

Peneliti Kembangkan Obat yang Memberikan Manfaat Seperti Olahraga

Lansia ringkih yang tak mampu olahraga diharapkan bisa meraih manfaat dari obat ini.

JAKARTA (IM) - Sebuah studi dalam jurnal Nature berhasil menemukan molekul yang diproduksi tubuh saat berolahraga dan berkaitan dengan penurunan obesitas. Pemahaman pada tingkat molekuler ini dinilai dapat membantu mengembangkan obat yang bisa memberikan efek seperti olahraga bagi orang-orang yang tak bisa melakukannya. "Sebagai contoh, lansia bertubuh ringkih yang tak bisa cukup berolahraga, suatu saat bisa mendapatkan manfaat (seperti berolahraga) dari minum obat yang dapat membantu mereka memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, atau masalah lain," jelas peneliti Jonathan Long, seperti dilansir Express, Selasa (9/8). Studi terbaru ini awalnya

dilakukan untuk mengetahui kenapa olahraga dapat membuat orang merasa lapar. Selama investigasi berlangsung, tim peneliti menemukan sebuah molekul bernama Lac-Phe.

Molekul Lac-Phe diproduksi oleh tubuh ketika berolahraga.

Molekul inilah yang ternyata turut berkontribusi dalam mengurangi obesitas dan asupan makan.

"Bila kita bisa memahami mekanisme mengapa olahraga memberikan manfaat-manfaat ini, maka langkah kita sudah untuk membantu banyak orang meningkatkan kesehatan mereka sudah lebih dekat," kata peneliti Profesor Young Xu.

Studi yang melibatkan partisipan manusia juga sudah dilakukan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa



banyak tubuh memproduksi molekul Lac-Phe ketika beberapa jenis olahraga berbeda dilakukan.

Dari studi ini, diketahui bahwa lari cepat merupakan jenis olahraga yang membuat tubuh memproduksi lebih ban-

yak molekul Lac-Phe. Di urutan kedua dan ketiga adalah latihan resistensi dan ketahanan.

Profesor Xu mengatakan langkah selanjutnya yang akan mereka lakukan adalah mencari tahu lebih banyak detail mengenai Lac-Phe. Detail yang

ingin diungkap juga mengenai bagaimana Lac-Peh memberikan efeknya pada tubuh, termasuk otak.

"Tujuan kami adalah mempelajari bagaimana memodulasi jalur olahraga ini untuk intervensi terapeutik," ungkap Profesor Xu.

Penelitian lebih lanjut juga masih dibutuhkan untuk mengetahui bagaimana cara mengontrol dan mengemas molekul Lac-Phe. Meski begitu, temuan terbaru ini dinilai sebagai langkah besar dalam mengembangkan obat yang dapat memberikan manfaat seperti olahraga.

Tentu, bagi orang-orang yang kemampuan fisiknya masih baik, melakukan olahraga secara rutin masih lebih dianjurkan. Aktivitas olahraga diketahui dapat memicu lepasnya serangkaian hormon di otak yang bisa memperbaiki kesehatan dan juga suasana hati. ● tom

SAMBUNGAN

Kediaman mantan Kepala Divisi Profesi dan Pengamanan (Kadiv Propam) Polri Irjen Ferdy Sambo di Jalan Saguling, Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, Selasa (9/8). Berdasarkan pantauan di lapangan, tiga kendaraan taktis (rantis) tiba di Jalan Saguling sekitar pukul 15.15 WIB. Tak lama berselang, mereka mulai berbaris mendekati rumah Sambo.

Petugas juga memasang

garis polisi. Selain personel Brimob, nampak terlihat terdapat enam petugas Propam. Hingga kini, belum ada keterangan dari pihak berwenang mengenai kedatangan personel Brimob di kediaman Sambo.

Sebagai informasi, Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo akan mengumumkan tersangka baru sore ini.

Seperti diketahui, Brigadir J meninggal dengan luka tembak di rumah dinas Irjen

Ferdy Sambo, Jumat 8 Juli 2022. Sejak kasus ini diungkap ke publik pada 11 Juli 2022, polisi menyebutkan, Brigadir J meninggal setelah baku tembak dengan Bharada E.

Menurut polisi, Saling tembak dipicu dugaan peleecehan Brigadir J terhadap PC. Dalam kasus ini, Polri telah menetapkan dua orang tersangka, yakni Bhayangkara Dua Richard Eliezer Pudiang Lumiu atau Bharada E dengan sangkaan

Pasal 338 KUHP juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP.

Tersangka kedua yakni Brigadir Ricky Rizal atau Brigadir RR yang disangka dengan Pasal 340 KUHP juncto Pasal 338 juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP. Keduanya kini telah ditahan.

Sementara, Sambo telah ditempatkan di Mako Brimob karena diduga berperan dalam mengambil CCTV di kediamannya terkait kasus kematian Brigadir J.

Setelahnya, Sambo menembakkan pistol milik Brigadir J ke dinding-dinding rumahnya agar seolah terjadi adu tembak.

"Tidak ditemukan fakta peristiwa tembak-menembak seperti yang dilaporkan awal," kata Sigit dalam konferensi pers di gedung Mabes Polri, Jakarta, Selasa (9/8).

Sebagai informasi, kasus baku tembak antara Brigadir J dengan Bharada E di rumah

Brigadir J. Atas tindakan tersebut, Sambo diduga melakukan pelanggaran karena tidak profesional dalam melakukan olah TKP kasus kematian Brigadir J.

Saat ini, Sambo juga telah dicopot dari jabatannya sebagai Kadiv Propam Polri pada Kamis (4/8). Dia dimutasi sebagai perwira tinggi (Pati) Pelayanan Markas (Yanma) Polri. Sebelum resmi dicopot, Sambo lebih dulu dinonaktifkan sejak Senin (18/7). ● mar

Irjen Ferdy Sambo terjadi pada 8 Juli 2022. Kasus tersebut membuat Brigadir JJ tewas. Setelah kematiannya, ada banyak kejanggalan yang ditemukan dan disoroti banyak pihak.

Kejanggalan ini lah yang membuat Polri membentuk tim khusus untuk penyelidikan kasus kematian, menonaktifkan Irjen Ferdy Sambo, hingga melakukan otopsi ulang jenazah Brigadir J. ● mar

DARI HAL 1

Kapolri Umumkan Ferdy Sambo Jadi...

maksimal hukuman mati atau seumur hidup atau penjara selama-lamanya maksimal 20 tahun," ucap Kepala Badan Reserse Kriminal (Kabareskrim) Komjen Agus Andrianto dalam konferensi pers, Selasa (9/8). Agus menyebutkan, keempat tersangka yang ditetapkan Bareskrim Polri memiliki peran masing-masing dalam pembunuhan. Bharada Richard Eliezer atau Bharada E memiliki peran menembak

Ferdy Sambo dan 3 Tersangka Lain...

Brigadir J. Sementara itu, Bripra RR dan KM turut membantu dan menyaksikan pembunuhan Brigadir J.

Sedangkan Irjen Pol Ferdy Sambo adalah pihak yang memerintah Bharada E untuk menembak Brigadir J. "Irjen Pol Ferdy Sambo menyetujui dan melakukan dan men-skenario seolah-olah terjadi tembak menembak (antara Bharada E dengan Brigadir J) di rumah dinas," tutur Agus.

Memasukkan Vape ke Mulut Bayi,...

video itu, para pengguna Twitter langsung mengkritik tindakan pasangan orang tua yang dapat membahayakan kesehatan buah hari mereka tersebut.

"Makanya ladies, kalau mau cari jodoh jangan cari laki-laki bodoh seperti ini," kata salah satu netizen. "Jika Anda memiliki perilaku buruk ini, jangan menikah. Kasihan anak itu; itu (vape) bisa merusak paru-paru mereka," ungkap netizen lainnya. Seorang netizen yang mengaku sebagai dokter turut

Jelang Diumumkan Tersangka Baru, Sejumlah...

dada untuk mengeluarkan udara atau air, silakan lanjutkan tindakan Anda," sindir netizen itu. "Jangan lupa untuk menyalahkan dirimu yang bodoh ketika anaku sedang berjuang untuk hidupnya," tambah sang dokter. ● osm

menembak Ferdy Sambo. Petugas juga memasang garis polisi. Selain personel Brimob, nampak terlihat terdapat enam petugas Propam.

Hingga kini, belum ada keterangan dari pihak berwenang mengenai kedatangan personel Brimob di kediaman Sambo. Sebagai informasi, Kapolri Jenderal Listyo Sigit

Prabowo akan mengumumkan tersangka baru sore ini. Seperti diketahui, Brigadir J meninggal dengan luka tembak di rumah dinas Irjen Ferdy Sambo, Jumat 8 Juli 2022.

Sejak kasus ini diungkap ke publik pada 11 Juli 2022, polisi menyebutkan, Brigadir J meninggal setelah baku tembak dengan Bharada E. Menurut polisi, Saling

tembak dipicu dugaan peleecehan Brigadir J terhadap PC. Dalam kasus ini, Polri telah menetapkan dua orang tersangka, yakni Bhayangkara Dua Richard Eliezer Pudiang Lumiu atau Bharada E dengan sangkaan Pasal 338 KUHP juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP.

Tersangka kedua yakni Brigadir Ricky Rizal atau Brigadir RR yang disangka dengan Pasal 340 KUHP juncto Pasal 338 juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP. Keduanya kini telah ditahan. Sementara, Sambo telah ditempatkan di Mako Brimob karena diduga berperan dalam mengambil CCTV di kediamannya terkait kasus kematian Brigadir J.

Atas tindakan tersebut, Sambo diduga melakukan pelanggaran karena tidak

profesional dalam melakukan olah TKP kasus kematian Brigadir J. Saat ini, Sambo juga telah dicopot dari jabatannya sebagai Kadiv Propam Polri pada Kamis (4/8).

Dia dimutasi sebagai perwira tinggi (Pati) Pelayanan Markas (Yanma) Polri. Sebelum resmi dicopot, Sambo lebih dulu dinonaktifkan sejak Senin (18/7). ● mar

Komandan Pasukan Elit Iran Ancam...

menyerang Israel dan negarannya Timur Tengah yang bersahabat dengan Barat, demikian diwartakan Iran International.

"Jalan para martir yang terhormat akan ditempuh sampai kehancuran total musuh-musuh sistem Islam," katanya.

Akun Twitter resmi Garda Revolusi Iran (IRGC)

pada Jumat juga menegaskan bahwa Iran akan ikut campur setiap kali ada masalah menentang Israel.

Disampaikan juga bahwa Garda Revolusi akan mendukung negara atau kelompok mana yang memerangi Israel. Ghaani menjadi komandan Pasukan Quds ekstrateritorial IRGC pada Januari

2020, ketika mantan komandannya yang terkenal Qasem Soleimani terbunuh dalam serangan udara AS yang ditargetkan di Baghdad.

Pasukan Quds mengelola sebagian besar militer, intelijen, dan bahkan urusan politik Iran di Irak, Suriah, Lebanon, dan Yaman. Dalam pidatonya, Qaani tidak menahani diri

Lomba Tangkap Ular Sanca...

ular sanca yang berhasil ditangkap berarti mengurangi satu spesies invasif yang memangsa burung, mamalia dan reptile kita," ujar Ibu Negara Bagian Florida Casey DeSantis, dikutip VOA.

Menurut rilis berita, sejak 2000 ada lebih dari 17.000

dalam mengancam AS dan Israel. "Kedua rezim pengkhianat dan pembunuh ini akan menerima tanggapan dalam waktu singkat untuk setiap kejahatan yang mereka lakukan," ujarnya. "Republik Islam membuat rencana untuk menanggapi semua kejahatan yang dilakukan Amerika dan rezim

setiap kategori. Setiap ular sanca yang ditangkap harus dibunuh, tetapi para pemburu berpotensi didiskualifikasi jika mereka membunuh ular-ular itu secara tidak manusiawi atau membunuh ular asli. Se jauh ini pemburu yang

terdaftar mewakili 32 negara bagian dan Kanada. Mereka yang telah mendaftarkan secara online dan membayar uang pendaftaran harus menyelesaikan kursus pelatihan online sebelum memulai perburuannya. ● osm

10 Provinsi Penyumbang Terbanyak...

molekuler (TCM). Sementara itu, dalam 24 jam dilaporkan jumlah kasus yang sembuh dari Covid-19

adalah sebanyak 4.850 orang. Sehingga total sebanyak 6.047.507 orang sembuh. Sementara jumlah yang meninggal kembali bertambah 18 orang. Sehingga total meninggal menjadi 157.131 orang

Data penambahan kasus positif Covid-19 di Indonesia ini dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan (Kemken-

es) melalui laman https://www.kemkes.go.id/ juga di https://www.covid19.go.id/. ● mar

Jalan Kaki Setelah Makan Bisa Turunkan Kadar Gula Darah

JAKARTA (IM) - Aktivitas berjalan kaki setelah makan selama ini dianggap sebagai "bantuan" untuk orang-orang yang mengalami gangguan pencernaan. Para ilmuwan sekarang telah menemukan bahwa berjalan kaki singkat setelah makan dapat mengurangi kadar gula darah.

Melansir dari laman The Indian Express pada akhir pekan lalu, aktivitas tersebut dipercaya dapat membantu menangkal diabetes tipe 2. Para ilmuwan bahkan merekomendasikan bahwa berjalan dalam waktu 60 hingga 90 menit setelah makan memberikan hasil terbaik.

Meskipun berjalan ringan kapan saja baik untuk kesehatan Anda, berjalan kaki singkat dalam waktu 60 hingga 90 menit setelah makan dapat sangat berguna meminimalisasi lonjakan gula darah. Sebab saat itulah kadar gula darah cenderung memuncak.

Menurut laman The New York Times, peneliti dari sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Sports Medicine melihat hasil dari tujuh penelitian yang membandingkan efek duduk vs berdiri, atau berjalan pada ukuran kesehatan jantung, termasuk insulin dan kadar gula darah. Mereka menemukan bahwa berjalan ringan setelah makan, sedikitnya dua hingga lima menit, memiliki dampak signifikan dalam memoderasi kadar gula darah. Meski begitu, Ketua

Pusat Keunggulan Fortis-CDOC untuk Diabetes, Penyakit Metabolik, dan Endokrinologi, Anoop Misra mengatakan, seseorang harus berhati-hati ketika menyarankan jalan-jalan setelah makan kepada orang-orang yang memiliki penyakit jantung. "Karena latihan seperti itu dapat mengalihkan darah dari jantung," kata dia.

Penelitian ini memperkuat temuan dari dua penelitian sebelumnya. Sebuah studi pada 2016 dilakukan terhadap mereka yang menderita diabetes tipe-2. Hasil penelitian menemukan, berjalan selama 10 menit setelah setiap makan membantu menurunkan kadar gula darah lebih banyak dibandingkan berjalan selama setengah jam di waktu lain dalam sehari.

Sebelum itu, sebuah studi pada 2011 yang diterbitkan dalam International Journal of General Medicine menemukan, berjalan setelah makan lebih efektif untuk menurunkan berat badan dibandingkan menunggu satu jam setelah makan sebelum berjalan.

Bagi penderita diabetes disarankan menghindari fluktuasi tajam kadar gula darah yang merupakan komponen penting dalam mengelola penyakit mereka. Selain berjalan-jalan, peneliti juga merekomendasikan bangun untuk melakukan pekerjaan rumah atau mencari cara lain untuk menggerakkan tubuh Anda. Jumlah aktivitas yang singkat ini juga akan meningkatkan perubahan pola makan lain yang mungkin membantu mengontrol kadar gula darah. ● tom

Urine Anda Berwarna Oranye? Waspada Lever Bermasalah

JAKARTA (IM) - Urine umumnya memiliki warna kuning jernih hingga kuning pekat, bergantung pada kecukupan air yang diminum oleh seseorang. Namun, ada kalanya urine bisa memunculkan warna yang tak biasa.

"Urine bisa berubah warna jauh dari normal, termasuk merah, biru, hijau, cokelat tua, hingga putih berakut," jelas Mayo Clinic, seperti dilansir Express, Senin (8/8).

Perubahan warna urine ini bisa disebabkan oleh pigmen atau senyawa lain pada makanan atau obat tertentu yang dikonsumsi. Namun, perubahan warna tak biasa pada urine juga dapat menjadi pertanda adanya penyakit.

"Warna urine tak biasa bisa jadi sebuah tanda dari penyakit," kata Mayo Clinic. Salah satu contohnya adalah urine yang berwarna oranye. Warna oranye ini bisa jadi pertanda adanya gangguan pada organ hati alias lever.

Seperti diketahui, hati merupakan organ yang menjalankan lebih dari 500 fungsi di dalam tubuh.

Beberapa fungsi hati adalah memproses makanan yang telah dicerna, mengontrol kadar lemak dan gula dalam darah, hingga melawan infeksi dan menghancurkan toksin di dalam tubuh.

Ketika mengalami gangguan, hati tentu tak mampu menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Oleh karena itu, mewaspada tanda masalah hati, seperti warna oranye pada urine, merupakan hal yang penting.

Selain urine berwarna oranye, masalah pada hati juga dapat memicu warna urine menjadi gelap atau warna feses menjadi pekat. Berikut ini adalah beberapa tanda masalah hati lainnya yang juga patut diwaspadai: 1. Bengkak pada kaki dan pergelangan kaki 2. Kulit dan putih mata tampak kuning 3. Nyeri serta bengkak pada perut 4. Kulit gatal 5. Mual dan muntah 6. Hilang nafsu makan 7. Kelelahan dalam jangka panjang atau kronis 8. Mudah mengalami ruam di kulit

Orang-orang yang mengalami tanda-tanda terkait masalah hati sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter. Pemeriksaan ini sebaiknya tak ditunda-tunda, terlebih bila keluhan nyeri perut sudah terasa sangat hebat.

Masalah hati bisa dipicu oleh beragam penyebab, mulai dari infeksi, masalah sistem imun, genetik, hingga kanker. Masalah hati juga dapat muncul akibat pola hidup yang kurang baik seperti konsumsi alkohol berlebihan dan obesitas. ● 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.
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), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARIK 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. 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: InternationalMedia @redaksi_IM