

# Konsumsi Pemanis Buatan Dikaitkan dengan Risiko Kanker

Pemanis buatan bisa meningkatkan risiko kanker hingga 13 persen.

**JAKARTA (IM)** - Ada baiknya lebih bijak saat mengonsumsi produk makanan dan minuman yang mengandung pemanis buatan. Pasalnya, sebuah studi observasional baru berskala besar menemukan hubungan antara konsumsi pemanis buatan dengan risiko kanker.

Menurut studi, konsumsi pemanis buatan dalam jumlah

besar (terutama aspartam dan acesulfame-K) meningkatkan risiko terkena kanker sebesar 13 persen. Kemungkinan jenis kanker tertinggi yang bisa menyerang adalah kanker payudara dan kanker yang terkait dengan obesitas.

Terlepas dari kemungkinan bahaya itu, pasar pemanis buatan di seluruh dunia diperkirakan mencapai 22,2 miliar dolar AS (setara de-

ngan Rp 318,4 triliun). Studi 2017 menemukan bahwa 41,4 persen orang dewasa dan 25,1 persen anak-anak di Amerika Serikat mengonsumsi pemanis buatan dalam beragam produk komersial.

Otoritas dan organisasi medis yang dihormati saat ini menganggap pemanis buatan aman setelah penelitian epidemiologi yang ekstensif dengan populasi manusia. Badan Pengawas Obat dan Makanan AS (FDA) juga telah menyetujui enam zat dari golongan pemanis buatan aman dikonsumsi manusia pada tingkat asupan harian.

Hasil studi terkini telah diterbitkan dalam jurnal PLOS Medicine. Profesor Biologi di Institut Schiller untuk Sains Terpadu dan Masyarakat Boston College, Philip Landrigan, yang tidak terlibat dalam penelitian mengemukakan alasan mengapa studi tersebut sangat penting. "Ada bukti kuat karsinogenisitas aspartam dari penelitian pada hewan, tetapi tidak ada konfirmasi epidemiologis yang kuat sampai sekarang. Untuk itu, penelitian ini sangat penting dan berimplikasi besar bagi kesehatan masyarakat," kata Landrigan, dikutip dari Medical

News Today, Rabu (6/4).

Landrigan yang merupakan seorang dokter anak sekaligus menjabat sebagai Direktur Program Kesehatan Masyarakat Global dan Observatorium Polusi Global tetap menyoroiti bahaya di baliknya. "Yang terutama menjadi perhatian saya sebagai dokter anak adalah fakta bahwa dalam penelitian pada hewan, bahkan dosis aspartam yang sangat rendah dalam makanan tikus belum hamil sangat karsinogenik pada keturunannya," tuturnya. ● tom

## Prune Sangat Bagus bagi Penderita Osteoporosis

**JAKARTA (IM)** - Seiring bertambahnya usia, tubuh juga mulai menunjukkan tanda-tanda penuaan, salah satunya kepadatan tulang yang lemah. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak adalah salah satu faktor utama penyebab hilangnya kepadatan tulang atau osteoporosis.

Untuk memperbaiki kondisinya, ada buah-buahan yang bagus dikonsumsi penderita osteoporosis, dan plum adalah salah satunya.

Menurut The Health Site, buah plum kaya serat, antioksidan, vitamin, dan mineral yang membantu mengurangi risiko kesehatan. Buah ini juga rendah kalori.

Studi telah menemukan bahwa plum dapat mengurangi risiko penyakit kronis,

termasuk osteoporosis.

Berdasarkan hasil studi pada orang-orang pascamenopause yang dipresentasikan dalam American Physiological Society, memakan buah plum setiap hari membantu memperbaiki kondisi penderita osteoporosis. Diketahui bahwa wanita yang menopause mengalami penurunan kadar estrogen. Inilah yang menyebabkan peradangan dalam tubuh dan menjadi faktor pendorong pengeroposan tulang.

Dalam studi yang lainnya, ditemukan bahwa memakan buah prune juga mengurangi risiko kondisi tulang lemah atau osteoporosis.

Polifenol dalam buah prune juga memperbaiki tingkat stres oksidatif dan mengurangi peradangan pada sejenis sel tulang yang disebut osteoklas. ● tom

## Ahli Temukan Kurang Tidur dari 6 Jam Tingkatkan Risiko Kanker

**JAKARTA (IM)** - Umumnya, orang membutuhkan tidur rata-rata 6 jam. Tidur kurang dari waktu itu diebut sebagai kurang tidur.

Padahal tidur memainkan peran penting dalam kesehatan Anda, ini bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan serius.

Dr Michael Mosley dalam film dokumenter BBC menjalani tes tidur di rumah menggunakan gadget untuk mengukur berapa banyak tidur setiap tahap tidur.

Berdasarkan total 4 tahap tidur, ada satu yang sangat penting untuk kekebalan tubuh, yakni tidur nyenyak.

Pakar lain dalam film dokumenter, Dr Rachel Sharman, menjelaskan tahap tidur nyenyak ini sangat penting untuk memperbaiki fisiologis dan ingatan.

"Tidur nyenyak yang cukup dan gelombang lambat ini juga bisa membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kemampuan kita melawan infeksi," kata Dr Mosley dikutip dari Express.

Dr Mosley tahu bahwa data akan mengkhawatirkan, yakni dia bangun beberapa kali di malam hari. "Ya berada di tempat tidur selama 8 jam. Tapi, ia hanya menghabiskan 75 persen waktunya di tempat tidur setelah menghitung berapa kali bangun tidur,"

kata Dr Sharman.

Jadi, terjaga lebih dari 30 menit di malam hari bisa menandakan suatu masalah. Masalah yang berulang ini mencegah Dr Mosley mencapai tahap tidur nyenyak serta cukup istirahat.

Jika seseorang kurang tidur seperti ini, ini bisa menempatkan diri kita pada risiko yang lebih tinggi dari gejala malam hal buruk, seperti penyakit kardiovaskular, disfungsi metabolisme dan kanker.

Hussain Abdeh, seorang apoteker dari Medicine Direct, menjelaskan tentang bagaimana kurang tidur dapat menyebabkan kondisi serius.

"Ada penelitian yang bertentangan tentang bagaimana tidak tidur dengan benar dapat meningkatkan risiko kanker" jelas Abdeh.

Tapi, penelitian menunjukkan bahwa sejumlah faktor yang berkaitan dengan tidur bisa meningkatkan risiko jenis kanker tertentu, termasuk durasi, kualitas, dan konsistensi tidur. Satu studi menyimpulkan bahwa orang yang tidur kurang dari 6 jam semalam berisiko terkena penyakit kronis, terutama kanker dan stroke.

Alasan yang mungkin untuk ini telah ditemukan dalam penelitian hewan, yang menunjukkan bahwa kurang tidur pada hewan menyebabkan kerusakan sel. Hal ini mungkin menjelaskan peningkatan risiko kanker pada manusia, meskipun belum terbukti pada manusia. ● tom

### SAMBUNGAN

## Kasus Harian Covid-19 Tambah 2.400,...

pasien sembuh setelah dinyatakan terpapar virus Corona. Dalam 24 jam terakhir, jumlah yang sembuh bertambah 5.415 orang. Dengan demikian, jumlah kasus sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 5.788.714.

Akan tetapi, jumlah kasus kematian setelah terpapar Covid-19 juga masih bertambah. Pada periode 5-6 April 2022 ada 43 kasus kematian. Sehingga, kasus

kematian dari Covid-19 kini mencapai 155.464.

Sementara itu dilaporkan juga ada 82.146 kasus aktif Covid-19. Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 5.077 orang yang berstatus suspek. Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi. ● mar

### 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, 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).  
**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:** Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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 Gu 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

### SAMBUNGAN

konstitusi terkait wacana yang berkembang.

#### Kurang Tegass

Ketua DPP Partai Keadilan Sejahtera (PKS) Mardani Ali Sera menilai pernyataan Jokowi yang meminta para menternya berhenti berbicara tentang penundaan pemilihan umum (pemilu) dan perpanjangan masa jabatan presiden masih kurang tegas seperti keinginan masyarakat.

Pernyataan Presiden Jokowi yang ditunggu masyarakat Indonesia saat ini

adalah ketegasan Jokowi untuk menghentikan polemik penundaan pemilu. Caranya, Jokowi menegaskan bahwa pemilu tetap dilakukan sesuai dengan ketentuan pemerintah, DPR dan penyelenggara pemilu, yaitu 14 Februari 2024.

"Agak lucu Pak Jokowi meminta menternya tidak bicara tentang penundaan, yang ditunggu pernyataan jelas Pak Jokowi, bahwa Pemilu dilaksanakan 14 Februari 2024," kata Mardani Jokowi menegaskan bahwa pemilu tetap dilakukan sesuai dengan

ketetapan pemerintah, DPR dan penyelenggara pemilu, yaitu 14 Februari 2024 dalam keterangan video yang diterima, Rabu (6/4).

Anggota Komisi II DPR itu kemudian meminta Jokowi segera menyatakan hal tersebut kepada publik. Sebab, ia menekankan bahwa masyarakat saat ini sudah menunggu pernyataan Jokowi terkait jadwal Pemilu. Hal itu dinilai dapat menghentikan wacana atau pun suara-suara soal penundaan Pemilu.

"Ayo Pak Jokowi bicara

segera, rakyat menunggu. Jangan buang-buang energi," tegasnya.

Menko Marvest, Luhut Binsar Panjaitan, mengatakan, siap menaati perintah Presiden Jokowi terkait larangan untuk membuat polemik di tengah masyarakat. Khususnya terkait isu penundaan Pemilu 2024 ataupun perpanjangan masa jabatan Presiden tiga periode.

"Ya Pak Luhut pasti akan mematuhi arahan Presiden Jokowi," ujar Juru Bicara Luhut Binsar Panjaitan, Jodi Mahardi, Rabu (6/4).

## Jokowi Larang Menterinya Bicara...

Jokowi Larang Menterinya Bicara...

## Menlu RI: 133 WNI telah Dievakuasi...

di Indonesia dengan selamat. Jumlah total WNI di Ukraina adalah 165 orang, jumlah WNI yang telah ke luar adalah 133 orang," kata Retno di Ruang Rapat Komisi I DPR, Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Rabu (6/4).

Retno merinci bahwa dari 133 WNI yang telah dievakuasi, 80 di antaranya dipulangkan ke Indonesia dengan pesawat, 5 orang dievakuasi ke Bucharest, Ru-

mania, namun memilih pulang ke negara residensinya yaitu ke Rusia, Turki, Denmark, dan Qatar, sebanyak 34 orang memilih pulang ke Indonesia melalui beberapa gelombang evakuasi lanjutan, 12 orang melakukan evakuasi mandiri ke beberapa negara, dan 2 orang yang tidak melakukan lapor diri telah mengonfirmasi telah berada di Indonesia.

Menurut Retno, sejauh ini masih terdapat 32 WNI

yang lebih memilih tinggal di Ukraina dengan berbagai alasan, baik alasan pribadi, keluarga, maupun juga staf Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI).

"(Mereka) Memilih tinggal dengan berbagai alasan pribadi, termasuk alasan keluarga, dan sisanya adalah staf KBRI," terang Retno.

#### Perjuangan Panjang

Menteri Retno Marsudi menceritakan proses evakuasi

WNI dari medan perang di Ukrain, yang membutuhkan Perjuangan panjang hingga 22 hari.

"Evakuasi dari medan perang di Ukraina merupakan evakuasi yang berat yang harus dijalankan, untuk mengevakuasi 9 WNI dari Chernihiv diperlukan waktu 22 hari," jelas Retno.

Dia menambahkan bahwa Direktur Perlindungan WNI (PWNI) Kemlu RI Judha Nugraha juga harus berada

di Lviv, Ukraina selama 13 hari guna membantu tim dari Kedutaan Besar RI (KBRI) melakukan proses evakuasi.

"Dan untuk membantu tim KBRI, Direktur PWNI secara khusus berada di Lviv selama 13 hari," ungkapnya.

Namun demikian, Retno bersyukur bahwa evakuasi ini bisa berjalan dengan baik lewat kerja sama baik dengan berbagai kementerian lembaga (K/L) serta dukungan dari WNI itu sendiri. ● mar

## BPOM Ditekan untuk Perpanjang...

tetap diperpanjang," jelasnya.

Penny Lukito yang diberikan kesempatan menjawab pertanyaan anggota dewan menegaskan, tidak ada tekanan dari pihak mana pun terkait perpanjangan masa simpan vaksin Covid-19. Soal masa simpan vaksin Covid-19 pun juga diterapkan oleh berbagai negara di dunia dan juga berdasarkan standar internasional.

"Tidak ada tekanan sama sekali dalam hal ini diberikan kepada Badan POM," tegas Penny.

Ia mengatakan, BPOM bekerja selama ini berdasarkan

metodologi sains dan standar-standar internasional.

"Berdasarkan data sains yang kami terima, baru kami memutuskan untuk memberikan jaminan berkaitan dengan keamanan, mutu dan khasiat dari vaksin yang diberikan pada BPOM. Jadi, jika BPOM sudah memperpanjang (masa simpan), tentunya itu ada saintifik penjelasan yang ada di balik tersebut," jelasnya.

Beda dengan Makanan Penny menegaskan bahwa masa kedaluwarsa dalam vaksin Covid-19 tak bisa disamakan dengan masa kedaluwarsa pada bahan makanan atau

produk lainnya.

"Shelf life atau yang kemudian menjadi tanggal kedaluwarsa. Nah, mungkin ini agak membingungkan bagi masyarakat awam dikaitkan dengan pemahamannya, dengan tanggal kedaluwarsa tersebut. Jadi mungkin awalnya yang harusnya tidak digunakan sebagai komunikasi publik itu masalah tanggal kedaluwarsa," kata Penny.

Ia menyadari bahwa pemahaman masyarakat tentang masa kedaluwarsa adalah semua produk yang sudah tidak dapat lagi digunakan. Namun, hal tersebut berbeda

dengan vaksin Covid-19, di mana dinilai masih dan akan terus berkembang atau dapat diperpanjang penelitiannya.

"Jadi, tidak bisa juga dibandingkan dengan pengertian tanggal kedaluwarsa yang misalnya minyak goreng atau makanan yang ada selama ini, di mana itu adalah produk yang sudah selesai penelitiannya. Dan mereka sudah memberikan hasil pengujian data stabilitas," jelasnya.

Sementara terkait vaksin Covid-19, produk ini masih berkembang terlebih di situasi pandemi. Situasi ini, membuat regulator harus memberikan

waktu yang lebih singkat dan cepat agar produk vaksin bisa segera diakses.

"Lalu diberikan pemikiran inovasi, diberikan Emergency Use Authorization (EUA) atau izin penggunaan dengan pertimbangan aspek keamanan, khasiat dan mutunya," terang Penny.

Terkait khasiat dan keamanan vaksin, Penny menegaskan bahwa hal tersebut sudah dibuktikan dalam uji klinik. Sementara itu, terkait batas kedaluwarsa vaksin juga disebut harus melalui rangkaian pengujian, yaitu uji stabilitas. ● mar

## Munarman Divonis 3 Tahun Penjara...

Pidana Terorisme menjadi UU Juncto UU Nomor 5 Tahun 2018 tentang perubahan atas UU 15 Tahun 2003 tentang penetapan Perppu Nomor 1 Tahun 2002 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme.

Sebelumnya, Jaksa Penuntut Umum (JPU) menuntut Munarman delapan tahun penjara atas perkara dugaan tindak pidana terorisme. Tuntutan itu dibacakan JPU dalam sidang di Pengadilan Negeri Jakarta Timur pada Senin (14/3) lalu. Dalam tuntutanannya, JPU menyatakan Munarman terbukti melanggar UU Nomor 5

Tahun 2018 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme. Bahwa Munarman telah melanggar Pasal 14 Juncto Pasal 7, Pasal 15, Juncto Pasal 7 serta Pasal 13 huruf C UU Nomor 5 Tahun 2018 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme.

Yaitu merencanakan atau menggerakkan orang lain untuk ancaman kekerasan untuk melakukan tindak pidana teror, dengan sengaja menggunakan kekerasan atau ancaman kekerasan. Kuasa hukum Munarman, Azis Yauvar mengatakan kliennya santai saat mendengar pembacaan vonis.

"Ya santai saja, biasa saja," kata Azis saat ditemui usai pembacaan putusan di Pengadilan Negeri Jakarta Timur, Rabu (6/4).

Azis menyebutkan, klien dan kuasa hukum lainnya sudah memprediksi ke mana arah persidangan tersebut. Menurutnya, seluruh proses persidangan tiak bisa diterima/ "Karena memang sudah kami prediksi, settingannya seperti ini," katanya.

#### Dijaga Polisi

PN Jaktim saat sidang pembacaan putusan kasus tindak pidana terorisme den-

gan terdakwa Munarman, mendapat penjagaan ketat dari pihak kepolisian.

Berdasarkan pantauan di sekitar PN Jaktim, sejumlah petugas kepolisian terlihat merapikan pengamanan dengan membentangkan kawat berduri. Mobil barricada pun tengah diparkir guna mengantisipasi kemungkinan terburuk.

Meski demikian, jalan Sumarno menuju terminal Pulogebang masih terpantau lancar. Sebelumnya, Kapolres Jakarta Timur Budi Sartono mengatakan, demi terciptanya kondusifitas selama sidang vonis perkara Munarman, polisi

menyiagakan ratusan personel gabungan.

Menurut Budi, Pengamanan tersebut merupakan tim gabungan dari instansi pengamanan. "Kita melaksanakan pengamanan dengan kekuatan 600 pasukan gabungan, baik dari Polda Metro Jaya, Brimob, Polres Metro Jakarta Timur, Satpol PP dan juga bantuan dari rekan-rekan TNI," ujar Budi kepada wartawan, Rabu (6/4/2022).

Lanjutnya, pihak kepolisian juga sudah menyiapkan kendaraan taktis serta water canon guna mengantisipasi jika terjadi bentuk kerusuhan. ● mar

## Punggug Bayi Ditulisi Pesan Khusus...

Kyiv pada hari pertama invasi Rusia, di tengah kekawatiran bahwa ibu kota akan diambil alih. Dia juga meletakkan kartu tulisan tangan di jaket putrinya, dengan detail serupa.

"Saya sangat gemetar sehingga semua kata ditulisi dengan mengerikan. Tetapi sangat aneh bahwa di abad ke-21 saya harus melakukan

hal semacam ini," terangnya saat dia mencoret-coret Vira dengan pena. "Ini sulit dipercaya. Ini sangat mengerikan," ungkapnya.

Setelah berbagi foto Vira kecil di media social (medsos), Sasha telah menerima curahan dukungan dari orang tua Ukraina lainnya yang melakukan hal yang sama untuk anak-anak mereka.

Beberapa informasi kontak dijahit ke dalam pakaian anak-anak mereka dan membuat gelang untuk mereka dengan nomor darurat, sementara yang lain juga menempatkan rincian di saku jaket mereka.

"Salah satu pengikut saya menulis kepada saya dalam pesan bahwa dia bahkan menuliskan kata-kata, 'Tolong jaga bayi saya,'" tambahnya.

Sasha dan Vira telah melarikan diri ke tempat yang aman di selatan Prancis. Tapi dia merindukan rumahnya di Ukraina.

"Saya memiliki semua yang saya butuhkan di Kyiv. Kehidupan yang indah, kehidupan yang damai," terangnya. Sasha menceritakan bagaimana dia dan Vira telah diberi banyak bantuan di

rumah barunya dan "orang-orangnya sangat baik". Namun dia tetap mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

"Bahkan di sini di Prancis, ketika kami berjalan di pedesaan bersama Vira, setiap saat saya hanya takut tentang sesuatu seperti ranjau," ujarnya.

Sasha ternyata tidak sendiri. Ada orang tua lain yang melakukan hal serupa. ● osm

## Aneh, Perut Seorang Pemuda...

tersebut tidak mengakuinya.

Dari hasil rontgen memang terdapat gambar gelas yang ada dalam perut Nur, hingga kemudian dokter melakukan tindakan operasi bedah dan berhasil.

Nur Lasiadi mengaku awalnya badannya meriang dan

sakit di area perutnya. Namun saat ini sudah tidak lagi usai dioperasi.

Etni, relawan kemanusiaan membenarkan jika dari informasi di medsos, dirinya bersama anggota DPRD Jember membawa korban ke rumah sakit untuk

mendapatkan tindakan medis secepatnya.

Sementara Anggota DPRD Jember, Itu Indriyati mengaku setelah mendapatkan surat keterangan tidak mampu, Lasiadi kemudian dapat dioperasi dengan baik dan berhasil.

Sementara itu, Humas RSD Balung Jember, Doddy Sakti membenarkan pengangkatan gelas yang ada dalam perut Nur Lasiadi melalui operasi bedah. Diduga Lasiadi adalah orang dalam gangguan jiwa (ODG) hingga dirinya memasukkan gelas lewat

anusnya.

"Karena di bagian mulutnya tidak ditemukan lukaluka jika dirinya menelan gelas. Untuk pemulihan, dokter menyarankan agar Lasiadi melakukan kontrol secara kontinyu ke rumah sakitkita Etni, Rabu (6/5). ● osm