

## Makan Terlalu Malam Bisa Picu Masalah Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Selain komponen apa yang kita makan, waktu makan juga penting untuk diperhatikan.

Sebab beberapa studi membuktikan bahwa makan terlalu malam bisa menimbulkan masalah kesehatan yang serius.

Studi pertama dilakukan oleh peneliti dari Salk Institute bernama Sachin Panda. Studi yang dilakukan pada 2012 dan diterbitkan kembali dalam buku *The Oldest Cure in the World: Adventures in the Art and Science of Fasting*.

Subjek studi ini melibatkan sejumlah tikus yang kemudian dibagi dua kelompok.

Kelompok pertama mereka harus mengikuti pola jendela makan 8 jam. Artinya, selama 8 jam itu, tikus bebas mengonsumsi makanan dan minuman apapun selama tidak berlebihan. Kelompok lainnya, mereka dibebaskan makan jam berapapun.

Jumlah makanan yang dikonsumsi dua kelompok sama, yang dalam 11 ribu penelitian hewan pengerat sebelumnya menyebabkan obesitas dan gangguan metabolisme lainnya.

Benar saja, setelah tiga bulan, tikus yang makan sembarang mengalami obesitas, diabetes, penyakit hati, dan sejumlah kondisi buruk lainnya.

Sebaliknya, tikus yang mengikuti pola jendela makan 8 jam tetap sehat dan bebas dari penyakit metabolik.

Berat badan, gula darah, dan kolesterol mereka normal, hati mereka kurang berlemak dibandingkan tikus yang makan

jam berapapun, koordinasi motorik mereka lebih baik, dan seluruh tubuh mereka tidak meradang.

“Jendela makan 8 jam sepenuhnya melindungi mereka dari penyakit, meskipun makanan yang dikonsumsi sama dengan tikus yang makan di jam berapapun,” kata Panda seperti dilansir dari *Salon*, Senin (24/10).

Peneliti lain menduplikasi temuan Panda, dan uji coba dilakukan pada manusia untuk melihat apakah puasa lebih lama di malam hari akan membuat tubuh lebih sehat.

Dalam beberapa percobaan, subjek penelitian yang menerapkan jendela makan 8 jam bisa mengurangi berat badan, tekanan darahnya lebih rendah, dan melihat peningkatan penanda stres oksidatif.

Ketika para peneliti mengeksplorasi mekanismenya, mereka menemukan bahwa periode puasa yang lebih lama memberi waktu bagi tubuh untuk melakukan lebih banyak perbaikan.

Namun perbaikan ini biasanya kurang optimal jika asanya untuk mencerna makanan terlalu lama.

Sayangnya, penelitian menunjukkan bahwa saat ini banyak orang makan atau minum sesuatu yang berlebihan selama 14 atau 15 jam sehari, yang berarti tubuh berpuasa hanya 9 atau 10 jam semalam.

Artinya, durasi perbaikan pada tubuh setiap malamnya semakin berkurang, mungkin hanya tiga atau empat jam, sementara waktu idealnya enam jam bahkan 12 jam.

Apalagi jika Anda terbiasa makan terlalu malam, dan tidak memberi ruang yang cukup bagi pencernaan untuk istirahat. ● tom

### SAMBUNGAN

## Bharada E Berharap Bisa Sampaikan Langsung...

(23/10).

Barada E berharap bisa bertemu dengan keluarga mendiang Yosua yang rencananya dihadirkan sebagai saksi dalam persidangan yang digelar pada Selasa (25/10), di Pengadilan Negeri Jakarta Selatan.

“Untuk keluarga almarhum Bang Yos, Bapak, Ibu, Reza, serta keluarga besar Bang Yos, saya mohon maaf, semoga permohonan maaf saya ini dapat diterima oleh pihak keluarga,” ucap Eliezer.

Eliezer menulis surat itu di dalam Rutan Bareskrim pada Minggu (16/10).

“Saya sangat menyesali perbuatan saya, namun saya hanya ingin menyatakan bahwa saya hanyalah seorang anggota yang tidak memiliki kemampuan untuk menolak perintah dari seorang jenderal,” ujar Eliezer.

Sidang Eliezer akan dilanjutkan pada pekan depan dengan agenda pemeriksaan saksi-saksi. Sejumlah saksi yang akan dihadirkan juga menjadi terdakwa dalam perkara itu. Mereka adalah Ferdy Sambo, Putri Candrawathi, Bripta Ricky Rizal Wibowo, dan Kwat Ma’ruf. ● mar

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Bambang Suryo Sularto.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN:** SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Ali/Tarakan), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Svasti), **PEKANBARU** (Bob), **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:** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500/eks (di luar kota Rp 3.000/eks), Harga Langganan Rp 50.000/1bulan.  
**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  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM

# Kesehatan | 11

## Kelangkaan Vaksin dan Minim Pelacakan Ancam Indonesia dari Varian XBB

Varian Covid-19 XBB dinyatakan sudah masuk Indonesia.

**JAKARTA (IM)** - Peneliti Keamanan dan Ketahanan Kesehatan Global Universitas Griffith University Australia Dicky Budiman menyatakan, kelangkaan ketersediaan vaksin Covid-19 dan minimnya kemampuan pelacakan dapat membahayakan Indonesia menghadapi varian XBB.

“Jika kita ingin mengakhiri dari masa kritis ini, salah satu hal yang sangat signifikan adalah modal imunitas. Dari imunitas ini makanya ini harus segera dikejar,” kata Dicky di Jakarta, Senin (24/10).

Menanggapi masuknya varian XBB di Indonesia, Dicky menyatakan ketika varian baru itu sudah masuk ke negara tetangga seperti Singapura ataupun Australia,

maka jarak waktu potensi XBB masuk ke Indonesia sebenarnya tidak akan lebih dari satu minggu.

Pada Jumat (21/10), Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyatakan bahwa varian XBB telah masuk ke Indonesia dan sedang dilakukan pemantauan lebih lanjut. Menurut Dicky, hal tersebut merupakan wujud kemampuan deteksi varian dan sub-varian Covid-19 yang masih perlu ditingkatkan.

Apalagi, katanya, Indonesia masih mengalami keterbatasan melakukan surveilans menggunakan genom sequencing. Sedangkan kecepatan XBB untuk menginfeksi seseorang bisa jauh melebihi varian Delta, atau sub-varian BA.1 dan BA.2, yakni setidaknya

dua sampai tiga kali lipat.

Varian XBB juga memiliki kemungkinan dapat mempercepat turunnya efikasi antibodi masyarakat. Akibatnya, antibodi monoklonal atau antibodi yang diproduksi di laboratorium yang bekerja dengan cara meniru kemampuan sistem kekebalan tubuh manusia untuk melawan infeksi virus jadi tidak efektif.

“Keterbatasan surveilans kita apalagi dengan genom surveilans yang menurun, ini tentu memiliki konsekuensi bahwa artinya kasus-kasus yang terjadi di masyarakat bisa meningkat,” katanya.

Menurut Dicky, rendahnya kemampuan pelacakan juga menyebabkan potensi breakthrough infection atau orang yang sudah divaksinasi namun tertular kembali menjadi semakin banyak, bahkan bisa mencapai 50 persen dari kasus yang berhasil ditemukan.

“Jika masyarakat punya modal imunitas yang memadai setidaknya dengan tiga dosis, kita optimistis tidak akan terlalu terdampak dalam aspek layanan kesehatan dari keparahan dan kematian,” ujar dia.

Kemudian terkait kelangkaan vaksin di sejumlah daerah, Dicky menekankan kondisi itu akan menempatkan masyarakat ke dalam situasi rawan karena kemampuan meningkatkan cakupan imunitas terhambat dan mempersulit Indonesia terbebas dari masa kritis.

“Ini harus segera dikejar dan diambil solusinya, misalnya dengan Indovac yang sudah dapat EUA segera dirilis atau diproduksi karena kebutuhannya terjadi saat ini,” ucapnya.

Dengan hadirnya XBB, Dicky berharap kebijakan isolasi dan karantina dapat diperketat kembali. Pemerintah juga

diharapkan dapat mengajak masyarakat untuk membangun perilaku hidup adaptif, supaya masyarakat paham kondisi dunia yang semakin rawan dan menuntut manusia untuk hidup lebih bersih dan sehat.

Salah satunya dengan memperbaiki kualitas udara dan air.

Selain mutasi virus, ia turut mengingatkan karena jumlah populasi penduduk yang besar, dengan banyak kelompok rawan di dalamnya, Indonesia harus lebih waspada atas masuknya berbagai penyakit misterius yang mengancam kesehatan masyarakat.

“Prinsip kebijakan yang pemerintah kita bisa dan harus lakukan adalah mencegah orang agar tidak terinfeksi. Dengan cara temukan kasus-kasus sesegera, secepat dan sebanyak mungkin (serta pertahankan imunitas),” kata Dicky. ● tom

### DARI HAL 1

## BPOM akan Pidanakan 2 Industri Farmasi:...

dikonsumsinya.

“Karena ada indikasinya bahwa kandungan dari EG dan DEG di produknya itu tidak hanya dalam konsentrasi sebagai kontaminan tetapi sangat-sangat tinggi dan tentu saja sangat toxic dan itu bisa tepat diduga bisa mengakibatkan ginjal akut dalam hal ini,”

paparnya.

Penny mengaku sudah menugaskan Deputy Bidang Penindakan BPOM untuk memeriksa dua industri farmasi tersebut. Pemeriksaan itu, lanjutnya, bekerjasama dengan kepolisian.

“Jadi Kedeputian IV, Deputy Bidang Penindakan dari Badan

POM sudah kami tugaskan untuk masuk ke industri Farmasi tersebut bekerjasama dengan kepolisian dalam hal ini dan akan segera melakukan penyidikan untuk menuju pada pidana,” tuturnya.

Sayangnya, Penny enggan mengungkap nama dua perusahaan industri farmasi yang

dimaksud. Sebab, kata dia, proses hukum kasus ini masih akan berjalan.

“Untuk dua industri farmasi saya tidak menyebutkan sekarang karena prosesnya masih akan berlangsung dan akan segera tentu kami komunikasikan pada masyarakat,” kata Penny. ● mar

## Komnas HAM akan Bawa Kasus...

sebabnya tidak menutup kemungkinan Komnas HAM RI akan menggunakan mekanisme aduan ke Dewan HAM PBB terkait tragedi Kanjuruhan.

“Biasa isu-isu besar yang mendapat perhatian publik dan sebagainya itu mendapatkan perhatian di Jenewa sana,” ujar Anam saat konferensi pers di Kantor Komnas HAM, Senin (24/10).

“Kami ada mekanisme itu nantinya, dan kami memikirkan akan menggunakan mekanisme itu,” ujarnya.

Membawa kasus Kanjuruhan ke Dewan HAM PBB bukan tidak mungkin dilakukan. Sebab Komnas HAM adalah bagian dari sebuah jaringan global Komnas HAM seluruh dunia yang berakreditasi A.

Karena akreditasi yang bagus itu, Komnas HAM RI memiliki akses prioritas untuk membahas kasus Kanjuruhan di tengah-tengah isu HAM internasional. “Komnas HAM (RI) ini bagian jaringan global Komnas HAM seluruh dunia berakreditasi A, dan memang di bawah mekanisme Dewan HAM PBB di Jenewa sana,” tutur Anam.

Komisisioner Komnas HAM bidang Penyuluhan Beka Ulung Hapsara menambahkan, Komnas HAM RI memiliki kewenangan mengintervensi PBB atas peristiwa pelanggaran HAM di Indonesia. Sebab itu, Komnas HAM RI akan berusaha melanjutkan kasus tersebut ke Dewan HAM PBB agar tragedi di Kanjuruhan tidak terulang kembali.

“Saya kira concern besar kami terhadap tragedi Kanjuruhan ini menjadikan Komnas HAM mencoba mencari mekanisme yang memungkinkan supaya yang terjadi di Kanjuruhan bisa tuntas peristiwanya, dapat keadilan untuk para korban dan keluarga korban,” ujar Beka.

“Kita semua (juga) bisa memperbaiki tata kelola persepakbolaan di Indonesia,” katanya menambahkan.

Komnas HAM memberikan batasan waktu kepada organisasi sepak bola dunia (FIFA) untuk menjawab keterangan terkait tragedi Kanjuruhan hingga Jumat (28/10).

“Kita kasih kesempatan menjawab sampai hari Jumat,” ujar Anam.

Komnas HAM, kata Anam, akan menerima jawaban dari FIFA dalam bentuk tertulis atau secara video konferensi.

Ia berharap, FIFA bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan Komnas HAM terkait peran FIFA dalam mengatur persepakbolaan. Khususnya, komitmen FIFA untuk menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia di setiap laga sepakbola di dunia.

“Harapan besarnya memang FIFA bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan ini karena basis pertanyaan ini adalah pendalaman terhadap regulasi yang ada di FIFA sendiri, di PSSI maupun pendalaman terkait fakta yang kami temukan,” katanya.

Namun demikian, yang

paling ditekankan, kata Anam, adalah mekanisme sanksi yang dijatuhkan FIFA terhadap anggota mereka yang melanggar HAM.

Sebagaimana diketahui, kerusuhan di Stadion Kanjuruhan usai laga Arema versus Persebay di Stadion Kanjuruhan, Malang, Jawa Timur yang digelar malam hari pada Sabtu (1/11), menimbulkan banyak korban jiwa dan korban luka.

Hingga Senin (24/10), tercatat 135 orang meninggal dunia. Sementara, ratusan korban lainnya luka ringan hingga berat. Banyaknya korban yang jatuh diduga karena kehabisan oksigen dan berdesakan setelah aparat menembakkan gas air mata ke arah tribun. ● mar

## Viral, Topi ‘Anti-Nyontek’ Dipaka

mengintip atau menyontek kertas ujian orang lain.

Banyak yang menanggapi dengan membuat alat buatan sendiri dari kardus, kotak telur, dan bahan daur ulang lainnya.

Salah satu guru atau tutor mereka mengatakan kepada BBC bahwa dia telah mencari “cara yang menyenangkan” untuk memastikan “integritas dan kejujuran” di kelasnya.

Mary Joy Mandane-Ortiz, seorang profesor teknik mesin di Bicol University College of

Engineering, mengatakan gagasan itu “sangat efektif”.

Hal ini diterapkan untuk ujian tengah semester baru-baru ini, yang diikuti oleh ratusan mahasiswa di perguruan tinggi pada minggu ketiga Oktober.

Prof Mandane-Ortiz mengatakan permintaan awalnya adalah agar siswa membuat desain “sederhana” dari kertas.

Dia terinspirasi oleh teknik yang dilaporkan digunakan di Thailand beberapa tahun sebelumnya.

Pada 2013, sebuah foto menjadi viral muncul untuk menunjukkan sebuah ruangan mahasiswa di Bangkok mengambil kertas ujian sambil mengenakan “penutup telinga”

, yakni lembaran kertas menempel di kedua sisi kepala mereka untuk mengaburkan penglihatan mereka.

Prof Mandane-Ortiz mengatakan engineer-in-training-nya mengambil ide itu dan menjalankannya - dalam beberapa kasus berinovasi tutup kepala

yang rumit dalam “hanya lima menit” dengan sampah apa pun yang mereka temukan tergeletak di sekitar.

Siswa lain mengenakan topi, helm, atau topeng Halloween untuk memenuhi brief tersebut.

Serangkaian posting Facebook profesor - menunjukkan anak-anak muda mengenakan kreasi rumit mereka - mengumpulkan ribuan suka dalam hitungan hari, dan menarik liputan dari outlet media Filipina.

Mereka juga dilaporkan

mengilhami sekolah dan universitas di bagian lain negara itu untuk mendorong siswa mereka sendiri untuk membuat penutup kepala anti-kecurangan.

Prof Mandane-Ortiz mengatakan anak didiknya tampil lebih baik tahun ini, didorong oleh kondisi ujian yang ketat untuk belajar ekstra keras.

Banyak dari mereka menyelesaikan tes mereka lebih awal, dan tidak ada yang ketahuan menyontek tahun ini. ● osm

## Tiga Tersangka Siap Bongkar Peranan...

Mapolres Bukittinggi.

Sedangkan Linda berperan menyimpan sabu-sabu yang didapat dari AKBP Doddy untuk selanjutnya diedarkan. Sementara itu, Samsul Ma’rif alias Arif, menjadi jembatan penghubung pertemuan antara AKBP Doddy dengan Linda di Jakarta.

**Tolak Perintah Teddy**

Menurut Adriel, ketiga kli-

ennya itu hanya menjalankan perintah Teddy. Ketiganya juga sepakat bahwa Teddy lah yang menjadi otak dari peredaran narkoba ini.

Bahkan eks Kapolres Bukittinggi AKBP Doddy Prawiranegara, sempat beberapa kali menolak perintah Irjen Teddy Minahasa untuk mengambil barang bukti narkoba di Mapolres untuk diedarkan kembali.

“Saya ini Kapolres Bukittinggi, dia Kapolda Sumbar, jelas dia pimpinan tertinggi. Saya coba menolak, berkali-kali saya bilang enggak berani jenderal. Tapi pihak TM (Teddy Minahasa) tetap mendesak,” kata Adriel menirukan ucapan AKBP Doddy.

Sebagai bawahan, kata Adriel, Doddy pun tak kuasa menolak permintaan Teddy untuk mengambil narkoba

jenis sabu-sabu hasil penangkapan kasus Polres Bukittinggi.

“AKBP Doddy menjalankannya dengan keadaan terkejut, walaupun dalam hatinya menolak. Akhirnya dia menjalankan perintah agar loyal, walaupun dia tidak punya niat,” ungkap Adriel.

Direktur Reserse Narkoba Polda Metro Jaya Kombes Mukti Juhasa mengatakan,

Teddy ditetapkan sebagai tersangka setelah diperiksa sebagai saksi pada Kamis (13/10).

Teddy dijerat Pasal 114 Ayat 2 subsidier Pasal 112 Ayat 2, juncto Pasal 132 Ayat 1, juncto Pasal 55 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika dengan ancaman hukuman maksimal hukuman mati dan hukuman minimal 20 tahun. ● mar

## Tragis, Wanita Ini Meninggal...

dengan gigi palsu di mulutnya, yang kemudian secara tidak sengaja menelannya, dan entah bagaimana tersangkut di tenggorokannya.

Keluarga Maria kemudian memberi tahu penyelidik bahwa mereka mendengar suaranya yang tidak biasa datang dari kamar wanita itu, jadi mereka memutuskan untuk

memeriksanya, hanya untuk menemukan bahwa dia tidak bernapas.

Maria Fariás Guzmán dilarikan ke Rumah Sakit del Sur di kota kelahirannya Quindío, di mana dokter berusaha menyadarkan wanita itu dan membersihkan saluran udaranya. Sayangnya, usaha mereka tidak berhasil. Sebuah “ob-

struksi saluran pernapasan” dinyatakan sebagai penyebab kematian.

“Kerabatnya menyadari situasi saat dia tidur, tetapi dia tiba di rumah sakit tanpa tanda-tanda vital dan staf melakukan manuver dan prosedur resusitasi untuk membersihkan saluran udaranya, tetapi dia tidak merespons,” kata

koroner William Alberto Zubieta Pardo, dari Departemen kepolisian Quindío, kepada wartawan, sebagaimana dilansir Oddity Central.

Tersedak gigi palsu dianggap sangat jarang terjadi, jadi kasus ini menyebabkan banyak keributan di media sosial.

Banyak orang menanyakan detail lebih lanjut ten-

gang bagaimana hal itu bisa terjadi.

Rincian lebih lanjut diharapkan segera setelah laporan forensik lengkap diterbitkan.

Tetapi saran dokter sebaiknya tetap diikuti: melepaskan gigi palsu dan memasukkannya ke dalam segelas air ketika tidur di malam hari. ● osm

## Update Kasus Gangguan Ginjal Akut:...

timbul dari penyakit ini yaitu demam, hilang nafsu makan, mual, muntah, batuk pilek, mual, muntah, ISPA, dan diare. Kemudian berlanjut pada sulit kencing, berupa air seni berkurang atau tidak ada air seni sama sekali.

Sejauh ini, belum ditemukan penyebab pasti. Meski begitu, Kemenkes mengambil

langkah konservatif untuk menutup sementara penjualan obat sirup yang dinyatakan tidak aman oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin sebelumnya menyampaikan bahwa ditemukan kristal tajam dalam ginjal anak-anak yang terkena

gangguan ginjal akut misterius.

Hal ini ditemukan usai para dokter di Rumah Sakit Ciputat Mangunkusumo (RSCM) memeriksa 11 pasien anak-anak yang masih dirawat. Berdasarkan hasil pemeriksaan, 7 dari 11 pasien ditemukan kristal tajam di dalam ginjalnya.

Adapun zat kimia berbahaya itu adalah etilen glikol,

diethilen glikol, dan etilen glikol butyl ether/EGBE. Zat ini menjadi cemaran dari empat bahan pelarut tambahan lainnya yang masih diperbolehkan.

Diduga pasien gangguan ginjal akut sempat mengonsumsi obat sirup yang mengandung empat bahan pelarut tambahan yang mengandung

cemaran zat kimia berbahaya tersebut.

“Kalau masuk ke tubuh kita, kita melakukan metabolisme untuk mengubah senyawa kimia tadi. Kalau masuk ke ginjal jadi kristal kecil tajam-tajam,” kata Budi dalam konferensi pers di Kemenkes, Jakarta, Jumat (21/10) lalu. ● mar