

Waspada Demam Berdarah di Tengah Pandemi

Berbagai masalah kesehatan yang bisa dialami terjadi memasuki musim pancaroba di tengah pandemi.

JAKARTA (IM) - Saat ini fokus masyarakat terhadap penyakit Covid-19 di tengah pandemi. Namun masyarakat juga patut waspada penyakit demam berdarah juga.

Dokter Spesialis Anak Konsultan Penyakit Infeksi & Tropis Anak dari Universitas Indonesia, Dr. dr. Debbie Latupeirissa, Sp.A (K) mengatakan berbagai masalah kesehatan yang bisa dialami terjadi memasuki musim pancaroba di tengah pandemi, yakni demam berdarah dengue (DBD). "Memasuki musim pancaroba, berbagai masalah kesehatan di negara tropis kembali hadir. Salah satu yang perlu diwaspadai adalah demam berdarah dengue (DBD)," ujarnya.

DBD disebabkan virus dengue yang dibawa nyamuk Aedes Aegypti. Penyakit ini ditandai dengan gejala khas seperti demam tinggi tanpa disertai gejala lainnya, misalnya tanpa disertai batuk, pilek, ataupun sesak napas. Beberapa pasien juga mengeluhkan gejala nyeri di belakang mata, sakit kepala, nyeri sendi, hingga

munculnya bercak merah pada kulit atau perdarahan.

"Meski demikian, biasanya bercak merah pada kulit belum terlihat pada hari-hari awal," kata Debbie.

Menurut Debbie, walaupun termasuk self-limiting disease atau penyakit yang dapat sembuh dengan sendirinya, tak jarang penyakit DBD menimbulkan korban jiwa jika tidak cepat ditangani. Terlebih lagi jika pasien DBD telah memasuki fase berbahaya, dan terjadi pada anak-anak berusia lebih kecil yang belum dapat mengutarakan kondisi mereka. Oleh karena itu, tak sedikit pasien DBD kemudian dirawat di rumah sakit untuk dipantau lebih ketat kondisinya.

Mengenai perjalanan penyakit, ada tiga fase DBD, yakni hari 1-3 disebut fase febrile tanpa perdarahan. Dalam fase ini biasanya terjadi gejala awal seperti demam tinggi, sakit kepala, nyeri sendi, dan nyeri belakang bola mata.

Setelah memasuki hari 4-5, demam cenderung turun. Pada tahap ini, pasien mulai memasuki fase kritis. Dalam



kasus pasien anak, kebanyakan orangtua tidak mewaspadai fase ini ketika demam turun sehingga mengira si kecil justru sudah mulai sembuh.

Pada fase ini risiko terjadinya syok jauh lebih besar. Selain itu, dapat terjadi pula penurunan trombosit lebih jauh yang ditandai dengan perdarahan, seperti mimisan, gusi berdarah atau timbul bintik-bintik merah pada kulit yang spontan.

Pada fase kritis terjadi perembesan plasma darah sehingga terjadi peningkatan kekentalan darah atau hematokrit dan hal ini penting diwaspadai. Pada fase ini, pasien memerlukan banyak cairan dengan banyak minum atau pemberian cairan infus.

"Jika kebutuhan cairan tidak tercukupi, risiko si kecil mengalami syok yang dapat membahayakan jiwa akan me-

ningkat. Apalagi jika syok tidak teratasi dalam waktu cepat, kemungkinan akan terjadi komplikasi perdarahan hebat yang akan sulit diatasi," jelas Debbie yang juga tergabung dalam Ikatan Dokter Indonesia (IDI) itu.

Perdarahan terjadi bukan hanya disebabkan jumlah trombosit yang sangat menurun, tetapi juga disebabkan gangguan fungsi pembekuan darah.

Risiko lain yang dapat terjadi pada fase kritis ini yaitu gangguan kesadaran, gangguan fungsi ginjal, serta gangguan fungsi hati dan organ lainnya. Kondisi ini dapat terjadi pada kurang lebih 30 persen kasus dengue berat. Pada umumnya, kasus DBD dengan ditangani dengan kecukupan cairan dengan baik akan terhindar dari kemungkinan terjadinya komplikasi yang berat. Debbie

mengatakan, inilah pentingnya perawatan di rumah sakit.

Fase ketiga yakni fase pemulihan atau penyembuhan, yang biasanya terjadi pada hari ke-6-7. Pada fase ini demam sudah mulai turun, kondisi tubuh pun perlahan membaik. Untuk mempercepat pemulihan pasien, sebaiknya pilih asupan nutrisi yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, termasuk kadar trombosit.

DBD seperti penyakit akibat infeksi lainnya sama-sama diawali demam, meskipun setiap penyakit biasanya memiliki gejala khas masing-masing. Untuk membedakan DBD dengan penyakit lainnya yang juga biasanya diawali dengan demam, pemeriksaan darah yakni pemeriksaan antigen NS1 dengue bisa menjadi pilihan. ● tom

SAMBUNGAN

dibaca gampang. Hati-hati dengan ini dimulai dari yang kecil nanti membesar dan kita ke disiplin TNI dan Polri karena disiplin tentara dan Polri berbeda dengan sipil dan dibatasi oleh aturan pimpinan," katanya.

"Ini perlu saya ingatkan, di seluruh dunia tentara punya aturan sendiri. Kitab undang-

undang disiplin tentara, yang intinya kalau kita lihat, intinya adalah kesetiaan tegak lurus. saya baca ini apa sih intinya? kesetiaan tegak lurus," tuturnya.

Kepala Staf Angkatan Laut (KSAL) Laksamana TNI Yudo Margono menjelaskan maksud dari pernyataan Presiden Jokowi terkait keluarga TNI-Polri harus

disiplin tentara, yang intinya kalau kita lihat, intinya adalah kesetiaan tegak lurus. saya baca ini apa sih intinya? kesetiaan tegak lurus," tuturnya.

"Kita tentunya harus introspeksi ke dalam tentang TNI-Polri beserta keluarga," ujar Yudo saat ditemui usai Rapim TNI-Polri di Mabes TNI Cilangkap, Jakarta Timur, Selasa (1/3).

Yudo mengatakan, personel TNI-Polri memang sudah sepatutnya tegak lurus dengan program-program yang dijalankan pemerintah. Nantinya, hal yang disampaikan oleh Kepala Negara akan dijadikan bahan evaluasi di 3 matra, baik TNI AD, AL, dan AU.

"Tetap harus tegak lurus untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

Jokowi Minta Keluarga Besar TNI-Polri...

Yudo mengatakan, personel TNI-Polri memang sudah sepatutnya tegak lurus dengan program-program yang dijalankan pemerintah. Nantinya, hal yang disampaikan oleh Kepala Negara akan dijadikan bahan evaluasi di 3 matra, baik TNI AD, AL, dan AU.

"Tetap harus tegak lurus untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

DARI HAL 1

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

untuk mendukung program-program pemerintah. itu nanti menjadi teguran dan instrospeksi bagi kami TNI-Polri, khususnya TNI, TNI AD, AL, dan AU kita tekankan lagi supaya tidak terjadi seperti itu. Itu teguran dari presiden kepada kami untuk introspeksi lagi, untuk evaluasi ke dalam," ujarnya. ● mar

Studi: Kualitas Tidur Berkurang Seiring Bertambahnya Usia

JAKARTA (IM) - Umumnya, obat tidur diresepkan untuk pengobatan insomnia, tetapi tidak efektif pada semua pasien. Kualitas yang buruk dan atau kurang tidur dapat meningkatkan risiko gagal jantung, depresi, diabetes, hingga tekanan darah tinggi.

Semua dokter merekomendasikan siklus tidur yang teratur. Dengan kata lain, pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari atau idealnya tidur delapan jam semalam. "Anjuran ini bahkan lebih valid seiring bertambahnya usia, karena "lebih dari separuh orang di atas 65 tahun mengeluh tentang kualitas tidur mereka," kata Luis de Lecca, seorang profesor Stanford University dan rekan penulis studi yang diterbitkan dalam jurnal Science, seperti dilansir dari Gilmore Health, Selasa (1/3).

Para peneliti ingin memahami mengapa kualitas tidur menurun seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, mereka mempelajari sirkuit otak yang terlibat dalam tidur pada tikus dan bagaimana memburuk seiring bertambahnya usia. Hypocretins adalah neuron yang terkait dengan kualitas tidur. Para peneliti lebih khusus tertarik pada neuron hypocretin. Hanya ada antara 50.000 hingga 80.000 neuron ini di otak manusia.

Hypocretin terkait dengan kualitas tidur. Jelas, semakin

banyak yang dimiliki, semakin baik pula seseorang dalam tidurnya, begitu juga sebaliknya. Ternyata ada lebih sedikit neuron hypocretin seiring bertambahnya usia. Para ilmuwan melakukan eksperimen mereka dengan tikus dari berbagai usia, muda, dari tiga hingga lima bulan. Lalu usia dari 18 hingga 22 bulan.

Tujuannya adalah untuk menganalisis hypocretin mereka sebagai fungsi usia dan merangsang untuk melihat efeknya pada kualitas tidur mereka. Untuk merangsangnya, peneliti memanfaatkan cahaya. Hasilnya, tikus antara 18 dan 22 bulan telah kehilangan 38 persen hypocretin dibandingkan dengan tikus muda. Hal ini menyiratkan bahwa stimulasi dan usia mengurangi jumlah neuron ini.

Di sisi lain, para peneliti juga menemukan bahwa sisa hypocretin pada tikus yang lebih tua, lebih mudah diaktifkan ketika dirangsang. Ini bisa menjelaskan penurunan kualitas tidur. "Neuron menjadi lebih aktif dan lebih aktif, dan ketika ini terjadi, Anda lebih sering bangun," kata Luis de Lecca.

Menurut penulis studi, dengan lebih memahami mekanisme neurologis tidur, penelitian ini dapat mengarah pada pengembangan pengobatan baru yang lebih bertarget untuk orang yang menderita gangguan tidur. Dalam jangka panjang, penelitian ini dapat mengarah pada terobosan besar, terutama karena obat-obatan saat ini, termasuk obat tidur, dapat menyebabkan kesulitan kognitif. ● tom

Buah Plum Mampu Membantu Lindungi Perempruan Tua dari Masalah Tulang Rapuh

JAKARTA (IM) - Sebuah studi menemukan bahwa mengonsumsi buah plum dapat membantu mencegah dan menunda tulang rapuh pada perempuan menopause. Itu terjadi karena buah plum memiliki kemampuan untuk mengurangi peradangan dan stres oksidatif, yang berkontribusi pada pengeroposan tulang.

Plum sendiri baik untuk usus. Namun, menurut sebuah studi yang dipimpin oleh Penn State, plum juga baik untuk kesehatan tulang. Studi tersebut dipublikasikan dalam jurnal 'Advances in Nutrition', dikutip Suara.com dari Hindustan Times, Selasa (1/3).

Para peneliti menemukan bahwa plum dapat membantu mencegah dan menunda pengeroposan tulang rapuh, karena mampu mengurangi peradangan dan stres oksidatif, yang keduanya berkontribusi pada pengeroposan tulang. "Pada wanita pascamenopause, kadar estrogen lebih rendah dapat memicu peningkatan stres oksidatif dan peradangan, meningkatkan risiko melemahnya tulang yang dapat menyebabkan patah tulang," kata Connie Rogers, profesor ilmu gizi dan fisiologi.

"Mengonsumsi plum ke dalam makanan dapat membantu melindungi tulang dengan memperlambat atau membalikkan proses ini," tambahnya. Osteoporosis adalah kondisi di mana tulang menjadi lemah atau rapuh yang dapat terjadi pada siapa saja segala usia. Tetapi menurut para peneliti, kondisi ini paling sering terjadi pada perempuan di atas usia 50 tahun. Kondisi ini memengaruhi lebih dari 200 juta perempuan di seluruh dunia, menyebabkan hampir sembilan juta di antaranya mengalami patah tulang setiap tahun.

Sementara terapi obat untuk mengobati osteoporosis, para peneliti mengatakan ada celah untuk mengobati kondisi tersebut dengan nutrisi.

"Buah dan sayuran yang kaya akan senyawa bioaktif seperti asam fenolik, flavonoid dan karotenoid berpotensi membantu melindungi dari osteoporosis," kata Mary Jane De Souza, profesor kinesiologi dan fisiologi. "Dengan buah plum, khususnya, mendapatkan perhatian dalam penelitian sebelumnya," tambahnya.

Menurut para peneliti, tulang manusia memiliki kemampuan terus menerus membangun sel-sel tulang baru, sambil membuang yang lama. Tetapi saat memasuki usia 40 tahun, penghancuran sel-sel tua ini mulai melampaui pembentukan sel-sel baru.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor termasuk peradangan dan stres oksidatif, yaitu ketika radikal bebas dan antioksidan tidak seimbang dalam tubuh. Di sisi lain