

Pakar Kesehatan Ingatkan Bahaya Sering Begadang

Terlalu sering begadang punya dampak buruk.

JAKARTA (IM)- Kebiasaan begadang memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Normalnya waktu tidur untuk orang dewasa adalah 7-9 jam setiap malam. Namun, karena ada aktivitas yang harus dikerjakan seperti belajar atau bekerja shift malam membuat sebagian orang memiliki kebiasaan begadang. Kebiasaan tersebut memiliki risiko kesehatan pada tubuh. Misalnya stroke hingga kematian mendadak. Ahli Sleep Disorders Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Airlangga (UNAIR) dr Wardah Rahmatul Islamiyah SpN(K) mengungkapkan, irama jam

tidur terbentuk dari pola asuh sejak kecil. Pola asuh tidur larut malam menjadi salah satu penyebab timbulnya begadang.

"Irama tubuh orang yang begadang berbeda dengan orang biasanya. Begadang itu intinya melawan jam tubuhnya. Rata-rata orang mulai mengantuk dan tidur itu pukul sembilan," tuturnya dikutip dari laman unair, Jumat (24/6). dr Wardah menjelaskan, kantuk tersebut disebabkan oleh hormon melatonin. Hormon tersebut akan banyak diproduksi ketika cahaya gelap.

"Biasanya mulai muncul (hormon melatonin) dari Magrib. Kemudian akan memuncak sekitar

jam sembilan, sepuluh. Lalu, pada pukul dua akan mulai menurun. Otomatis itu," jelasnya.

Dosen FK UNAIR tersebut juga menyebutkan, adanya cahaya membuat melatonin tidak diproduksi. Hal itu meningkatkan risiko terjadinya insomnia kronik pada masa tua.

Risiko Kesehatan Mengintai
Seringkali begadang dibarengi dengan kebiasaan mengonsumsi cemilan maupun makanan berat. Hal ini membuat organ pencernaan yang seharusnya beristirahat tetap bekerja. dr Wardah mengungkapkan, kebiasaan tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes, dan GERD.

"Sekarang itu banyak anak muda yang terkena GERD atau asam lambung meningkat. Salah satunya, disebabkan

oleh begadang," tutur dokter saraf Rumah Sakit Universitas Airlangga ini.

Selain itu, begadang akan membuat seseorang kehilangan kebutuhan tidurnya. Jam tidur yang berkurang tersebut akhirnya menyebabkan kantuk sehingga menurunkan kinerja seseorang saat pagi. "Kalau kerjanya menurun, akhirnya dia akan punya kebiasaan minum kopi. Kopi tentu saja dengan segala plus minus-nya, kalau dalam jumlah yang banyak akan berefek meningkatkan tensi dan penyakit jantung," jelasnya.

Selain itu, kebiasaan begadang dapat membuat seseorang mengalami depresi hingga kematian mendadak. Begadang otomatis membuat seseorang beraktivitas pada malam. Mulai belajar, bekerja, olahraga, bahkan sekadar menonton dan bermain.

Hal tersebut membuat hormon kortisol yang seharusnya rendah pada malam hari secara otomatis meningkat.

"Orang yang kortisolnya tinggi akan mudah stres dan depresi. Keesokan paginya dia baper. Mudah marah, mood-nya ga stabil. Apalagi dia main game online ya, menang jadi lebih excited. Kalah pun dia marah," ungkapnya.

La menambahkan, kortisol yang meningkat memicu denyut jantung meningkat. Selain itu juga kortisol dapat menyebabkan hipertensi. "Kortisol meningkat, ditambah dengan ngopi, ngeim, ngerokok. Nah, ini yang meningkatkan banyak kejadian serangan stroke dan jantung saat bangun tidur pagi, atau sudden death," ujar Ahli Sleep Disorders tersebut. ● tom

SAMBUNGAN

depan," tegas Luhut. "Nantinya setelah masa sosialisasi selesai, seluruh penjualan dan pembelian minyak goreng rakyat akan menggunakan aplikasi PeduliLindungi. Semen-

tara masyarakat yang belum punya PeduliLindungi masih bisa membeli dengan menunjukkan NIK," jelasnya.

Luhut menambahkan, perubahan sistem ini dilakukan

untuk membuat tata kelola distribusi minyak goreng curah rakyat menjadi lebih akuntabel dan bisa terpantau mulai dari produsen hingga konsumen. "Untuk memberikan kepastian akan

ketersediaan dan keterjangkauan harga minyak goreng bagi seluruh lapisan masyarakat. Penggunaan PeduliLindungi berfungsi menjadi alat pemantau dan pengawasan di lapangan," ujar Luhut.

"Untuk memitigasi adanya penyelewengan di berbagai tempat yang dapat menyebabkan terjadinya kelangkaan juga kenaikan harga minyak goreng," katanya. ● mar

Beli Migor Curah Rp 14.000 Dibatasi...

depan," tegas Luhut. "Nantinya setelah masa sosialisasi selesai, seluruh penjualan dan pembelian minyak goreng rakyat akan menggunakan aplikasi PeduliLindungi. Semen-

tara masyarakat yang belum punya PeduliLindungi masih bisa membeli dengan menunjukkan NIK," jelasnya.

Luhut menambahkan, perubahan sistem ini dilakukan

untuk membuat tata kelola distribusi minyak goreng curah rakyat menjadi lebih akuntabel dan bisa terpantau mulai dari produsen hingga konsumen. "Untuk memberikan kepastian akan

ketersediaan dan keterjangkauan harga minyak goreng bagi seluruh lapisan masyarakat. Penggunaan PeduliLindungi berfungsi menjadi alat pemantau dan pengawasan di lapangan," ujar Luhut.

"Untuk memitigasi adanya penyelewengan di berbagai tempat yang dapat menyebabkan terjadinya kelangkaan juga kenaikan harga minyak goreng," katanya. ● mar

DARI HAL 1

Promo 'Muhammad' dan 'Maria' Gratis...

tersebut teregister dengan nomor STTLP/B/3135/VI/2022/SPKT/POLDA METRO JAYA.

"Adanya postingan Holywings yang berikan minuman alkohol bagi orang yang bernama 'Muhammad' dan 'Maria'. LP (laporan) sudah diterima," kata Endra Zulpan, Jumat (24/6).

Dalam laporan tersebut, pelapor melaporkan dugaan penistaan agama melalui media elektronik dengan sangkaan Pasal 28 ayat 2 Juncto Pasal 45 ayat 2 UU ITE.

"(Terlapor) Dalam penyelidikan. Karena sudah koordinasi berdasarkan alat bukti itu lidik (penyelidikan). Kalau lidik itu lebih luas bisa oknum, bisa

manajemen, bisa admin IG, macam-macam," ucap Zulpan.

Sunan melaporkan manajemen Holywings Indonesia ke Polda Metro Jaya pada Kamis (23/6) karena dianggap telah melakukan ujaran kebencian terhadap individu atau kelompok berdasarkan suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA).

"Kami sangat menyayangkan promo tersebut yang jelas-jelas terpampang nyata melukai hati umat muslim dan nasrani," kata Sunan.

Selain Sunan Kalijaga, Pengurus Wilayah Gerakan Pemuda Ansor (GP Ansor) DKI Jakarta, juga membuat laporan ke Bareskrim Polri atas dugaan penodaan agama

oleh Holywings terkait adanya promo alkohol gratis untuk orang yang memiliki nama Muhammad dan Maria.

"Membuat laporan terkait dengan dugaan pencemaran penistaan agama sama melangar UU ITE dan membuat keagaduhan di masyarakat, ada ujaran kebencian dan unsur unsur yang lain," kata Wakil Ketua Umum PW Ansor DKI Sofyan Hadi di Gedung Bareskrim Polri, Jakarta Selatan, Jumat (24/6).

Namun, kata Sofyan, pihak Bareskrim menolak atau belum bisa menerima laporan terhadap Holywings tersebut. Pasalnya, pihak Kepolisian sudah menerima laporan yang serupa dari pihak lain.

"Berkonsultasi soal ini dan tidak diterima, laporan saya ga diterima karena ada pelapor lain, sehingga mereka membuat promosi tersebut jika kalau kasus sudah ada yang lapor, perkara tersebut tidak bisa menerima laporan yang lain dan hanya menjadi saksi," ujar Sofyan.

Sofyan menyayangkan langkah Holywings mengadakan promo tersebut.

"Akhirnya saya berpikir nama Muhammad itu banyak tidak hanya satu atau dua tiga orang. Kalau mungkin di sensus Indonesia 70 persen Muhammad namanya," ucap Sofyan.

Terkait hal ini pihak Holywings telah membuat permintaan maaf melalui akun

Instagram resmi Holywings Indonesia (@holywingsindonesia).

"Kami telah menindaklanjuti pihak tim promosi yang membuat promosi tersebut tanpa sepengetahuan manajemen Holywings Indonesia, dengan sanksi yang sangat berat," tulis Holywings melalui akun Instagramnya.

Manajemen Holywings mengaku tak berniat mengaitkan unsur agama dalam promosi minuman keras tersebut.

"Tidak sampai maksud hati kami untuk mengaitkan unsur agama ke dalam bagian dari promosi kami, oleh karena itu kami meminta maaf yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Indonesia," tulis Holywings. ● lus

Korban Tewas Miras Oplosan di Karawang...

nya korban meninggal empat orang kemudian menyusul empat orang lagi.

"Laporan sementara ada delapan orang meninggal, tapi nanti kita cek kembali. Sedangkan yang masih dalam perawatan sebanyak lima orang. Jumlah korban masih kita dalam terus karena lokasinya berbeda. Mereka minum-

minuman di lokasi berbeda, tapi asal mirasnya sama," kata Aldi, Jumat (24/6).

Menurut Aldi, berdasarkan laporan terdapat delapan orang meninggal akibat nenggak miras yaitu WA (28), warga Paluimbonsari, Karawang Timur. S (31), R (22) dan A (40) warga Pancawati, Kecamatan Klari. R (24), D (18), T (18) dan K (18)

warga Kecamatan Rawamerta.

"Korban tersebar di tiga kecamatan di Karawang. Kami masih mendalami terus peristiwa ini," katanya.

Aldi mengatakan, setelah peristiwa miras oplosan yang menewaskan 8 orang, polisi langsung memburu pelaku.

Tiga orang pelaku yaitu Y (25), D (27) R(30) berhasil

dibekuk ditempat penjualan miras oplosan.

"Kami masih melakukan pemeriksaan terhadap tiga orang pelaku. Sejumlah barang bukti seperti campuran miras oplosan sudah kita amankan," katanya.

Sebelumnya dikabarkan empat orang meninggal usai menenggak miras oplosan

di kolong jembatan Flyover

Lamaran pada Selasa hingga Rabu pagi. Kemudian korban bertambah empat orang lagi hingga Kamis menjadi delapan orang. Sedangkan lima orang lagi masih dakam perawatan di rumah sakit. Para korban ini sebelumnya meminim minyak oplosan campuran alkohol, citroen, pemanis. ● mar

Jemaah Haji Indonesia Diminta...

Kasie Pelayanan dan Pemulangan (Yanmul) Daker Bandara Jeddah-Madinah, Edayanti Dasril Munir menambahkan, larangan bagi jemaah haji buat membawa air Zam-zam berdasarkan aturan keamanan dan keselamatan penerbangan internasional.

"Ini based on safety regulation. Jadi barang yang tidak bo-

leh dibawa antara lain, aerosol, bahan mudah meledak, senjata tajam, uang dengan jumlah tertentu, termasuk air Zam-zam tidak boleh masuk dalam bagasi jemaah," kata Edayanti.

Jika dalam proses pemeriksaan ternyata ada barang-barang yang dilarang dalam aturan penerbangan ada dalam jemaah, maka petugas akan

koper itu akan dibongkar dan barang itu disita dengan disaksikan petugas PPIH serta direkam kamera pemantau (CCTV).

Barang milik jemaah yang dilarang dibawa dalam penerbangan itu kemudian akan dikembalikan ke Daker Makkah.

"Barang tidak akan

dibuang. Jadi tidak ada bahasanya menzalimi jemaah," ujar Edayanti.

Selain itu, kata Edayanti, jika ada jemaah haji yang banded dan nekat membawa barang yang dilarang dalam penerbangan, maka koper milik jemaah itu akan dikembalikan ke Daker Makkah dan bakal mengganggu kelancaran penerbangan.

"Ini akan menjadi problem besar dan bisa menyebabkan delay pesawat. Sedangkan sistem kita jumlah orang dan bagasi harus sama," ucap Edayanti.

Eda berharap, jemaah haji Indonesia mematuhi aturan yang diberlakukan otoritas penerbangan sipil Arab Saudi. ● mar

Artis Cantik Belgia Banga...

hasil dari raketan suaminya sendiri. Hal itu membuat Liz kagum terhadap kemahiran El. "Suami saya sangat handal untuk menarik banyak hal untuk Greece. Dan itu adalah salah satu kebanggaan saya sebagai orang Belgia dapat menikah dengan orang Indone-

sia," kata Liz.

Dikala El ulang tahun, sang istri pun tak kalah perhatian. Ia telah reservasi ke sebuah restoran mewah untuk makan malam romantis bersama El. "Ini suami yang terlove. Aku mau dandan dulu sebelum

ke ulang tahun suamiku yang terlove," ujar Liz di perjalanan.

"Pergi ke restoran untuk merayakan ulang tahun saya. Beruntung punya istri bule yang pengertian," ungkap El.

Hal lain yang membuat Liz terpesona pada suaminya lan-

taran El pandai menggombal.

"Iya (matahari) silau seperti cinta kita selalu bersinar, seperti future kita," kata El.

El memang pandai sekali menggoda istrinya di berbagai kesempatan, termasuk pada momen tukar kado di hari valentine.

"Wa kado valentine, thank you. Ini kecil tapi harganya enggak tentu murah dong. Suka banget," ungkap Liz.

"Hari ini saya ragu besar lo," canda El saat memperlihatkan cincin mewah kepada Liz. ● osm

Kasus Covid-19 Tembus 2.069...

"Pasien subvarian BA.4 dan BA.5 yang berjumlah 143, itu laki-lakinya 73, perempuan ada 70. Untuk jumlah BA.4-nya ada 21 dan BA.5-nya ada 122," kata Syahril dalam konferensi pers

secara virtual, Jumat (24/6).

Syahril mengatakan, dari total 143 kasus tersebut, beberapa pasien diketahui baru divaksinasi satu dosis. Kemudian, sebagian pasien diketahui sudah

mendapatkan vaksinasi dua dosis dan tiga dosis. "Dan juga ada yang belum vaksinasi ada sebanyak enam orang," ujarnya.

Lebih lanjut, Syahril mengatakan, pasien Covid-19 yang

terpapar subvarian BA.4 dan BA.5 memiliki gejala yang sama yaitu batuk, demam, pilek, nyeri tenggorokan, mual, sesak napas dan anosmia.

"Hanya satu orang seorang

perempuan umur 20 tahun di DKI Jakarta dikategorikan sedang, karena ada sesak nafas tapi sekarang pasiennya sudah selesai dirawat dan sembuh," terangnya. ● osm

Ilmuwan Mengembangkan Vaksin untuk Kanker Payudara

JAKARTA (IM)-Saat ini, ilmuwan dari Anixa Biosciences dan Klinik Cleveland sedang melakukan uji klinis vaksin eksperimental untuk kanker payudara triple negatif atau triple negative breast cancer (TNBC). Dalam penelitian ini, ilmuwan mengimunisasi orang sehat yang berisiko tinggi terkena kanker payudara jenis TNBC. Uji coba fase 1 dilakukan pada Oktober 2021 dan sudah penah melakukan riset terhadap hewan pada 2010 silam.

Kanker payudara triple negatif adalah jenis kanker yang berisiko tinggi kambuh lagi dan lebih sulit diobati. penderita kanker payudara ini memiliki reseptor yang biasanya tidak ditemukan pada kanker payudara jenis lain.

TNBC tidak memiliki reseptor estrogen atau progesteron dan protein HER2 pun lebih sedikit atau tidak ada sama sekali.

Kurangnya reseptor untuk hormon estrogen, progesteron, dan protein HER2 pada sel kanker mempersulit terapi hormonal atau obat yang menargetkan protein HER2, lapor Times of India. TNBC tumbuh dan

menyebar lebih cepat daripada jenis kanker payudara lainnya. Tingkat kekambuhannya tinggi dan biasanya hasilnya buruk.

Sekitar 10 hingga 15 persen dari semua kanker payudara adalah triple negatif. Kondisi ini lebih sering terjadi pada wanita yang memiliki mutasi BRCA1 dan yang usianya di bawah 40 tahun.

Bagaimana cara kerja vaksin?

Vaksin menargetkan alfa-laktalbumin, juga dikenal sebagai a-laktalbumin, protein di dalam susu. Vaksin yang juga dikenal sebagai vaksin kanker payudara ALA, diperkirakan bekerja seperti vaksin yang digunakan untuk mengobati penyakit menular.

Kata lainnya, vaksin akan merangsang sistem kekebalan tubuh untuk menghilangkan kanker ini. Tujuannya adalah untuk melatih sistem kekebalan tubuh untuk menghilangkan sel-sel yang mengekspresikan a-laktalbumin sehingga mencegah pembentukan tumor.

Para peneliti memperkirakan akan menentukan dosis maksimum yang dapat ditoleransi dalam uji coba fase 1 saat ini. Peserta studi akan menerima tiga vaksinasi, masing-masing dalam dosis yang berbeda dengan selang waktu 2 minggu. ● tom

Imunoterapi Tingkatkan Angka Harapan Hidup Pengidap Kanker

JAKARTA (IM)- Ketua umum Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Prof Aru Waksiono Sudoyo mengatakan, imunoterapi menjadi salah satu terobosan di dunia medis yang dapat meningkatkan angka harapan hidup pengidap kanker. Imunoterapi merupakan inovasi pengobatan kanker terbaru yang dapat meningkatkan kemampuan sistem kekebalan tubuh individu untuk mengenali dan menyerang sel kanker.

"Dalam perkembangan-nya, ternyata (imunoterapi) diketahui efektif terhadap kanker paru, kanker payudara, dan kanker serviks—yang angka kasusnya terbesar ini, sehingga meningkatkan harapan hidup yang cukup besar," kata Prof Aru, Kamis (23/6).

Prof Aru menjelaskan, sel kanker memiliki kemampuan untuk menyamarkan diri sehingga sulit dihancurkan oleh sistem kekebalan tubuh. Namun, dengan imunoterapi, sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan sehingga mampu mendeteksi sel kanker untuk kemudian dihancurkan.

Imunoterapi merupakan salah satu modalitas terapi kanker selain pembedahan, radioterapi, terapi hormonal, terapi target, dan kemoterapi. Untuk menentukan terapi yang tepat, dilakukan berbagai tes seperti Programmed Death-ligand 1 (PD-L1).

PD-L1 adalah protein transmembran yang berperan penting dalam menekan dukungan adaptif dari sistem kekebalan selama peristiwa atau kondisi tertentu. Tes dengan PD-L1 imunohistokimia pada pasien akan

menunjukkan tingkat ekspresi PD-L1 pada jaringan tumor.

Semakin tinggi ekspresi PD-L1, respons akan semakin baik terhadap imunoterapi. Hasil uji klinis menunjukkan, pengobatan imunoterapi dapat membantu menghentikan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker, mencegah kanker menyebar ke bagian tubuh lain, dan membantu sistem kekebalan tubuh bekerja lebih baik dalam menghancurkan sel kanker.

Pada pengidap kanker paru, Prof Aru mengatakan, imunoterapi memberikan angka harapan hidup lima tahun sebesar empat kali lebih tinggi dibandingkan standar pengobatan kemoterapi. Imunoterapi juga menurunkan angka risiko terjadinya efek samping berat hingga 22 persen. "Sedangkan pada pasien kanker payudara triple negatif (TNBC) yang dirawat dengan kombinasi imunoterapi dan kemoterapi, dapat mengurangi risiko kematian hingga 27 persen," jelas Prof Aru.

Sementara untuk kanker serviks, American Society of Clinical Oncology (ASCO) belum lama ini menerbitkan pedoman medis bagi pasien kanker serviks yang telah mengalami kekambuhan. Data uji klinis dari kombinasi imunoterapi dengan standar pengobatan sebelumnya dapat memberikan manfaat 35 persen lebih baik, di mana penyakit tidak mengalami perburukan dan memberikan angka harapan hidup 33 persen lebih lama.

Imunoterapi kini telah tersedia di rumah sakit yang mengalami pengobatan kanker. Namun, Prof Aru mengatakan, tidak semua jenis kanker paru, kanker payudara, dan kanker serviks dapat diterapi dengan imunoterapi. ● 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.

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 Taznil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gema Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.

KUANGANG/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. Internasional Media Promosindo

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

MURAL TOKOH BANGSA DI POLRES JOMBANG

Perupa menggambar wajah tokoh pendiri Gereja di dinding tembok halaman Polres Jombang, Jawa Timur, Jumat (24/6). Mural tersebut merupakan salah satu sumbangsih Polres Jombang bersama komunitas pelukis Jombang untuk mengenang jasa para tokoh dan ulama besar dan mengenalkan tokoh-tokoh besar Jombang kepada seluruh masyarakat serta dalam rangkaian peringatan Hari Ulang Tahun (HUT) Bhayangkara ke 76.

IDN/ANTARA

