

Deteksi Penyakit Jantung dengan CT Scan Kini Cuma Butuh Waktu Kurang Dari 1 Detik

Penyakit jantung diketahui menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

JAKARTA (IM)—Seorang yang terkena penyakit jantung berisiko alami penurunan kualitas hidup. Terlebih bila gangguan fungsi jantung menyebabkan pengidapnya harus lakukan pasang ring maupun tindakan by pass. Penyakit jantung diketahui menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan peningkatan kasus kematian pada usia muda atau produktif akibat penyakit jantung koroner di Indonesia. Fenomena ini dipicu oleh perilaku gaya hidup masyarakat yang tidak sehat, faktor genetik, paparan lingkungan, serta peningkatan

faktor risiko kesehatan.

“Tidak hanya meningkatkan risiko kematian dini, kelompok usia muda yang mengalami penyakit jantung koroner cenderung merasakan dampak signifikan karena adanya penurunan kualitas hidup, keterbatasan aktivitas fisik, serta meningkatkan risiko komplikasi penyakit lain yang lebih serius. Hal ini turut berdampak pada kesehatan mental dan meningkatkan beban finansial,” kata dokter spesialis jantung dan pembuluh darah Rumah Sakit Pondok Indah dr. Johan Winata, dalam diskusi media beberapa hari lalu.

Untuk itu, langkah-

langkah pencegahan seperti menerapkan gaya hidup sehat, mengelola faktor risiko, dan secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan diperlukan sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan risiko penyakit jantung koroner.

Dokter Johan berpesan, seseorang yang memiliki faktor risiko penyakit jantung sebaiknya punya kesadaran untuk lakukan deteksi dini sejak masih usia produktif melalui medical health check-up rutin.

Faktor risiko yang dimaksud di sini meliputi memiliki riwayat orang tua dengan penyakit jantung, berat badan berlebih, merokok, pola makan tidak sehat, serta sering alami nyeri dada.

Seiring makin maju teknologi kesehatan, deteksi dini kesehatan jantung kini makin canggih dengan menggunakan CT Scan 512

Slice with AI untuk memastikan kualitas gambar jantung jelas. Hasil CT scan yang mumpuni itu memudahkan dokter untuk melihat potensi gangguan pada jantung, terutama memastikan kemungkinan sumbatan pada pembuluh darah.

“Pemeriksaan CT Scan berlangsung cepat dan nyaman bagi pasien karena pemindaian hanya membutuhkan waktu 0,23 detik atau 1-beat cardiac (memindai dalam 1 degupan jantung). Hal ini memudahkan pemeriksaan pada pasien dengan aritmia (denyut jantung tidak beraturan). Pemeriksaan CT-Scan kini dapat dilakukan tanpa pasien mengonsumsi obat beta blocker atau penstabil denyut jantung,” tutur dokter Johan.

Dokter spesialis radiologi RS Pondok Indah dr. Kanovnegara, Sp.Rad., menambahkan, dengan wak-

tu scan yang singkat juga membuat paparan radiasi jadi lebih rendah. Diakui olehnya bahwa selama ini masyarakat masih banyak yang khawatir terhadap risiko paparan radiasi dari alat MRI.

Akan tetapi, dia menjelaskan kalau dosis radiasi pasti akan tetap ada untuk setiap proses CT scan, karena dasarnya menggunakan teknologi X-ray. Walau demikian, paparan yang dihasilkan jumlahnya relatif sedikit.

“Pemeriksaan dengan The New Revolutionary CT Scan 512 Slice with AI membantu pasien mendapatkan pengalaman scan time lebih cepat, dosis radiasi lebih rendah, dan dosis cairan kontras lebih sedikit. Berbagai keunggulan ini memberikan kesempatan kepada pasien dengan beragam kondisi untuk dapat melakukan pemeriksaan CT Scan dengan lebih nyaman,” tuturnya. ● tom

Dokter Imbau Masyarakat Hindari Makan Mie Instan Terlalu Sering

JAKARTA (IM)—Mie instan merupakan makanan cepat saji yang praktis dan mudah dimasak. Makanan tersebut telah menjadi salah satu pilihan favorit orang di seluruh dunia. Saat ini mie instan tersaji dengan bervariasi macam rasa yang lezat, sehingga membuat mie instan kian digemari banyak orang. Namun kenyataannya, kebiasaan makan mie instan terlalu sering memiliki dampak negatif pada kesehatan. Hal ini diungkap oleh seorang dokter sekaligus influencer kesehatan, dokter Fajri Addai, melalui akun Instagramnya. @dr.fajriaddai.

SAMBUNGAN

Waligereja Indonesia (KWI) telah menyatakan menolak tawaran pemerintah untuk mengelola lahan pertambangan.

Menurut Arifin, ada sejumlah ketentuan yang tetap harus dipenuhi badan usaha ormas tersebut jika ingin mengelola lahan tambang. Salah satunya, harus melakukan feasibility study (FS) atas lahan yang diberikan, sehingga dapat mengetahui market yang menjadi tujuan produk batu bara yang dihasilkan.

“Harus bikin dulu FS, dia mau marketnya

Terkait hal tersebut dokter Fajri menuliskan beberapa poin penting mengapa harus menghindari konsumsi mie instan terlalu sering. Beberapa diantaranya adalah:

1. Malnutrisi
Mie instan sering kali kaya akan lemak jenuh, sodium, dan kalori tinggi, sementara nutrisi esensial seperti serat, vitamin, dan mineral sering kali rendah. Mengandalkan mie instan sebagai makanan utama dapat menyebabkan defisiensi nutrisi yang berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang.

Zat gizi pada mie sebagian besar hanya mengandung karbohidrat, sehingga kurang

melengkapi kandungan lain seperti protein, lemak, serat, vitamin dan mineral yang dapat berdampak pada malnutrisi.

2. Tinggi Kalori Menyebabkan Obesitas

Mengonsumsi mie instan secara berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan berat badan karena kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi. Sebuah hidangan yang terdiri dari satu porsi mie instan dan telur biasanya mengandung sekitar 500 kalori.

Sementara itu, menu makanan yang lebih sehat seperti nasi, sayuran, dan ayam atau daging memiliki total kalori hanya sekitar

400-500 kalori. Ini menunjukkan bahwa pengonsumsi mie instan dalam jumlah yang sama dengan makanan sehat tersebut dapat menyebabkan asupan kalori yang berlebihan.

3. Menyebabkan Sindrom Metabolik
Obesitas adalah faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius seperti diabetes tipe dua, penyakit jantung, dan stroke. Mengonsumsi mie instan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas. Banyak mie instan juga mengandung tambahan gula dan karbohidrat olahan, yang dapat meningkatkan risiko resistensi

insulin dan peningkatan kadar gula darah, yang merupakan faktor-faktor terkait dengan sindrom metabolik.

4. Risiko Sakit Jantung Koroner, Stroke, Kerusakan Ginjal Akan Meningkat

Mie instan seringkali tinggi akan kandungan lemak jenuh, sodium, dan kalori tinggi. Konsumsi berlebihan dari bahan-bahan ini dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner. Sodium yang tinggi dalam mie instan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung. ● tom

DARI HAL 1

Jika Ormas Keagamaan Menolak...

formasi (KDI).

“Harus memenuhi persyaratannya, ada KDI,” kata Arifin. O-mar

Berlaku 5 Tahun

Menteri Investasi/Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal (BKPM) Bahlil Lahadalia sebelumnya mengatakan, izin usaha pertambangan (IUP) untuk Ormas Keagamaan berlaku selama 5 Tahun. Aturan tersebut tercantum dalam Pasal

83A Ayat 6 pada Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 25 Tahun 2024 tentang Perubahan atas PP Nomor 96 Tahun 2021 tentang Pelaksanaan Kegiatan Usaha Pertambangan Mineral dan Batubara.

“5 tahun di PP-nya,” kata Bahlil kepada wartawan di kantor BKPM, Jakarta, Jumat (7/6) lalu.

Namun, Bahlil tidak dapat memastikan IUP tersebut dapat diperpanjang atau tidak setelah 5 tahun. Kebijakan tersebut bergantung pada pemerintah berikutnya.

“Tanya ke pemerintah yang berikutnya lagi ya, saya kan hanya baru bisa menjawab barang ada. Sekarang masa tugas saya sampai presiden (Jokowi) berakhir,” ujarnya.

Bahlil menyebut bahwa presiden terpilih Prabowo Subianto menyetujui dibukanya keran IUP bagi ormas keagamaan.

“Prabowo sudah kita komunikasikan, Pak Prabowo setuju, beliau kan patriot sejati. Yang penting kita berikan untuk kesejahteraan rakyat lewat ormas karena mereka kan bagian dari aset negara yang harus negara hadir,” katanya. ● mar

325 Ribu Jemaah Indonesia...

miliaran dolar setiap tahunnya dari haji dan umrah yang dilakukan pada waktu lain dalam setahun.

Ibadah haji juga menjadi sumber prestise bagi Raja Saudi yang gelar resminya mencakup “Penjaga Dua

Masjid Suci” di Makkah dan Madinah. Lebih dari 1,3 juta jemaah terdaftar telah tiba di Arab Saudi untuk menunaikan ibadah haji. Pemerintah Saudi melakukan razia jemaah ilegal untuk mencegah kerumunan tak terkendali.

Hal ini dilakukan untuk mencegah korban jiwa seperti yang pernah terjadi pada 2015. ● mar

KM Umsini Terbakar Saat Bersandar...

baya,” tuturnya.

Imol menyebut sempat terjadi padam listrik yang semakin membuat

kepanikan diantara penumpang yang berhamburan.

“Pas mati total

(lampu), berhamburan (penumpang) langsung sempit jalanan,” sebutnya.

Hingga kini di lokasi

masih dilakukan upaya pemadaman oleh tim Pemadam Kebakaran. Sedangkan aparat kepolisian juga masih berjaga di area Dermaga Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar. ● mar

PM Denmark Diserang dan Dipukuli...

pelaku penyerangan.

Serangan itu terjadi di Kulturvet Square di tengah ibukota Denmark. Sebelum serangan itu Frederiksen telah berkampanye dengan kandidat pemilihan utamanya di Eropa, Christel Schaldemose, menurut laporan media setempat.

“Mette Frederiksen hari ini diserang dan dipukuli oleh seorang pria di Kulturvet di Copenhagen.

Mette secara alami terkejut dengan serangan itu. Saya harus mengatakan bahwa itu mengguncang kita semua yang dekat dengannya,”

Menteri Lingkungan Magnus Heunicke menulis dalam sebuah pernyataan di media sosial, sebagaimana dilansir RT.

Kantor Frederiksen mengatakan bahwa Perdana menteri terkejut den-

gan insiden itu, tetapi tidak memberikan komentar lebih lanjut. Sumber yang tidak disebutkan namanya mengatakan kepada surat kabar Denmark's Ekstra Bladet bahwa Frederiksen tidak terluka parah, tetapi merasa “sangat terganggu.”

Polisi telah menahan tersangka laki-laki, demikian dilaporkan media.

Serangan terhadap

Frederiksen datang kurang dari sebulan setelah seorang pria bersenjata berusaha untuk membunuh Perdana Menteri Slovakia Robert Fico. Pemimpin Slovakia telah pulih dari penembakan itu, yang ia pinner pada “kebencian dan agresivitas” oposisi politik pro-Barat Slovakia.

Lawan dan sekutu Frederiksen mengutuk serangan Jumat. “Anda dapat

tidak setuju tentang politik, tetapi kekerasan adalah tidak dapat diterima,” tulis Peter Skaarup dari Demokrat Denmark sayap kanan. “Pikiran hangat kepada Perdana Menteri Mette Frederiksen, yang, tidak peduli apa, harus diizinkan untuk melakukan kampanye pemilihannya tanpa mengalami serangan kekerasan.” ● mar

Israel Selamatkan 4 Sandera...

teroris,” katanya kepada wartawan.

Seorang komandan pasukan khusus Israel tewas dalam operasi tersebut, kata sebuah pernyataan polisi. Paramedis dan warga Gaza mengatakan serangan itu menewaskan

banyak orang dan menyebabkan tubuh pria, wanita dan anak-anak berserakan di sekitar pasar dan masjid.

Pejabat militer Israel menyebut sandera yang disklamirkan adalah Noa Argamani (26), Almog Meir Jan

(22), Andrey Kozlov (27), dan Shlomi Ziv (41). Mereka dibawa ke rumah sakit untuk pemeriksaan medis dalam keadaan sehat.

Mereka semua diculik dari festival musik Nova selama serangan mematikan oleh

militan Palestina pimpinan Hamas di kota-kota dan desa-desa Israel di dekat Gaza pada 7 Oktober, yang memicu perang dahsyat tersebut.

Sementara itu, serangan Hamas menewaskan sekitar 1.200 orang, menurut pi-

hak berwenang Israel, dan pemboman dan invasi Israel berikutnya ke Gaza telah menewaskan sedikitnya 36.801 warga Palestina, menurut penghitungan terbaru oleh Kementerian Kesehatan wilayah tersebut. ● mar

Cokelat Miliki Segudang Manfaat Kesehatan yang Jarang Diketahui

JAKARTA (IM)—Memiliki banyak penggemar, cokelat merupakan salah satu camilan yang disukai oleh berbagai kalangan usia. Sering diolah menjadi berbagai macam makanan yang lezat, cokelat adalah jenis makanan yang terbuat dari tanaman kakao.

Meski terkesan mirip, namun ternyata cokelat terdiri dari beragam jenis. Salah satunya adalah cokelat hitam atau dark chocolate. Cokelat yang saat ini banyak tersedia di pasaran adalah cokelat hitam atau dark chocolate. Cokelat yang saat ini banyak tersedia di pasaran adalah cokelat hitam atau dark chocolate. Cokelat yang saat ini banyak tersedia di pasaran adalah cokelat hitam atau dark chocolate.

Namun, kandungan kakao murni akan lebih banyak ditemukan pada cokelat hitam, yaitu antara 35–85% namun dengan rasa yang sedikit agak pahit. Konsumsi cokelat banyak dikaitkan dengan risiko terjadinya masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Namun, hal ini akan terjadi jika kamu mengonsumsi cokelat secara berlebihan, dan juga jika coklatnya sudah dicampur dengan banyak gula atau susu tambahan.

Meski begitu, ternyata cokelat juga memiliki berbagai manfaat kesehatan tubuh. Jarang diketahui, berikut ini adalah sejumlah manfaat cokelat untuk kesehatan.

1. Tingkatkan Mood
Kandungan serotonin yang ditemukan pada cokelat nyatanya dapat membantu mengembalikan atau menjaga mood tetap baik, apalagi jika sedang menghadapi sebuah masalah.
2. Tingkatkan Fungsi dan Memori Otak
Dalam sebuah penelitian, diketahui bahwa cokelat panas dapat membantu meningkatkan aliran darah ke bagian otak di

tempat yang dibutuhkan.

Ada juga manfaat kesehatan cokelat lainnya untuk penderita Alzheimer. Sebuah studi menemukan konsumsi cokelat dapat memperbaiki kerusakan yang terjadi, walaupun efeknya tidak signifikan. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa lansia yang diberikan ekstrak kakao dengan kandungan flavonoid yang tinggi, dapat mengalami peningkatan fungsi kognitif yang signifikan.

3. Cegah Penyakit Jantung
Diketahui bahwa mengonsumsi cokelat secara rutin juga dapat membantu untuk menurunkan risiko penyakit jantung hingga sepertiga. Selain itu, kandungan flavonoid di dalam cokelat juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah di dalam tubuh. Ini akan membantu menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit kardiometalabolik.

4. Hambat Penuaan Dini
Tingginya kadar antioksidan di dalam cokelat dapat membantu menghambat penuaan dini yang terjadi seiring pertambahan usia. Cokelat juga mengandung antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan kulit.

Antioksidan ini dapat merangsang sel kulit dan membunuh bakteri penyebab jerawat.

5. Bantu Turunkan Berat Badan
Cokelat diketahui dapat memacu pelepasan hormon yang mengontrol nafsu makan, sehingga kamu akan lebih mudah untuk menurunkan berat badan.

6. Cegah Stroke
Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi kakao secara rutin, akan mengalami penurunan risiko stroke sebesar 22 persen, dari pada yang tidak.

Melihat deretan manfaat kesehatan dari cokelat ini membuat makanan tersebut tidak hanya lezat, tapi juga memiliki berbagai manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. ● tom

Bahaya Letakkan Laptop di Pangkuan untuk Kesehatan Reproduksi Pria

JAKARTA (IM)—Laptop telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Mobilitas dan kepraktisannya membuat gawai satu ini dibutuhkan banyak orang. Kontras kepraktisan dan mobilitasnya, ternyata terdapat bahaya tersembunyi bagi pria yang sering meletakkan laptop di pangkuannya.

Ya, Anda tak salah baca kok! Kebiasaan meletakkan laptop di pangkuan bisa berdampak serius pada kesehatan reproduksi pria, terutama karena peningkatan suhu skrotum dan kemungkinan paparan radiasi elektromagnetik.

Hal ini lantaran, sistem reproduksi pria sangat sensitif terhadap fluktuasi suhu. Skrotum berfungsi untuk menjaga suhu testis sedikit lebih dingin dari bagian tubuh lainnya.

Kemudian saat menaruh laptop di atas pangkuan, panas yang dipancarkan bisa meningkatkan suhu skrotum, berpotensi menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hipertermia skrotum. Inilah yang bisa memicu terganggunya proses produksi sperma dan mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas sperma.

“Lingkungan yang lebih dingin ini penting untuk produksi dan fungsi sperma. Ketika laptop di-

letakkan di pangkuan, panas yang dihasilkan dapat meningkatkan suhu skrotum. Ini berpotensi menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hipertermia skrotum,” kata dokter kandungan dan ahli bedah laparoskopi, Dr. Priyanka Reddy, dilansir dari Times of India, Sabtu (8/6).

“Hal ini dapat mengganggu spermatogenesis, proses produksi sperma, dan menyebabkan penurunan jumlah dan motilitas sperma,” sambungnya.

Cara duduk pria saat menggunakan laptop juga bisa memperburuk kondisi tersebut. Ketika pria duduk dengan lutut rapat, ini bisa mempertahankan panas dan meningkatkan suhu skrotum. Jadi, meskipun pangkuan kaki sedikit lebih dingin dari bagian tubuh lainnya.

Pada sisi lain, laptop juga memancarkan radiasi elektromagnetik. Walaupun masih diteliti lebih lanjut, paparan radiasi ini dalam waktu lama bisa menyebabkan stres oksidatif yang merusak sel sperma dan memengaruhi kualitas serta pergerakannya.

Disarankan untuk mengurangi risiko, pria sebaiknya kurangi kebiasaan meletakkan laptop di atas pangkuan kaki, tapi gunakanlah laptop di meja atau di atas permukaan datar lainnya. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbia.
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, Jenny), **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,-/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