

Tidur Cukup Bisa Perkuat Memori



JAKARTA(IM)- Para peneliti telah mengeksplorasi hubungan antara ingatan dan waktu tidur untuk jangka waktu yang lama. Studi terbaru ini menemukan bahwa dua aktivitas di otak, yakni osilasi lambat dan spindle tidur membantu menjaga ingatan tetap kuat.

Melansir dari Health-shoots, saat kita tidur otak menghasilkan pola aktivitas tertentu. Saat dua dari pola ini saling terkait, pengalaman sebelumnya diaktifkan kembali. Semakin kuat pengaktifan kembali, semakin jelas ingatan kita akan peristiwa masa lalu.

Para ilmuwan telah lama mengetahui bahwa osilasi lambat (SO) dan spindle tidur memainkan peran penting dalam pembentukan dan retensi memori baru.

Dalam penelitian baru ini para ahli di Inggris dan Jerman telah menemukan bahwa kombinasi yang tepat dari SO dan spindle tidur sangat penting untuk membantu membentuk dan memperkuat ingatan di otak manusia.

Dalam penelitian baru ini para ahli di Inggris dan Jerman telah menemukan bahwa kombinasi yang tepat dari SO dan spindle tidur sangat penting untuk membantu membentuk dan memperkuat ingatan di otak manusia.

Tren Kesakitan Masyarakat Indonesia Berubah

JAKARTA(IM)-Masalah kesehatan dan angka kesakitan di masyarakat menjadi pekerjaan rumah yang harus ditangani negara sejak puluhan tahun lalu. Hanya saja, tren kesakitan yang terjadi di masyarakat berubah seiring waktu dan juga perkembangan zaman.

Kementerian Kesehatan mencatat bahwa sejak tahun 2010, penyakit yang dialami masyarakat telah bergeser jadi lebih banyak penyakit tidak menular.

“Indonesia disebut sedang mengalami transmisi epidemiologi, di mana telah terjadi pergeseran dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular,” kata Kabid Metode dan Teknologi Pemberdayaan Masyarakat kementerian kesehatan dr. Herawati. M.A., dalam webinar bersama Young Health of Programme, Senin (31/5).

Pada tahun 1950, penyakit menular masih menjadi faktor risiko tertinggi seseorang mengalami infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA. Herawati menjelaskan bahwa gerakan itu harus dilakukan oleh seluruh masyarakat untuk mempercepat dan mensinergikan tindakan upaya promotif dan preventif gaya hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan. ● tom

Kesehatan 11

Terlalu Banyak Menonton Televisi Bisa Bahayakan Otak

Terlalu banyak menonton TV pada usia paruh baya bisa turunkan fungsi kognitif otak.

JAKARTA(IM) -- Dalam tiga buah studi baru yang diterbitkan oleh American Heart Association menemukan, terlalu sering menonton televisi pada usia paruh baya dapat menurunkan fungsi kognitif otak lebih buruk pada usia tua. Usia paruh baya dalam penelitian ini adalah antara usia 45-64 tahun.

Dilansir dari catthis, Selasa (1/6), penelitian ini juga mengklasifikasikan menonton televisi ini sebagai perilaku menetap, dan

dikaitkan dengan memburuknya kesehatan otak di usia lanjut. Kinerja kognitif otak, seperti kemampuan berpikir dan mengingat, secara alami menurun seiring bertambahnya usia.

Badan penelitian baru ini mengevaluasi apakah tidak banyak bergerak di usia paruh baya bisa mempercepat laju penurunan kognitif. Ini berdasarkan evaluasi pada data yang dilaporkan sendiri tentang kebiasaan menonton televisi.

Tanggapan dibagi menjadi beberapa kelompok, yakni menonton televisi intensitas rendah artinya jarang atau tidak pernah menonton televisi, intensitas sedang artinya kadang-kadang, dan intensitas tinggi artinya sangat sering. Dua penelitian berbeda dilakukan pada hal ini, satu temuan memperlihatkan bahwa menonton televisi dengan intensitas sedang justru menurunkan risiko kognitif selama 15 tahun ke depan.

Namun, sering menonton televisi juga tidak dikaitkan dengan peningkatan risiko demensia.

Studi kedua, yang mencakup data pemindaian otak MRI, menghubungkan antara menonton televisi intensitas sedang dan intensitas sering, dengan penurunan volume materi abu-abu lebih dari satu dekade kemudian.

Dampaknya terutama terlihat pada orang yang secara konsisten melaporkan intensitas menonton mereka selama bertahun-tahun, dibandingkan dengan orang yang jarang menonton televisi.

Hubungan antara kebiasaan menonton televisi dan kesehatan otak di kemudian hari, bukan hanya karena sifat televisi yang tidak banyak bergerak. Namun, para peneliti mencatat bahwa aktivitas menetap lainnya juga bisa merangsang pikiran. Namun, sesuatu hal lainnya yang tidak perlu banyak bergerak dan sering dilakukan, seperti bermain catur, tidak terkait dengan risiko demensia yang lebih besar. Penulis utama salah satu studi, Ryan Dougherty menjelaskan, dalam konteks ke-

sehatan kognitif dan otak, tidak semua perilaku menetap itu sama.

Aktivitas menetap yang tidak menstimulasi, seperti menonton televisi, dikaitkan dengan risiko yang lebih besar untuk mengembangkan gangguan kognitif. Sedangkan aktivitas menetap yang merangsang secara kognitif misalnya, membaca, bermain komputer dan papan, dikaitkan dengan kognisi yang dipertahankan dan kemungkinan berkurangnya demensia.

“Memperhatikan perbedaan kontekstual dalam berbagai perilaku menetap ini sangat penting, saat menyelidiki kesehatan kognitif dan otak,” ungkap Dougherty dalam keterangannya.

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

● tom

SAMBUNGAN

Giri pun mengatakan bahwa para Pimpinan KPK berlandung di balik lembaga lain untuk menghindari polemik pengaduan TWK. “Menurut saya, ini kepemimpinan di luar teori organisasi, yaitu berlandung di lembaga lain. ini BKN yang melakukan, tapi kan yang minta pimpinan KPK,” katanya.

Adapun Giri juga merupakan salah satu dari 51 pegawai yang dianggap tetap tak lolos TWK dan tidak diangkat menjadi aparat sipil negara

Masyarakat Indonesia Telanjur Menaruh...

(ASN). Konsekuensinya adalah para pegawai tersebut harus berhenti bekerja dan tidak bisa lagi bergabung dengan lembaga antirasuah itu.

Wakil Ketua KPK Alexander Marwata menyebutkan bahwa 51 orang itu dinilai memiliki rapor merah dan sudah tidak bisa dibina lagi. Selasa (1/6) KPK melantik 1.721 pegawai yang dinyatakan lolos TWK. Pegawai itu dilantik dengan status yang baru yakni telah menjadi ASN.

Arogansi Pimpinan KPK

Indonesia Corruption Watch (ICW) menilai pelantikan 1.271 pegawai Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) merupakan bentuk arogansi pimpinan KPK. Peneliti ICW Kurnia Ramadana menjelaskan arogansi tersebut nampak dari adanya pengabaian sejumlah hal mulai dari aturan perundang-undangan, arahan Presiden Joko Widodo hingga dugaan pelanggaran etika dalam soal asesmen Tes Wawasan Kebangsaan (TWK).

“Bagaimana tidak, sejumlah peraturan Perundang-Undangan mulai dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2019 dan Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2020 ditabrak begitu saja. Selain itu putusan Mahkamah Konstitusi pun diabaikan,” sebut Kurnia melalui keterangan tertulis, Selasa (1/6).

“Bahkan perintah Presiden dianggap angin lalu oleh Pimpinan KPK. Potret pelanggaran etika saat pertanyaan dalam TWK yang diajukan sejumlah pegawai juga tak

digubris,” katanya menambahkan. Menurut Kurnia hal ini kemudian menunjukkan bahwa TWK hanya alat kepentingan Pimpinan KPK dengan sejumlah pihak untuk menjalankan agenda di luar pemberantasan korupsi. “Melihat hal ini semakin jelas dan terang benderang bahwa TWK ini hanya sekedar dijadikan alat oleh pimpinan KPK, dan kelompok tertentu untuk kebutuhan agenda di luar lingkup pemberantasan korupsi,” tutur Kurnia. ● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

● mar

Ketua KPK Lantik 1.271 Pegawai KPK...

Al Rasyid (Kasatgas Penyelidik).

Iguh Sipurba (Kasatgas Penyelidik), Herry Muryanto (Deputi Bidang Koresup), Arba'a Achmadin Yudho (Kabag Umum), Faisal (Litbang), Herbert Nababan, (Penyidik), Afief Yulian Miftach (Kasatgas Penyelidik), Budi Agung Nugroho (Kasatgas Penyelidik), Novel Baswedan (Kasatgas Penyelidik), Novariza (Fungsional PJKAKI).

Budi Sukmo Wibobo (Kasatgas Penyelidik), Sugeng Basuki (Korsup), Agraria Adriana (Penyidik), Aulia Postiera (Penyidik), M Praswqdnugraha (Penyidik), March Falentino (Penyidik), Marina Febriana (Pe-

nyelidik), Yudi Purnomo (Penyidik), Yulia Anastasia Fu'ada (Fungsional PO LIHKPN), Andre Desy Nainggolan (Kasatgas Penyelidik), Ahmad Fajar (Direktorat Deteksi dan Analisis Korupsi), Arien Martanti Koesniar (Kabag Umum).

Juliandi Tigor Simanjuntak (Fungsional Biro Hukum), Nurul Huda Suparman (Plt kepala Bidang Pengelolaan Kinerja dan Risiko), Rasamala Ariontan (Kabag Hukum), Andi Abdul Rachman Rachim (Fungsional Gratifikasi), Nanang Priyono (Kabag SDM), Quratul Aini Mahmudah (Dit Deteksi Analisis Korupsi), Hasan

(Penyidik), Rizky Bayhaqi (Kasatgas Pelacakan Aset).

Rizka Anungnata (Kasatgas Penyelidik), Candra Septina (Litbang/Monitor), Waldy Gagantika (Kasatgas Dit Deteksi), Abdan Syakuro (Admin Deteksi dan Analisis Korupsi), Ronald Paul (Penyidik), Panji Prianggoro (Dit Deteksi dan Analisis Korupsi), Damas Widyatmoko (Dit Manajemen Informasi), Rahmat Reza Masri (Dit Manajemen Informasi), Benydictus Siumlala Martin Sumarno (Fungsional Peran Serta Masyarakat), Adi Prasetyo (Dit PP LHKPN).

Ita Khoiriyah (Biro Humas), Tri Artingning Putri (Fungsional Humas), Christie Afriani (Fungsional PJKAKI), Rieswin Rachwell (Penyidik), Samuel Fajar Hot-mangara Tua Siahaan (Fungsional Biro SDM), Wisnu Raditya Ferdian (Dit Manajemen Informasi), Teuku Rully, Admin Penyelidik.

Sementara 22 nama pegawai yang tak lolos TWK lainnya masih belum dapat dipublikasikan. Hingga saat ini, belum diketahui siapa saja 51 pegawai yang terancam diberhentikan dan 24 lainnya yang masih dimungkinkan untuk

tidak lolos TWK. Dari 75 pegawai KPK tersebut, 51 diantaranya dinyatakan tidak bisa dibina lagi alias bakal dipecat. Sedangkan 24 lainnya, masih diberikan kesempatan untuk dibina kembali dengan mengikuti pendidikan bela negara dan tes ulang wawasan kebangsaan.

Berikut pegawai KPK yang tidak lolos TWK: Sujanarko (Direktur PJKAKI), Ambarita Damanik (Kasatgas Penyelidik), Arien Wuni-ashulp (Mantan Plh Koresup), Chandra Sulistio Reksoprojo (Karo SDM), Hotman Tambunan (Kasatgas Diklat), Giri Supradiono (Direktur Soskam Antikorupsi), Harun

Jokowi Sebut Konektivitas 5G Bisa...

kan cara-cara baru yang luar biasa. Memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama revolusi industri 4.0. Dan sekaligus Pancasila harus menjadi pondasi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkeIndonesiaan,” katanya.

Jokowi pun mengajak seluruh aparat pemerintahan, tokoh

agama, tokoh masyarakat, para pendidik, kaum profesional, generasi muda Indonesia, dan seluruh rakyat Indonesia untuk bersatu padu dan bergerak aktif memperkokoh nilai-nilai Pancasila dalam mewujudkan Indonesia maju yang kita cita-citakan.

Waspada Rivalitas
Jokowi mengingatkan mo-

mentum ini harus dimanfaatkan untuk mengokohkan nilai-nilai Pancasila dalam bermasyarakat, dalam berbangsa, dan dalam bernegara. “Penngatan hari lahir Pancasila di setiap tanggal 1 Juni, harus benar-benar kita manfaatkan untuk mengokohkan nilai-nilai Pancasila dalam bermasyarakat, dalam berbangsa, dan dalam bernegara,” tegasnya.

Walaupun Pancasila telah menyatu dalam kehidupan kita sepanjang Republik Indonesia ini berdiri, Presiden menegaskan, tantangan yang dihadapi Pancasila tidaklah semakin ringan. “Globalisasi dan interaksi antar belahan dunia tidak serta merta meningkatkan kesamaan pandangan dan kebersamaan,” katanya.

“Yang harus kita waspadai adalah meningkatnya rivalitas dan kompetisi, termasuk rivalitas antar pandangan, rivalitas antara nilai-nilai, dan rivalitas antar ideologi. Ideologi transnasional cenderung semakin meningkat, memasuki berbagai lini kehidupan masyarakat dengan berbagai cara dan berbagai strategi,” paparnya. ● mar

Dalam Sepekan 5 Provinsi Tambah 40 Ribu...

dikarenakan Pulau Jawa merupakan Pulau dengan penduduk paling padat di Indonesia yaitu 145 juta jiwa atau 55 persen dari total penduduk di Indonesia,” kata Wiku.

“Pulau Jawa juga didominasi oleh kota-kota besar di Indonesia dan didukung oleh fakta bahwa Ibu Kota Indonesia berada di Pulau Jawa yaitu DKI Jakarta,” katanya.

Wiku mengatakan bahwa dalam beberapa waktu lalu juga melewati masa perayaan Idul Fitri yang mana Pulau Jawa menjadi

tujuan mudik. Di mana Tengah, Jawa Barat, dan Jawa Timur jadi tujuan mudik tertinggi.

Wiku mengimbau Pemda dan warga di Pulau Jawa untuk memperbaiki penanganan Covid-19. Ia mengatakan, Pulau Jawa bisa jadi penentu turnnya kasus aktif Covid-19 di tingkat nasional. “Apabila provinsi di Pulau Jawa memperbaiki penanganan kasusnya dan dapat turun dalam satu dua minggu ke depan, bukan tidak mungkin kasus positif di tingkat nasional akan turun drastis, jika hal ini terjadi maka

Pulau Jawa menjadi kontributor terbesar dalam penurunan kasus dan itu merupakan prestasi yang sangat baik,” kata Wiku.

Bertambah 4.824 Kasus Positif

Penularan virus korona di masyarakat hingga Selasa (1/6), belum menunjukkan penurunan yang signifikan. Berdasarkan data yang masuk hingga Selasa pukul 12.00 WIB, ada 4.824 kasus baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir.

Penambahan itu menyebabkan

jumlah kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mencapai 1.826.527 orang, terhitung sejak diumumkan pertama kali pada 2 Maret 2020 lalu. Sedangkan yang sembuh setelah dinyatakan terpapar virus korona bertambah 5.360 orang. Mereka dinyatakan sembuh berdasarkan pemeriksaan dengan metode polymerase chain reaction (PCR) yang memperlihatkan hasil negatif virus korona.

Dengan demikian, total pasien Covid-19 yang sembuh kini mencapai 1.674.479 orang sejak awal

pandemi. Namun, pemerintah juga masih mencatat adanya pasien Covid-19 yang meninggal dunia. Pada periode 31 Mei - 1 Juni 2021, ada 145 pasien Covid-19 yang tutup usia

Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia mencapai 50.725 orang. Dengan data tersebut, maka kasus aktif Covid-19 di Indonesia kini ada 101.325 orang. Mereka adalah pasien yang masih menjalani perawatan atau isolasi mandiri. Selain kasus positif, diketahui ada 61.108 orang yang saat ini berstatus suspek terkait penularan virus korona. ● mar

Saat Bus Transjakarta Terjebak...

Latuharhy, Jakarta yang mana membuat penumpang panik dan berhamburan ke luar dari dalam bus Transjakarta berwarna biru tersebut. Bus tersebut sejatinya melintas bersama kendaraan lainnya, tapi hanya bus Transjakarta saja yang mendadak

mandek di tengah perlintasan. Diduga, roda pada bus tersebut mengalami stuck di perlintasan, lantas saat hendak di gas mesinnya malah mati. Alhasil, penumpang pun dievakuasi ke luar bus dan menjauh dari area

perlintasan kereta. Tak lama, KRL dari arah Jakarta menuju Depok pun datang, beruntung DPK tersebut bisa berhenti secara mendadak sebelum mencapai perlintasan KRL. Hal ini menunjukkan keberhasilan perlintasan kereta.

dihindarkan. Tampak pengguna jalan lainnya membantu evakuasi penumpang dan juga berusaha mendorong bus tersebut agar bisa keluar dari perlintasan.

Sejauh ini, belum ada penjelasan resmi dari pihak Transjakarta