

Awas! Kurang Tidur Bisa Picu Terjadinya Diabetes

Resistensi insulin bisa terjadi jika kurang tidur berkepanjangan, sebabkan diabetes.

JAKARTA (IM) - Kurang tidur yang terjadi secara kronis atau berkepanjangan bisa memicu beragam masalah kesehatan, mulai dari penurunan gairah seksual, depresi, hingga hipertensi. Satu hal yang mungkin jarang disadari, kurang tidur berkepanjangan juga dapat memicu terjadinya diabetes tipe 2.

Diabetes secara umum terjadi ketika tubuh mengalami resistensi insulin. Kondisi ini menyebabkan glukosa darah tidak bisa masuk ke dalam sel sebagai sumber energi.

Beberapa studi terdahulu telah mengindikasikan bahwa kurang tidur berkepanjangan bisa menyebabkan terjadinya resistensi insulin. Namun, belum diketahui dengan jelas seperti apa mekanisme yang mendasarinya. Studi terbaru berhasil menemukan benang merah antara kurang tidur dengan risiko diabetes. Studi terbaru yang dipelajari oleh University of Bristol ini menganalisis data dari UK Biobank.

“Peneliti telah menemukan bahwa mereka yang berusia di bawah 40 tahun memiliki

risiko mengalami diabetes bila mereka mengidap insomnia,” jelas ahli kesehatan tidur Steve Payne dari Sleep and Snooze, seperti dilansir Express.

Studi terbaru ini berfokus pada penilaian lima kebiasaan tidur, termasuk gejala insomnia, durasi tidur, rasa kantuk di siang hari, dan tidur siang. Hasil studi menunjukkan bahwa orang-orang yang kekurangan tidur memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan orang-orang yang jarang mengalami kesulitan tidur.

“Apa yang menyebabkan keduanya berhubungan belum diketahui,” jelas Payne.

Meski begitu, para ahli berspekulasi bahwa kurang tidur mungkin berkaitan dengan

metabolisme glukosa dan menyebabkan ketidakseimbangan hormonal. Keduanya lalu mempengaruhi kadar lapar dan nafsu makan.

Salah satu hormon yang mungkin terpengaruh adalah hormon ghrelin atau hormon yang mengatur rasa lapar. Hormon lain yang juga terdampak akibat kurang tidur adalah hormon leptin, atau hormon yang mengatur rasa kenyang.

Kurang tidur diyakini bisa menyebabkan hormon ghrelin menjadi lebih tinggi dan hormon leptin menjadi lebih rendah. Kombinasi keduanya bisa memicu timbulnya kebiasaan makan tidak sehat yang berjuang pada kenaikan berat badan dan kegemukan.

Kegemukan atau memiliki

berat badan berlebih merupakan salah satu faktor risiko utama dari diabetes tipe 2. Kegemukan diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes tipe 2 hingga tujuh kali lipat.

“Ada juga fakta sederhana di mana ketika kita lelah (karena kurang tidur) kebiasaan makan menjadi tidak teratur dan kurang sehat,” jelas Payne.

Para ahli menganjurkan orang-orang untuk tidur malam setidaknya selama tujuh jam untuk mencegah terjadinya diabetes. Pencegahan diabetes bisa membantu menghalau sekitar 57 komplikasi kesehatan lain yang juga bisa terjadi akibat diabetes, seperti penyakit ginjal, kanker, dan penyakit saraf. **● tom**

5 Manfaat Sawi untuk Kesehatan Tubuh

JAKARTA (IM) - Anda pasti tidak asing lagi dengan sayur sawi. Jenis sayuran yang umum ditemui di hampir segala masakan ini ternyata punya manfaat yang sangat banyak lho, dan tentunya baik bagi kesehatan tubuh Anda. Apalagi yang memiliki aktivitas lebih.

Banyak jenis sayuran yang bisa Anda konsumsi sebagai asupan serat, vitamin dan protein salah satunya adalah sawi. Dilansir dari berbagai sumber, sawi merupakan sayuran rendah kalori, kaya akan serat dan mikronutrien. Baik juga dikonsumsi setiap hari.

Lalu manfaat apalagi yang bisa Anda dapatkan dari sawi?

1. Kaya antioksidan
Antioksidan adalah senyawa tanaman alami, membantu melindungi terhadap stres oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas yang berlebihan.
2. Vitamin K

Sayuran sawi mentah dan matang adalah sumber vitamin K yang cukup banyak, dikenal sebagai peran penting dalam membantu pembekuan darah. Hal ini

juga terbukti penting untuk kesehatan jantung dan tulang.

Kandungan beta karoten dan flavonoid pada sayur ini, telah dihubungkan dengan menurunnya risiko pengembangan serta kematian yang terjadi karena penyakit jantung, seperti yang disebutkan dalam sebuah studi yang diterbitkan oleh Clinical Nutrition ESPEN.

3. Tingkatkan kekebalan tubuh

Bagi Anda yang sedang menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkannya, tak ada salahnya mengonsumsi sawi sebagai sumbernya.

Sekitar 140 gram sawi yang sudah dimasak, terdapat vitamin C dan E yang baik untuk mempertahankan dan meningkatkan kekebalan tubuh Anda.

4. Meringankan Gangguan Pernapasan
- Kemudian sawi juga memiliki banyak vitamin dan mineral yang efektif dalam memerangi infeksi virus, seperti pilek dan flu.

Kandungan vitamin C pada sayuran ini diklaim, mampu membantu meredakan peradangan karena sinus dan mengurangi risiko terserang penyakit asma.

Selain itu sawi juga berperan sebagai ekspektoran yang cukup efektif untuk membantu melegakan pernapasan Anda, yakni dengan cara mengeluarkan lendir. **● tom**

SAMBUNGAN

Peti Mati Misterius Ditemukan...

endoskopi, memperlihatkan bagian atas kerangka, bantal daun, kain, dan benda-benda yang belum teridentifikasi.

Sarkofagus itu dikeluarkan dari katedral pada Selasa (12/4), kata lembaga penelitian arkeologi nasional INRAP Perancis dalam konferensi pers yang dikutip AFP.

Peti mati tersebut saat ini disimpan di lokasi yang aman dan akan segera dikirim ke Institut Kedokteran Forensik di Toulouse. Pakar forensik dan ilmuwan kemudian akan membuka sarkofagus dan mempelajari isinya, untuk mengidentifikasi jenis kelamin kerangka dan kondisi kesehatan sebelumnya, kata kepala arkeolog Christophe Besnier seraya menambahkan bahwa teknologi penanggalan karbon dapat digunakan.

“Jika ternyata itu adalah sarkofagus dari Abad Pertengahan, kita berurusan dengan praktik peruburan yang sangat langka,” ungkap para. Mereka juga berharap dapat menentukan peringkat sosial mayat tersebut, menggigit tempat dan gaya penguburannya yang mungkin termasuk kalangan elite pada masanya.

Namun, Ketua INRAP Dominique Garcia menekankan bahwa tubuh di dalam peti mati itu akan diperiksa sesuai hukum Perancis mengenai sisa-sisa manusia.

“Tubuh manusia bukanlah benda arkeologi,” katanya. “Sebagai sisa-sisa manusia, hukum perdata berlaku dan para arkeolog akan mempelajarinya seperti itu.”

Setelah mereka selesai mempelajari sarkofagus, peti mati itu akan dikembalikan bukan sebagai obyek arkeologi, tetapi sebagai aset antropologis, tambah Garcia. **● osm**

Anak TK Tak Sengaja Minum Miras...

Gadis kecil lainnya telah membawa minuman prapamuran satu porsi ke sekolah di ranselnya. “Saya melakukan percakapan kecil dengan putri saya, dan dia memberi tahu saya bahwa gadis itu tahu itu minuman keras,” kata Smith.

Orang tua jelas marah tentang apa yang terjadi. Mereka mengarahkan kemarahan itu pada pejabat sekolah di Grand River

Academy. Mereka bertanya bagaimana itu terjadi dan bagaimana itu bisa dicegah.

Sekolah merilis pernyataan yang mengatakan bahwa mereka mencoba mengawasi semua yang dibawa siswa ke sekolah, tapi itu tidak mungkin.

“Sangat disayangkan bahwa jenis minuman dewasa ini dapat dengan mudah disalahartikan sebagai minuman ramah anak,” ujarnya. **● osm**

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.
ARTISITIK: 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), **BALIKPAPAN** 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**.
KUANGAN/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 (Kaboglang).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA EGERAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Lancaran 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

Masyarakat Perlu Mengetahui Langkah Penanganan Vertigo

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis saraf dr Untung Gunarto mengingatkan bahwa masyarakat perlu mengetahui langkah penanganan mandiri saat terkena serangan vertigo atau sensasi pusing yang berputar. Penderita vertigo perlu merilekskan tubuh untuk mengurangi rasa sakit.

“Saat serangan vertigo terjadi bisa langsung mengambil posisi yang nyaman, bersandar, berbaring miring atau tiduran. Usahakan dilakukan di ruang yang sejuk dan yang

paling penting, jangan panik,” katanya di Purwokerto, Senin (18/4).

Pelaksana Tugas Direktur RSUD Prof Dr Margono Soekarjo (RSMS) Purwokerto tersebut menambahkan seseorang yang mengalami serangan vertigo perlu merilekskan seluruh tubuh dan mengambil nafas dalam, dengan irama yang teratur. “Boleh pejamkan mata, tapi sebentar, kemudian dibuka. Bila gejala vertigo berkurang atau hilang segera lakukan seperti bersujud dan merilekskan bagian pundak

dan leher,” katanya.

Dia menjelaskan seseorang yang mengalami serangan vertigo dapat mengonsumsi obat untuk meredakan gejala yang dirasakan. “Namun jika vertigo datang saat sedang berpuasa, maka langkah relaksasi dan beristirahat, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bisa dilakukan, sehingga dapat tetap berpuasa,” katanya.

Untung menambahkan bahwa sebagian besar kasus vertigo bukan merupakan hal yang berbahaya, kecuali terjadi pada usia lanjut atau pada

anak-anak. “Jangan berfikir bahwa vertigo berarti hal yang sangat serius, sebab sebagian besar vertigo itu termasuk yang tidak berbahaya, kecuali vertigo pada usia lanjut dan pada anak-anak yang serangannya mendadak,” katanya.

Terdapat tiga upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah vertigo, yaitu mengatur pola makan dan pola tidur yang teratur serta rutin melakukan relaksasi. Dia menambahkan seseorang yang memiliki riwayat vertigo tidak perlu khawatir dengan kemungkinan

kambuh saat sedang menjalani ibadah puasa.

Adanya niat yang kuat dan keyakinan yang tinggi, maka akan mendapat atau mendorong kesiapan lahir dan batin, sehingga tubuh di bagian manapun akan siap siaga untuk tetap sehat, tidak terkecuali di bagian keseimbangan dan otak,” katanya.

Dengan demikian, kata dia, maka penderita vertigo bisa mendorong atau mendapatkan kesembuhannya dan bisa beribadah puasa dengan lancar. **● tom**

DARI HAL 1

Terungkap, Kelompok NII Berencana...

Dhamasraya dan Tanah Datar, Sumatera Barat.

“Dari 12 tersangka di wilayah Dhamasraya dan 4 tersangka di wilayah Tanah Datar,” kata Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan terpisah.

Densus 88 Antiteror Polri menyebut jumlah anggota teroris kelompok NII Negara Islam Indonesia (NII) di wilayah Sumatera Barat ada

1.125 orang.

Jumlah itu diketahui dari pernyataan 16 tersangka teroris dari kelompok NII yang ditangkap oleh polisi di Sumbang, beberapa waktu lalu.

“Terkhusus di Sumatera Barat, para tersangka yang sudah ditangkap memberikan keterangan bahwa struktur NII mereka berada pada tingkatan cabang/kecamatan/ CV (istilah NII) IV/Padang dengan

anggota mencapai 1.125 anggota,” kata Aswin.

Dari jumlah tersebut, 400 orang diantaranya merupakan anggota yang bersifat aktif. Sedangkan, sisanya non-aktif namun sudah dibaiat atau sumpah setia dengan kelompok itu.

“Selebihnya non-aktif (sudah berbaiat namun belum aktif dilibatkan dalam kegiatan NII) yang sewaktu-waktu bisa

diaktifkan apabila perlu,” ujar Aswin.

Menurut Aswin, NII Cabang IV/Padang terbagi dalam lima ranting/UD yang masing-masing beranggotakan sekitar 200 orang. Dari jumlah total di Sumatera Barat, 833 orang tersebar di Kabupaten Dharmasraya dan 292 orang berada di Kabupaten Tanah Datar.

Diketahui sebelumnya,

penangkapan yang dilakukan oleh Detasemen berlabang burung itu terjadi di dua wilayah yakni Dhamasraya dan Tanah Datar, Sumatera Barat.

“Dari 12 tersangka di wilayah Dhamasraya dan 4 tersangka di wilayah Tanah Datar,” kata Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan secara terpisah. **● mar**

Mobil Toyota Vellfire Personel Grup...

tewas dan empat korban lainnya terluka.

Mobil Toyota Vellfire bernopol L 1055 DL yang membawa rombongan grip music Debu menabrak bagian belakang truk yang sedang melaju. Kondisi bagian depan mobil ringsek parah.

“Mobil tersebut menabrak bagian belakang truk. Kemudian, kendaraan truk tancap gas,” katanya kepada wartawan, Senin (18/4).

Korban tewas yakni Firdaus (31) dan Al Haddad Amal Sheikh Aidaros (30), warga Malaysia. Keduanya merupakan pasangan suami istri masih kerabat Datuk

personel grup music Debu tersebut masuk dari Tol Lecece mengarah ke Surabaya. Sampai TKP, mobil menabrak bagian belakang truk yang sedang melaju. Kondisi bagian depan mobil ringsek parah.

“Mobil tersebut menabrak bagian belakang truk. Kemudian, kendaraan truk tancap gas,” katanya kepada wartawan, Senin (18/4).

Korban tewas yakni Firdaus (31) dan Al Haddad Amal Sheikh Aidaros (30), warga Malaysia. Keduanya merupakan pasangan suami istri masih kerabat Datuk

Malaysia.

Sedangkan yang luka berat yakni Daoud Abdullah Al Daoud (35) yang tercatat sebagai warga Tegal-Jateng, dan Umar (28) warga Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan.

Sopir Ngantuk

Polisi menyebut kendaraan yang ditumpangi personel grup band Debu melaju di atas kecepatan 100 km/per jam. Hasil ini didapat setelah petugas melakukan olah tempat kejadian perkara (TKP) di KM 837.200 Tol Probolinggo arah

Pasuruan.

“Hasil olah TKP diduga kecepatan lebih dari 100 km per jam hasil akhir posisi dari kendaraannya km-nya di 100,” ucap Kasatlantas Polres Probolinggo Kota AKP Roni Faslah saat dikonfirmasi wartawan, Senin (18/4).

Roni mengungkapkan, saat berkendara di kecepatan tinggi itu sopir Toyota Vellfire Nopol L 1055 DL yang dikemudikan Miarto mengantuk sehingga menabrak truk di depannya yang berjalan searah.

“Hasil keterangan berita

Harta Sandiaga Uno Rp10,6 Triliun,...

dibandingkan LHKPN sebelumnya. Berdasarkan data yang dilihat di situs elhknk.kpk.go.id milik Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), Sandiaga tercatat memiliki 17 lahan dan bangunan senilai Rp 253.467.826.444.

Lahan dan bangunan itu terletak di Jakarta Selatan, Kota Tangerang, Kota Pande-

glang. Selain Itu Sandiaga juga memiliki lahan dan bangunan di Singapura dan Amerika Serikat. Mantan Wakil Gubernur DKI Jakarta itu tercatat memiliki tiga mobil senilai Rp 775.000.00.

Ia juga memiliki harta bergerak sebesar Rp 3.200.000.000, surat berharga senilai Rp 9.775.137.398.758

serta kas dan setara kas senilai Rp 787.641.667.949.

Wakil Ketua Dewan Pembina Partai Gerindra itu juga tercatat memiliki harta lainnya sebesar Rp 85.901.849.559.

Namun, Sandiaga tercatat memiliki hutang sebesar Rp 289.038.273.880.

Perbandingan awal men-

jabat sebelumnya, ketika awal menjabat Menparekraf, Sandiaga Uno tercatat memiliki harta sebesar Rp 3.815.767.386.190 yang dilaporkan pada 31 Desember 2020.

Rinciannya, Sandiaga memiliki 16 lahan dan bangunan senilai Rp 208.944.126.444 dan dua mobil seharga Rp 295.000.000.

Tidak akan Menyerah, Pasukan...

terangnya.

Dia menambahkan beberapa kota di daerah sekitarnya “terkepung tetapi masih di bawah kendali Ukraina.”

Dia mengatakan lebih dari 900 kota, kota kecil dan desa Ukraina telah dibebaskan dari pendudukan Rusia sejak Moskow mengambil alih setelah invasi dimulai pada akhir Februari lalu.

Presiden Volodymyr Zel-

enskyy mengatakan Ukraina tidak akan menyerahkan wilayah dan jika perlu siap melawan Rusia selama 10 tahun. Menurutny konflik saat ini secara efektif dimulai pada 2014, ketika Kiev pertama kali meluncurkan operasi untuk merebut kembali Donbass yang memisahkan diri.

Dalam sebuah wawancara dengan CNN, Zelenskyy mengatakan bahwa untuk Ukraina

“pertempuran untuk Donbass sangat penting” karena sejumlah alasan, menambahkan bahwa itu dapat mempengaruhi “jalannya seluruh perang.”

Dia menekankan, bagaimanapun, bahwa solusi diplomatik untuk konflik lebih baik.

“Kami tidak dapat menyerahkan wilayah kami, tetapi kami harus menemukan semacam dialog dengan Rusia,” kata Zelenskyy, seraya menambah-

kan bahwa pembicaraan tidak akan dilakukan “atas dasar ultimatum Rusia.”

Zelenskyy mengatakan dialog diperlukan untuk mencegah lebih banyak kematian, meskipun dia mengklaim negaranya “dapat melawan Federasi Rusia selama sepuluh tahun.”

Dia mengatakan pasukan Ukraina di Donbass adalah beberapa dari “militer terbaik” yang dimiliki negara itu.

“Ini adalah pengelompokan besar. Dan Rusia ingin mengepung dan menghancurkan mereka,” terangnya.

Dia menambahkan bahwa dia berbicara tentang 44.000 prajurit profesional yang selamat dari perang besar sejak awal 2014.

“Inilah mengapa sangat penting bagi kami untuk melestarikan bagian dari tentara kami,” lanjutnya. **● mar**

Kasus Covid-19 Harian Nasional...

dibawah 1. Bahkan, di Sulawesi sudah turun di 0,99.

“Kami laporkan terkait dengan hasil Ratas dengan Bapak Presiden, yang pertama terkait dengan perkembangan reproduksi efektif ini relatif sudah terkendali. Dimana di berbagai Pulau rata-rata sudah 1, bahkan di Sulawesi sudah turun ke 0,99,” katanya.

Sementara itu, Airlangga mengatakan secara keseluruhan kasus Covid-19 di

berbagai Pulau di Jawa-Bali maupun non Jawa-Bali sudah turun. “Terkait dengan secara keseluruhan, kita melihat bahwa di berbagai Pulau kasus sudah turun.”

“Dan Jawa Bali, dan non Jawa Bali sebesar 42%, dan Jawa Bali 57%. Kalau dilihat di luar Jawa-Bali kasus tinggi ada di Papua dan Lampung. Di Papua masih 12.000 kasus aktif dan di Lampung 7.400. Sedangkan yang lain sudah an-

gkanya Sumatera Barat 2.500, yang lain dibawah 1.000,” katanya.

Bertambah 559 Kasus Satuan Tugas (Satgas) Penanggulangan Covid-19 merilis update terkini terkait perkembangan kasus virus corona di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), ada penambahan kasus positif Covid-19 sebanyak 559 pada Senin (18/4).

Sehingga, total keseluruhan kasus positif di Indonesia sejak munculnya virus Corona hingga hari ini berjumlah 6.040.432. Total tersebut merupakan jumlah keseluruhan dari pertama kali kasus Covid-19 muncul di Indonesia yakni sekira awal 2020.

Sementara itu, ada juga penambahan pasien yang sembuh dari virus Covid-19. Per hari ini, pasien yang sembuh

dari Covid-19 sebanyak 7.831. Sehingga, total keseluruhan pasien yang sembuh sejak virus ini muncul ke Indonesia sebanyak 5.833.560.

Sedangkan yang meninggal juga mengalami penambahan. Berdasarkan data Kemenkes, ada sebanyak 37 orang yang meninggal akibat virus corona pada hari ini. Total yang meninggal akibat Covid-19 hingga hari ini berjumlah 155.903 jiwa. **● mar**