

Ilmuwan Ingatkan Pentingnya Olahraga untuk Cegah Kanker

Obesitas membuat individu rentan terhadap kerusakan jaringan dan perkembangan tumor.

JAKARTA (IM) - Melakukan olahraga teratur menjadi semakin penting dalam membantu mencegah kanker. Hal ini lantaran pada saat karantina, Anda cenderung di rumah saja dan mengurangi aktivitas fisik, bertambah berat badan, dan mengonsumsi lebih banyak junk food.

Kelebihan berat badan atau obesitas membuat individu rentan terhadap kerusakan jaringan dan perkembangan tumor. Dalam studi penelitian terbaru, disebutkan lebih dari selusin jenis kanker telah dikaitkan dengan kelebihan berat badan.

"Anda perlu makan makanan yang lebih baik, tetapi juga jelas olahraga teratur sangat penting dalam pencegahan kanker," kata Prof Linda Bauld dari Universitas Edinburgh, dilansir dari laman The Guardian, kemarin.

Menurut dia, meski tembakau dan merokok tetap menjadi penyebab utama kanker di Inggris, obesitas sekarang menjadi risiko tertinggi kedua dan pada masa depan cenderung menjadi penyebab utama. Hal ini didorong oleh dua faktor.

Semakin banyak orang berhenti merokok, sementara jumlah yang meningkat menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Karantina wilayah pun mempercepat proses itu.

Akibatnya, diperkirakan pada 2040, obesitas akan menggantikan kebiasaan merokok sebagai penyebab utama kanker yang dapat dicegah pada wanita, pola yang akan diikuti pria beberapa tahun kemudian.

Penelitian terbaru juga menyoroiti hubungan antara olahraga dan kanker lain-



nya. Dalam satu percobaan baru-baru ini yang menggunakan tikus, para ilmuwan, yang didanai Cancer Research UK, membandingkan kelompok yang hidup tidak banyak bergerak dengan kelompok lain yang ditempatkan di treadmill selama 30 menit, sebanyak tiga kali dalam satu pekan.

Para ilmuwan menemukan, olahraga ringan mengurangi tingkat peradangan hati yang dapat menyebabkan tumor dan meningkatkan metabolisme tikus yang lebih tua. Bahkan, pada tikus yang menderita penyakit hati lanjut.

Selain itu, penelitian yang

dipimpin Prof Derek Mann dari Pusat Kanker Universitas Newcastle menemukan tikus yang berolahraga memiliki lebih sedikit lemak di hati mereka dan bergerak lebih cepat.

"Kami ingin melihat apakah olahraga pada tikus dapat membantu memulihkan penurunan kekebalan dan membantu mengurangi risiko perkembangannya tumor hati," kata Mann.

Studi terbaru lainnya oleh Cancer Research UK menunjukkan, lebih dari 135 ribu kasus kanker atau sekitar empat dari 10 kasus di Inggris dapat dicegah setiap tahun sebagian

besar melalui perubahan gaya hidup. Perubahan itu dengan peningkatan aktivitas fisik dalam bentuk apapun yang memainkan peran kunci.

Peneliti lainnya mengatakan, aktivitas fisik membuat lemak ekstra tidak hanya diam di sekitar tubuh Anda. Lemak akan aktif, mengirimkan sinyal ke organ, dan jaringan lain yang dapat mempengaruhi pertumbuhan, metabolisme, dan siklus reproduksi. Sinyal-sinyal ini dapat memberi tahu sel untuk membelah lebih sering, yang dapat menyebabkan kanker. ● tom

SAMBUNGAN

hukumnya. Saya memerintahkan Kapolri lebih selektif dalam menyikapi dan menerima pelaporan seperti itu," ujarnya.

Dia meminta agar pasal-pasal di UU ITE yang bisa menimbulkan multitafsir diterjemahkan secara hati-hati.

"Pasal-pasal yang bisa menimbulkan multitafsir harus diterjemahkan secara hati-hati.

Buat pedoman interpretasi resmi terhadap pasal-pasal UU ITE agar proses hukum terkait laporan itu dapat memenuhi rasa keadilan," ujarnya.

Kapolri: Jika Tak Timbulkan Konflik...

Sementara, Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo meminta kepada penyidik agar lebih selektif dalam mengambil keputusan ketika menangani sebuah perkara yang menyangkut Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

Sigit menjelaskan, hal itu untuk menindaklanjuti arahan Presiden Jokowi dan menampilkan munculnya stigma soal pasal-pasal karet di UU ITE.

Karena itu, kata Sigit, jika memang diperlukan, apabila tidak menimbulkan konflik hori-

zontal, penyidik berwenang untuk tidak menahan tersangka, tapi mengedepankan upaya mediasi.

Namun, apabila dinilai dapat melahirkan gesekan di masyarakat, penyidik harus melakukan penahanan.

"Bila perlu kalau memang tidak berpotensi menimbulkan konflik horizontal tidak perlu ditahan, proses mediasi.

Mediasi tak bisa ditahan kecuali memang yang ada potensi konflik horizontal," kata Sigit dalam arahannya di Rapi Polri, Jakarta, Selasa (16/2).

Sigit mencontohkan kepu-

tusan yang bisa diambil penyidik. Misalnya kasus dugaan rasisme Ambroncius Nababan kepada eks Komisioner Komnas HAM Natalius Pigai.

Penyidik ketika itu langsung melakukan penahanan terhadap Ambroncius lantaran dikhawatirkan memunculkan konflik horizontal di masyarakat.

Misalnya isu tentang (Natalius) Pigai kemudian muncul reaksi mereka bergerak, yang seperti itu tentu harus diproses tuntas.

Tapi, yang sifatnya pencemaran nama baik, hoaks, lalu hal yang masih bisa berikan

DARI HAL 1

edukasi, laksanakan edukasi dengan baik," ujar Sigit.

Di sisi lain, Sigit meminta agar dibuatkan semacam Surat Telegram Rahasia (STR) untuk memberikan petunjuk kepada penyidik yang menangani kasus UU ITE.

"Bisa dijadikan pegangan para penyidik saat terima laporan, bila perlu ada laporan tertentu yang delik aduan yang lapor harus korban jangan diwakili-wakili lagi supaya kemudian tidak asal lapor nanti kami kerepotan.

Ke depan kami perbaiki memang seperti itu," tutur Sigit. ● mar

Tambah 10.029 Kasus Positif,...

untuk menjalani pemeriksaan spesimen.

Total, pemerintah sudah memeriksa 10.115.963 spesimen dari 6.721.920 orang yang diambil sampelnya. Sebagai catatan, satu orang bisa menjalani pemeriksaan spesimen lebih dari satu kali.

Kasus Covid-19 saat ini sudah tercatat di semua provinsi di Indonesia dari Aceh hingga

Papua.

Secara lebih rinci, ada 510 kabupaten/kota dari 34 provinsi yang mencatat pasien akibat terinfeksi virus korona. Ini berarti sudah lebih dari 99 persen wilayah Indonesia mencatat penularan virus korona. Artinya, Covid-19 tidak hanya menunjukkan kasus yang terus bertambah, tetapi juga penularannya terus meluas. ● mar

Wow, Warga Satu Desa di Tuban...



sumber, total ada 176 mobil yang dibeli oleh warga desa tersebut.

Satu keluarga bisa membeli antara dua hingga tiga mobil baru atau bekas.

Informasinya, warga desa tersebut baru saja mendapat uang ganti rugi Pertamina untuk pembangunan kilang minyak Grass Root Refinery (GRR).

Harga ganti rugi tanah proyek tersebut sebesar Rp680.000 per meter persegi. Ganti rugi di Desa Kaliuntu

ternyata ada tiga bidang lahan dari tiga pemilik yang luasnya 0,562 hektare. Kemudian di Desa Wadung ada 42 bidang dengan 37 pemilik, total luasnya mencapai 10.273 meter persegi.

Terakhir, di Desa Sumurgengeng yang baru saja memborong mobil, ada 79 bidang tanah dengan 59 pemilik dengan total luasnya 21.410 meter persegi. Bila dikalikan, maka uang ganti rugi yang masuk ke desa ini mencapai Rp14,6 miliar. ● osm

Tragis! 37 Orang Tewas Saat...

Operasi pencarian dan penyelamatan sedang berlangsung," kata petugas polisi distrik, Dharamveer Singh.

Pejabat lokal telah menghentikan pelepasan volume air yang akan memasuki kanal, sehingga bisa mempercepat operasi penyelamatan dan memungkinkan dua crane menarik bus keluar.

Media lokal, The Times of India mengutip sumber yang mengatakan butuh tiga jam untuk mengeluarkan kendaraan itu dari kanal.

Kantor Perdana Menteri India Narendra Modi mengatakan melalui Twitter, bahwa

keluarga dari para korban kecelakaan yang meninggal akan menerima kompensasi sebesar 200.000 rupee.

"Seluruh negara bagian turut merasakan hal yang sama dengan mereka yang terkena dampak," kata Kepala Menteri Madhya Pradesh Shivraj Singh Chouhan dalam pesan video.

Menurut laporan pemerintah, India memiliki jalan-jalan paling mematikan di dunia.

Pada 2019, sebanyak 151.113 orang tewas dalam kecelakaan, yang berarti rata-rata 414 orang sehari atau 17 orang per-jam. ● osm

Anggota KKB yang Tantang TNI-Polri...

Kejadian tersebut terjadi di Puskesmas Sugapa, Kabupaten Intan Jaya, Papua, Senin (1/2) lalu. Tim TNI awalnya tengah melakukan pengejaran pelaku pembajakan terhadap Prada Ginanjar Arianda, anggota Satgas Yonif R 400/BR dan memeriksa satu orang laki-laki.

"Saat pemeriksaan, orang tersebut (yang kemudian diketahui bernama Janius Bagau) tiba-tiba melarikan diri dengan meloncat ke jurang. Tim terpaksa menembaknya setelah tembakan peringatan dan seruan untuk kembali tidak diindahkan," ujar Suriastawa, melalui keterangan tertulis, Selasa (16/2).

Saat itu, personel TNI menembak yang bersangkutan

di bagian lengan tetapi pelaku dapat kabur karena lompat ke dalam jurang. Tak lama berselang, sambung Suriastawa, personel memperoleh informasi dari warga adanya seorang warga dengan luka tembak dibawa ke Puskesmas oleh kepastoran gereja dan beberapa orang masyarakat lainnya.

"Setelah dilakukan pengecekan dan dicocokkan dengan KTP yang didapatkan saat pemeriksaan, dipastikan orang tersebut adalah Janius Bagau salah satu anggota KKB yang sering melakukan aksi teror di Sugapa dan menjadi salah satu penandatangan surat pernyataan perang kepada TNI Polri beberapa waktu yang

lalu," katanya.

Suriaswata menambahkan, saat mendapatkan perawatan di Puskesmas Sugapa, Janius Bagau didatangi oleh dua orang rekannya.

"Ketiganya berusaha melarikan diri, menyerang dan berusaha merampas senjata dari aparat gabungan TNI-Polri yang berjaga di Puskesmas.

Dengan sigap aparat melumpuhkan ketiga orang itu hingga tewas," katanya.

"Dipastikan ketiganya merupakan anggota dari KKB yang selama ini sering melakukan aksi teror dan penyerangan terhadap masyarakat dan aparat keamanan di Sugapa," sambung Suriastawa. ● mar

Jaksa Kembalikan Berkas Perkara...

syarat formal sebuah berkas perkara. Serta belum memenuhi syarat materil berupa adanya beberapa fakta yang belum memenuhi unsur-unsur pasal pidana ITE dan/atau Pornografi yang diterapkan oleh penyidik sehingga diperlukan beberapa keterangan tambahan baik dari saksi maupun ahli.

"Oleh karena itu maka pada tanggal 15 Februari 2021 Tim JPU mengembalikan berkas perkara tersebut kepada Penyidik Polda Metro Jaya disertai dengan petunjuk untuk dilengkapi," ujar Ashari.

Sebelumnya, berkas perkara tersangka artis Gisella Anastasia atau Gisel (GA) dan Michael Yukinobu Defretes atau Nobu (MYD) kasus video syur telah rampung. Penyidik

Polda Metro Jaya menyerahkan berkas perkara itu ke jaksa penuntut umum (JPU).

"Untuk masalah (berkas perkara) GA dan MYD rencana hari ini akan kita serahkan untuk tahap satunya kepada JPU," kata Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Yusri Yunus di Mapolda Metro Jaya, Jakarta, Selasa (2/2).

Ditemui sesuai wajib lapor beberapa waktu lalu, Gisel mengaku belum memikirkan kasusnya hingga tahap persidangan. Dia menyebut masih akan menjalani proses hukum yang ada hari ini.

"Kita step by step ya jalannya. Satu hari demi satu hari aja," kata Gisel di Mapolda Metro Jaya, Jakarta, Senin (8/2) lalu.

Meski begitu, Gisel men-

gaku akan siap menjalani tiap proses yang harus dilaluinya terkait kasus yang menjeratnya, termasuk hingga ke tahap pengadilan.

"Kitanya siap aja, sih," imbuh Gisel.

Sementara pengacara Gisel, Sandi Arifin, menambahkan, kliennya hingga saat ini masih akan menjalani wajib lapor di Polda Metro Jaya. Terkait berkas perkara kliennya yang telah dilimpahkan ke jaksa, Sandi enggan berkomentar lebih jauh.

"Nanti, nanti, belum. Nanti biar dikonfirmasi sama penyidik ya. Sekarang masih laporan wajib Senin dan Kamis masih berjalan," ungkap Sandi. ● mar

Mulai Maret, Beli Mobil Baru...

mengakui, penggratiran PPN-BM tersebut belum tentu cukup untuk menggerakkan konsumsi masyarakat. Sebab, besaran diskon yang diberikan pemerintah tersebut cenderung kecil untuk menarik minat masyarakat menengah ke bawah yang pendapatannya tertekan di tengah pandemi.

Untuk itu, Susiwiyono mengatakan, Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto telah bersurat dengan Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati untuk memberikan relaksasi tambahan. Selain itu, pihak Kemenko Perekonomian juga

bersurat dengan Bank Indonesia (BI) serta Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

"Karakteristik pembelian kendaraan motor ini kan sebagian besar kredit, nah untuk itu harus ada revisi kebijakan OJK bagaimana mendorong lagi besaran DP uang muka menjadi 0 persen, dan ATMR kendaraan bermotor," ujarnya. Lantas apakah kebijakan tersebut juga akan berlaku untuk mobil listrik?

Susiwiyono mengatakan, pemerintah tengah menggodok aturan yang akan menjadi stimulus bagi mobil listrik. Rencananya, stimulus ini akan

berkaitan dengan PPNBM seperti halnya yang diberlakukan bagi mobil segmen di bawah 1.500 cc dengan kategori sedan dan 4x2.

Sebenarnya kata dia, pemerintah telah membicarakan rencana stimulus untuk mobil listrik, bersamaan dengan relaksasi PPNBM bagi mobil konvensional di bawah 1.500 cc. Namun, pemerintah memutuskan untuk merilis aturan pembebasan pajak mobil konvensional terlebih dahulu, guna menyelamatkan industri otomotif dari dampak signifikan pandemi Covid-19. ● mar

Kurang Tidur Bisa Ganggu Kesehatan Mental Remaja

JAKARTA (IM) - Orang tua harus terus mengingatkan anak remajanya agar tidur dengan waktu yang cukup. Sebab, kurang tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Dalam makalah penelitian baru, Dokter Alex Agostini dan Stephanie Centofanti dari Universitas Australia Selatan mengatakan tidur secara intrinsik terkait dengan kesehatan mental. Namun hal itu kerap diabaikan.

"Sangat penting bagi orangtua dan praktisi medis untuk menyadari hubungan dua arah antara tidur dan kesehatan mental terutama di masa remaja. Tidur yang cukup penting bagi kita semua ini membantu kesehatan fisik dan mental kita, meningkatkan kekebalan kita dan memastikan kita dapat berfungsi dengan baik setiap hari," kata Agostini dikutip dari Camberraweekly.com, Senin (15/2).

Kemudian, ia melanjutkan tidur sangat penting bagi remaja karena mereka berada pada usia dimana mereka mengalami berbagai perubahan fisik, sosial, dan perkembangan. Semuanya itu bergantung pada tidur yang cukup.

"Penelitian menunjukkan remaja membutuhkan setidaknya delapan jam tidur setiap malam. Tanpa ini, mereka kurang mampu menghadapi pemicu stres, seperti penindasan atau tekanan sosial dan berisiko mengembangkan masalah perilaku serta kecemasan dan depresi," kata dia.

Ia menambahkan jika tidur turun menjadi kurang dari enam jam semalam, penelitian menunjukkan remaja dua kali lebih mungkin terlibat dalam perilaku berisiko seperti mengemudi yang berbahaya, penggunaan alkohol atau tem-

bakau, perilaku seksual berisiko dan aktivitas agresif atau berbahaya lainnya.

Di Australia, hampir satu dari tujuh anak dan remaja usia empat sampai 17 tahun akan mengalami gangguan kesehatan mental.

Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun, kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati.

Rekan peneliti, Dr Centofanti mengatakan meskipun banyak faktor yang berkontribusi pada waktu tidur remaja yang lebih larut, teknologi adalah salah satu penyebab terbesar.

"Remaja menghabiskan banyak waktu di perangkat, baik itu mengirim pesan kepada teman, bermain game atau menonton video menggunakan teknologi hingga larut malam adalah salah satu gangguan tidur yang baik yang paling umum. Penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang cenderung meningkatkan kecemasan," kata dia.

Penggunaan teknologi tidak hanya dapat membuat merasa cemas dan terjaga tetapi cahaya biru yang dipancarkan dari teknologi menghambat produksi hormon tidur melatonin untuk menunda mulainya tidur secara alami.

Ini bermasalah karena remaja sudah memiliki kecenderungan biologis untuk bergadang dan tidur nyenyak.

"Untuk membuat perbedaan nyata pada kesehatan mental remaja, baik orang tua maupun praktisi medis harus memahami bagaimana tidur dapat memengaruhi kesehatan mental pada remaja," kata dia. ● tom

Makanan Pedas Ternyata Bisa Mengurangi Peradangan Hingga Melawan Infeksi

JAKARTA (IM) - Makanan pedas kerap digemari lantaran bisa menambah selera saar bersantap. Bahkan, sensasi pedas bisa membuat mata berair, hidung berair, dan bikin lidah dan telinga kemerahan.

Terlepas dari semua itu, ternyata makanan pedas memiliki beberapa manfaat kesehatan. Melansir Times of India, berikut 5 manfaat dari mengonsumsi makanan pedas.

1. Mengurangi peradangan

Rempah-rempah memiliki sifat anti-inflamasi. Makanan anti-inflamasi sangat bagus untuk mengobati kondisi kesehatan seperti sakit kepala, penyakit autoimun, artritis, dan mual.

2. Dapat membantu mencegah kanker

Sesuai penelitian, makanan pedas dapat mempengaruhi sel kanker dan dapat menghilangkan atau menghambat pertumbuhannya. Ini dapat mencegah atau memperlambat pertumbuhannya sel kanker, sehingga mengurangi risiko terkena kanker.

3. Melawan infeksi

Rempah-rempah kaya akan antioksidan, memiliki

sifat antibakteri dan antimikroba. Ini dapat membantu menangkali infeksi di tubuh dengan menghilangkan unsur-unsur penyebab penyakit.

4. Dapat memperpanjang umur

Sesuai penelitian oleh Harvard dan China National Center for Disease Control and Prevention, konsumsi rempah-rempah secara teratur dapat membantu orang hidup lebih lama.

5. Meningkatkan metabolisme

Kehadiran antioksidan dalam rempah-rempah dapat meningkatkan metabolisme tubuh, yang dapat membantu dalam pengelolaan berat badan.

Akan tetapi, penting untuk diingat bahwa setiap rang memiliki tingkat toleransi bumbu yang berbeda pula. Makanan pedas dapat memperburuk masalah pencernaan yang sudah ada.

Ini dapat merusak indra perasa karena orang yang mengembangkan selera akan makanan pedas mungkin menganggap hal-hal lain hambar. Karena itu, selalu disarankan untuk mengonsumsi makanan pedas dalam jumlah sedang. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
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: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), Harga Langganan 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
 Telp: 021-6265566 pesawat 4000
 Fax: 021-639.7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM