangi kadar kolesterol.

2. Alpukat
Untuk pilihan lemak sehat yang hangat, Anda tidak bisa salah dengan alpukat serbaguna. Alpukat secara efektif adalah satu-satunya buah yang mengandung lemak tak jenuh tunggal, dengan 5 gram per sepertiga dari alpukat.

Buah ini dapat membantu mengurangi kadar kolesterol jahat dalam darah, yang dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Makanan ini juga bebas gula dan natrium.

3. Jeruk
Jeruk adalah pilihan yang sehat untuk mengelola kolesterol. Buah jeruk mengandung pektin, yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Pektin adalah jenis serat larut yang mendorong tubuh Anda untuk mengurangi kolesterol jahat. ● tom

Lima Manfaat Buah Pala bagi Kesehatan Tubuh

JAKARTA(IM)- Siapa sangka buah pala yang biasa ditemukan sudah menjadi camilan atau makanan olahan memiliki banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Biasanya buah pala ini diolah menjadi asinan untuk oleh-oleh wisatawan. Selain itu, buah pala juga bisa diolah menjadi sirup untuk diminum.

Namun, di dalam kandungannya buah pala memiliki banyak vitamin yang menyehatkan. Beberapa kandungan buah pala terdapat vitamin A, C dan E, zat besi, kalori, lemak karbohidrat, protein hingga gula. Dari kandungan-kandungannya tersebut buah pala juga bisa mencegah penyakit kronis sekali pun. Maka dari itu buah yang selalu dijadikan oleh-oleh ini memiliki banyak manfaatnya.

Berikut 5 Manfaat Buah Pala

1. Mengobati Insomnia
Manfaat yang pertama, buah pala bisa menjaga kualitas tidur. Dalam kandungannya, buah pala memiliki zat yang bisa membuat ngantuk. Maka dari itu buah pala ini bisa juga sebagai obat untuk tidur dan mengobati insomnia.

2. Menyehatkan Gigi
Lalu, buah pala yang memiliki banyak kand-

ungan bisa menyehatkan gigi. Karena dalam kandungannya terdapat zat besi, seng hingga magnesium maka gigi kalian bisa sehat dengan mengkonsumsi buah pala. Gigi kalian akan kuat dan tetap terjaga dengan mengkonsumsinya.

3. Meningkatkan Gairah Seksual

Manfaat yang ketiga adalah meningkatkan gairah seksual. Dalam kandungan buah pala memiliki zat yang bisa meningkatkan hormon. Hormon tersebut bisa membuat gairah seksual meningkat.

4. Mencegah Penyakit Kronis

Selanjutnya, buah pala bisa mencegah penyakit-penyakit kronis. Beberapa penyakit kronis yang bisa dicegah buah pala adalah jantung, diabetes hingga kanker. Bahkan, buah pala ini bisa meredakan nyeri akibat kanker.

5. Mencegah Infeksi

Manfaat yang terakhir ada mencegah terjadinya infeksi. Buah pala mengandung zat anti bakteri yang bisa mencegah terjadinya infeksi. Maka dari itu jika mengonsumsi buah pala, infeksi luka pada tubuh akan berkurang. Dari lima manfaat buah pala di atas tentunya kalian harus mengkonsumsinya rutin untuk menjaga kesehatan tubuh. Buah pala ini bisa kalian temukan dipusat oleh-oleh atau pasar tradisional. ● tom

Kemendag Bakal Memantau Tokopedia Shop Setelah PHK Ratusan Orang Karyawannya

JAKARTA (IM) - Direktur Jenderal Perdagangan Dalam Negeri Kementerian Perdagangan (Kemendag), Isy Karim, menyatakan, Kemendag akan memelototi atau memantau Tokopedia Shop usai melakukan PHK pada karyawannya.

Isy mengungkapkan bahwa pihaknya sudah menghubungi manajemen Tokopedia Shop untuk meminta penjelasan soal PHK yang dilakukan. Pihak manajemen mengungkapkan alasan dilakukannya PHK karyawan untuk efisiensi karyawan. “Sudah telepon di sana (manajemen) kenapa ada PHK itu, itu lebih karena ada redundansi fungsi, itu yang di-PHK, lebih ke efisiensi. Tapi, kita tetap terus pan-

tau kok ke depan,” ujarnya di Jakarta, Rabu (19/6).

Seperti diketahui, manajemen Tokopedia Shop melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) kepada 450 orang karyawan usai merger dengan TikTok Shop pada Januari 2024. Pengurangan karyawan tersebut setara dengan 9 persen dari jumlah karyawan Tokopedia.

Namun demikian, sumber internal perusahaan menyebutkan jumlah karyawan yang akan di terkenakan masih dalam pembahasan dan dapat berfluktuasi seiring perubahan kondisi. Direktur Corporate Affairs Tokopedia dan Shop Tokopedia, Nuraini Razak, sebelumnya sudah angkat bicara soal ini.

“Menyusul penggabungan TikTok dan Tokopedia, kami telah mengidentifikasi

beberapa area yang perlu diperkuat dalam organisasi dan menyelaraskan tim kami agar sesuai dengan tujuan usahanya,” kata Nuraini dalam pernyataan resminya, Jumat (14/6) lalu.

“Sebagai hasilnya, kami harus melakukan penyesuaian yang diperlukan pada struktur organisasi sebagai bagian dari strategi perusahaan agar dapat terus tumbuh,” katanya.

Berdampak ke UMKM

Sementara itu, Direktur Utama Smesco Wientor Rah Mada, khawatir rencana PHK yang dilakukan oleh platform e-commerce Tokopedia terhadap ratusan karyawan berdampak pada bisnis UMKM. Wientor juga mengkhawatirkan soal masuknya pekerja asing meng-

gantikan pekerja lokal.

Hal tersebut disebutkan dampak dari e-commerce lokal, yang dikuasai oleh raksasa teknologi asal Tiongkok Bytedance. “Pemecatan terhadap 450 karyawan lokal ini semakin mengukuhkan kalau Tokopedia tidak berpihak kepada hal-hal lokal,” ujarnya.

“Sungguh perlu dipertanyakan kepada direksi GoTo yang baru mengenai komitmennya kepada sumber daya lokal Indonesia, baik UMKM maupun karyawan,” katanya saat dikonfirmasi wartawan, Selasa (18/6).

Wientor pun mengkritik pencampuran Tokopedia oleh Tiktok. Selain itu, menyinggung polemik dugaan pelanggaran Permen dag 31 Tahun 2023. Dalam Permen dag 31/2023 jelas men-

gatakan, demi menjaga persaingan usaha yang sehat, PPMSE (platform e-commerce) wajib memastikan tidak adanya keterhubungan atau interkoneksi dengan platform lain dalam hal ini seperti media sosial.

“Biar bagaimanapun juga, ketika pihak asing menguasai 75.01 saham di Tokopedia, mereka bisa berbuat apa saja. PHK massal karyawan lokal ini bisa saja hanya awalnya,” ucap Wientor.

Dia mengaku khawatir atas masuknya pekerja asing yang menggantikan pekerja dalam negeri. Sebab, sebagai platform digital pekerjaan bisa dilakukan secara remote atau tidak harus dari Indonesia. ● mar

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.

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