

# Kebiasaan Makan Larut Malam Bisa Picu Kegemukan dan Diabetes

Studi ungkap makan larut malam bisa menyebabkan kegemukan dan diabetes

**JAKARTA (IM)** - Kebiasaan makan saat larut malam kerap dikaitkan dengan masalah kegemukan dan bahkan diabetes. Berdasarkan studi terbaru, anggapan ini mungkin ada benarnya.

Seperti diketahui, beragam studi telah menemukan, jam makan, tidur, dan obesitas saling berkaitan. Namun, belum diketahui secara pasti mekanisme seperti apa yang mendasarinya.

Studi terbaru yang dilaku-

kan tim peneliti dari North-western Medicine berhasil memberikan petunjuk terkait mekanisme tersebut.

Studi ini dilakukan terhadap tikus yang merupakan hewan nokturnal.

Berbeda dengan manusia, periode aktif tikus terjadi di malam hari dan periode tak aktif mereka terjadi di siang hari. Selama sepekan, sebagian tikus diberi makan di siang hari dan sebagian lainnya diberi makan di malam hari.

Tim peneliti juga mengatur

suhu lingkungan tempat tikus berada di 30 derajat Celsius. Pada suhu inilah tikus melepaskan energi paling sedikit.

Hasil studi menunjukkan, tikus yang makan di siang hari atau di periode tak aktif mengalami kenaikan berat badan lebih besar.

Perbedaan kenaikan berat badan ini terjadi meski seluruh tikus berada di lingkungan yang sama dan menerima jumlah makanan yang sama.

Menurut tim peneliti, perbedaan tren kenaikan berat badan ini berkaitan dengan kecenderungan tubuh dalam membakar energi. Tim peneliti mengatakan tubuh cenderung

membakar energi lebih besar di waktu-waktu tertentu, yaitu pada periode waktu aktif.

Pada tikus, periode aktif ini terjadi di malam hari. Sedangkan pada manusia, periode aktif terjadi di siang hari.

Temuan ini sejalan dengan studi berbeda yang dilakukan oleh Dr Joseph T Bass dan tim penelitiannya sekitar 20 tahun lalu. Studi tersebut menemukan adanya hubungan antara jam biologis tubuh dengan berat badan, obesitas, serta metabolisme tubuh pada hewan.

Menurut Dr Bass, temuan ini dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam mengatur jadwal pemberian

makan kepada pasien, khususnya pasien yang membutuhkan bantuan nutrisi jangka panjang. Untuk mencegah terjadinya obesitas pada pasien, pemberian makan yang direstriksi oleh waktu bisa menjadi solusi.

Dr Bass mengatakan pasien yang menggunakan selang makan biasanya diberi makan di malam hari. Pada pasien-pasien ini, tingkat kejadian diabetes dan obesitas cenderung lebih tinggi.

"Pemberian makan dengan restriksi waktu akan menekan obesitas lewat termodogenesis adiposit," jelas tim peneliti. ● tom

## DARI HAL 1

### PDIP Kritik Keras Acara Relawan...

kekuasaan dan materi, para relawan melakukan manuver-manuver yang di luar ruang lingkungannya sehingga merugikan kewibawaan Pak Jokowi," kata Deddy Sitorus dalam keterangannya, Minggu (27/11).

Deddy memastikan PDIP tidak akan membiarkan pihak-pihak yang berupaya merugikan martabat Jokowi. Dia memastikan pihak-pihak akan mengawal kepemimpinan

Jokowi sampai tuntas.

"Kami akan terus mengawal Presiden Jokowi hingga akhir masa jabatan dan memastikan bahwa Pilpres 2024 akan menghasilkan kepemimpinan nasional yang selaras dan menuntaskan visi Presiden Jokowi, PDI Perjuangan sebagai partai asal Jokowi telah terbukti konsisten menjaga dan mendukung pemerintahan secara tuntas, dan kami akan membuat perhitungan

dengan pihak-pihak dan para petualang politik yang merugikan martabat presiden," kata Deddy.

Lebih lanjut, Deddy juga menyampaikan acara relawan tersebut seharusnya tidak boleh digelar di GBK seperti arahan Menpora. Dia juga meyakini Jokowi akhirnya terpaksa datang ke acara tersebut.

"Kan ada larangan dari Menpora untuk pemakaian GBK hingga penyelenggaraan

Piala Dunia U-20 tahun 2023", kata legislator dari Provinsi Kalimantan tersebut.

"Saya yakin Pak Jokowi terpaksa datang ke acara itu, bukan kemauan beliau," lanjutnya.

Dia juga menilai seharusnya para relawan tersebut bukan menggelar acara, melainkan turun ke bawah membantu rakyat, termasuk menangani dampak bencana gempa Cianjur. Dia meny-

arankan sikap relawan yang disebutnya justru menabrak aturan menggunakan Stadion Utama GBK.

"Saat ini bangsa Indonesia masih berduka karena gempa Cianjur, banyak orang yang masih berada di pengungsian dan belum semua korban ditemukan, masa para elite relawan haus kekuasaan itu lebih asik bicara pemilu hingga lupa tanggung jawab sejati sebagai relawan," ujar Deddy. ● mar

## SAMBUNGAN

### Ngunduh Mantu Kaesang-Erina,...

Rakabuming Raka itu.

"Jadi alhamdulillah tadi kan ngunduh mantu di Loji Gandrung semua acara di sana baru naik kereta ke sini (Puro Mangkunegaran)," kata Erick usai meninjau Puro Mangkunegaran, Minggu (27/11).

Polisi Siapkan 12 Kantong Parkir untuk Pernikahan Kaesang-Erina di Solo Untuk acara di Puro Mangkunegaran, nantinya akan lebih digunakan untuk tasyakuran bersama masyarakat. Pihaknya menegaskan acara pernikahan ini tidak akan mengubah adat istiadat yang sudah ada di Puro.

"Adat istiadat kita juga

hormati, di sini jadi Lebih tasyakuranlah gitu ya. Jadi bukan sesuatu yang kita mengubah-mengubah adat istiadat yang kita sudah pahami dan hormati gitu," ujarnya.

Rencananya, sesuai acara di Loji Gandrung, pengantin dan rombongan keluarga akan kirab dengan kereta kencana menuju Puro Mangkunegaran. Rencananya ada 10 kereta kencana yang akan digunakan pengantin dan keluarga.

"Iya rencana (kirab) 9 sampai 10 kereta ya di mana nanti pengantin menyapa lalu masyarakat ya, beraktivitas normal tapi kan di situ juga kita siapkan. Bagaimana ada pesta rakyat ada 9 titik ya 8 titik kegiatan," kata Erick. ● osm

### TNI Lembaga Paling Dipercaya,...

dipercaya publik adalah Presiden dengan tingkat kepercayaan 88,4 persen.

Selanjutnya, ada Mahkamah Agung (MA) dengan tingkat kepercayaan 80,4 persen dan Mahkamah Konstitusi dengan 79,6 persen.

Burhanuddin menyampaikan, tingkat kepercayaan MA masih relatif stabil meskipun tengah terpa isu dugaan korupsi yang menjerat Hakim Agung.

"Gimana isu korupsi Hakim Agung? Per awal November, publik yang mengikuti kasus ini masih sedikit, maknanya trust terhadap Mahkamah Agung masih minimal," jelas Burhanuddin.

"Jadi isu mengenai korupsi Hakim Agung kurang begitu mendapatkan perhatian," ucapnya.

Lembaga publik yang selanjutnya dipercaya adalah Kejaksaan Agung (Kejagung) dengan tingkat kepercayaan publik 77,5 persen dan Pengadilan dengan 76,8 persen.

Berikutnya, ada Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR) dengan tingkat kepercayaan 71,9 persen dan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) dengan tingkat kepercayaan 71 persen. Di bawah KPK ada Dewan Perwakilan Daerah (DPD) dengan 68,7 persen dan Dewan Perwakilan Rakyat dengan tingkat kepercayaan 64,2 persen.

Selanjutnya, Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) menjadi lembaga penegak hukum paling bawah dengan tingkat kepercayaan publik 60,5 persen. Posisi Polri hanya berada di atas kepercayaan publik terhadap Partai Politik dengan tingkat kepercayaan sebesar 56,7 persen.

"Ini yang menarik, Kejaksaan Agung sudah beberapa bulan menempati trust paling tinggi di mata publik terutama dibanding Pengadilan, Polisi dan KPK," ujar Burhanuddin.

"Dulu, itu biasanya KPK bahkan akhir tahun lalu itu Polisi, sekarang Polisi melorot sekitar 60 persen hanya sedikit di atas Partai Politik," ucapnya. ● mar

### DPR Didesak Dengar Aspirasi Masyarakat...

Bantuan Hukum (LBH) Jakarta, Citra Referandum mengatakan, aksi tersebut dimulai pukul 08.00 WIB dan berakhir sekira pukul 09.30 WIB.

"Tadi kami mulai itu pukul 08.00 WIB sampai 09.30 WIB, hampir pukul 10.00 WIB. Sepanjang kami mulai sampai akhir itu dihalang-halangi untuk melakukan aksi tersebut," kata Citra saat dihubungi, Minggu (27/11).

Aksi ini juga membentangkan spanduk berisi penolakan RKUHP. Ada enam spanduk yang dibentangkan peserta aksi sambil pawai mengelilingi Bundaran HI.

Sementara itu, Ketua Umum YLBHI Muhammad

Insur mendesak DPR agar mendengarkan aspirasi masyarakat sebelum mengesahkan draf RKUHP.

"Ya tidak juga, ini kan pembahasan masih di DPR dan pemerintah. Seharusnya anggota DPR menyerap, menerima masukan secara maksimal, bukan karena kompromi politik, bukan karena kesepakatan antarpantai saja, tapi harus memahami arti pidana," jelas Insur di kawasan Bundaran HI, Jakarta Pusat, Minggu (27/11).

"Ketika sebuah pasal disusun dengan tidak memperhatikan keketatan pasal itu bisa sangat karet, bisa multitafsir dan bisa kemudian menjadi

jerat pidana bagi semua orang," ujarnya.

Insur kemudian membandingkan dengan UU ITE yang disahkan pada tahun 2019 lalu. Pada saat itu, sejumlah elemen masyarakat telah melakukan penolakan dan baru sekarang ini pemerintah menyadari bahwa UU ITE sangat karet.

"Ketika 2019 kita lakukan demonstrasi terhadap RKUHP mereka sadar kemudian, mereka berubah, mereka banyak memperbaiki pasal. Tapi banyak pasal yang masih bermasalah," jelas Insur.

Dia juga menjelaskan sejumlah pasal yang baru saja disetujui dalam draf RKUHP

pada Kamis (24/11) lalu.

Di antaranya menyebabkan paham terhadap umum lalu bertentangan dengan Pancasila dapat dijatuhi hukum pidana 4 tahun.

"Orang melakukan unjuk rasa, demonstrasi tanpa pemberitahuan ini juga bisa kena pidana juga itu. Ada orang sedang ke hotel, berkumpul dianggap kumpul kebo kena pidana juga," ucapnya.

"Maknanya banyak perusahaan hotel yang protes kan. Ini bukan soal kami, ini bukan soal YLBHI dan kawan-kawan tapi ini soal tiap-tiap individu WNI, tiap WNA yang ada di Indonesia bisa kena pidana dan pidananya yang selama ini sesat

karena hukumnya peraturannya tidak jelas, tidak bagus," lanjutnya.

Komisi III DPR RI dan pemerintah mengambil keputusan soal draf RKUHP. Komisi III DPR dan pemerintah menyepakati RKUHP dibawa ke rapat paripurna DPR RI untuk disahkan.

Kesepakatan diambil saat rapat kerja Komisi III DPR RI dan Kemendukham yang mewakili pemerintah di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Kamis (24/11).

Rapat dipimpin oleh Wakil Ketua Komisi III Adies Kadir dan dihadiri Wamenkumham Edward OS Hiariej atau Eddy. ● mar

### Dunia Pendidikan Berduka, Dari 310 Korban...

menghadiri HUT PGRI di Plaza Mekarsari, Kompleks Pemda Kabupaten Bandung Barat (KBB).

Sementara itu, Ketua PGRI Jawa Barat, Dede Amar yang turut hadir di KBB menambahkan, secara keseluruhan total ada sebanyak 500 guru yang terdampak gempa Cianjur dan 56 di antaranya meninggal dunia. Saat ini pihaknya sedang mengetuk teman-teman guru se-Jawa Barat untuk bisa membantu korban gempa di Cianjur.

"Ada 500 guru yang terdampak, selain yang meninggal dunia. Maknanya sekarang kami lagi mengumpulkan donasi apapun bentuknya, doa atau materi, untuk diserahkan ke posko PGRI maupun Dinas

Pendidikan di Cianjur," tuturnya.

Disinggung soal pembelajaran, dirinya saat ini meminta agar anak-anak semangat terlebih dahulu. Mereka harus dipulihkan dari traumanya melalui upaya tim trauma healing yang banyak diterjunkan ke lokasi. Seperti tenaga ahli dari provinsi, pihak kepolisian, dan unsur lainnya.

Sedangkan untuk bangunan sekolah yang rusak, pihaknya akan berkoordinasi dengan pemerintah dalam pembangunannya kembali. Walaupun sekarang, pihaknya banyak mendapatkan tawaran bantuan seperti dari DKI Jakarta dan Jawa Timur untuk merehabilitasinya.

"Yang mendesak sekarang

adalah mental dari anak-anak harus dipulihkan dulu, kalau bangunan sekolah nanti oleh pemerintah. Mereka harus diberi semangat untuk kembali sekolah," pungkasnya.

Sementara itu berdasarkan data BNPB korban luka-luka akibat gempa Cianjur telah mencapai sebanyak 2.046, pengungsi 62.545, kemudian kerugian materil rumah rusak sebanyak 56.311 unit rumah. Rinciannya 22.208 rusak ringan, kemudian rumah yang rusak sedang sejumlah 11.836, rumah yang rusak berat 22.267.

#### 14 Korban Hilang

Hari ketujuh pascagempa bumi magnitudo 5,6, sebanyak 14 orang warga hilang dan

belum ditemukan. Tim SAR gabungan telah mempersiapkan rencana pencarian pada Minggu (27/11).

Rencana pencarian dibagi menjadi tiga worksite. Worksite 1 di warung sate Shinta, worksite 2 Cijedil yang diperkirakan ada 12 warga hilang, dan Worksite 3 di Kampung Cicadas yang dilaporkan masih ada laporan warga yang hilang. Tim SAR gabungan juga masih memberdayakan anjing pelacak untuk melakukan deteksi di tempat tempat yang dicurigai masih ada korban. SAR juga menggunakan life detector.

"Kami tim SAR juga akan memaksimalkan alat berat pada operasi SAR hari ke 7 sehingga dapat mengevakuasi 14

### Kawanan Monyet Turun, Apakah...

tinggal di lereng Gunung Merapi. Menurutnya, informasi-informasi yang bersifat kearifan lokal itu memang harus ada yang bisa menerjemahkan, sehingga bisa diterima oleh masyarakat.

"Kalau orang Jawa itu percaya kalau Merapi erupsi pasti ada tandanya. Seperti hari ini ada 30 ekor monyet sudah turun sampai pemukiman warga," ujar Hartini kepada MNC Portal Indonesia, saat ditemui di Museum Gunung Merapi, Jogja, Jawa Timur.

Hartini menghimbau masyarakat agar tetap waspada

menanggapi fenomena puluh monyet yang turun dari gunung dengan ketinggian 2968 mdpl itu.

"Tetap waspada karena memang merapi itu gunung berapi yang aktif sekali, jadi hampir setiap hari ada erupsi dalam skala kecil maupun sedang. Itu selalu ada," kata Hartini menambahkan.

Masyarakat dan pemerintah telah bekerjasama dengan baik untuk menanggulangi proses evakuasi dari bencana Gunung Merapi.

"Alhamdulillah kalau di sekitaran gunung merapi ini swadaya masyarakatnya bagus,

kerjasama gotong royongnya bagus. Mereka juga bekerjasama dengan pemerintah. Baik itu pemerintah desa maupun pusat, selain itu juga kami ronda gunung untuk memantau setiap hari di pos. Apalagi status gunung merapi masih waspada III. Jadi setiap hari ada petugas yang patroli," katanya.

Sementara itu, Kasubag Tata Usaha Museum Gunung Merapi, Imam Muslikh Mahmudi menjelaskan, pemerintah dengan sigap patroli untuk memantau ketika status Gunung Merapi aktivitasnya meningkat.

"Biasanya langsung dicek dengan pemantauan lewat CCTV maupun lihat secara langsung, misal ada pergerakan di puncak kelihatan tingkat waspada langsung disebarkan kepada warga sekitar lereng merapi," ucap Imam meminipali.

Sekedar informasi, Gunung Merapi meletus besar pada 26 Oktober 2010 silam. Kala itu, 353 orang tewas termasuk Mbah Maridjan selaku juru kunci gunung tersebut.

Berdasarkan informasi yang dihimpun oleh Badan Nasional Penanggulangan

Bencana (BNPB) pada 31 Desember 2010, kerusakan dan kerugian yang diakibatkan dari letusan Gunung Merapi tersebut sebesar Rp 3,62 Triliun.

Adapun rincian dari kerusakan akibat semburan awan panas yaitu, sektor ekonomi produktif sebesar Rp 1,69 Triliun, infrastruktur Rp 707, 42 Miliar, perumahan Rp 626, 65 Miliar, lintas sektor Rp 408, 75 Miliar dan sektor sosial Rp 122, 47 Miliar.

Hingga saat ini BPPTKG masih mempertahankan status Gunung Merapi pada level III atau siaga. ● osm

### Hitungan Upah Minimum 2023 Diperkarakan...

pengumuman upah minimum provinsi (UMP) 2023 dipastikan tidak akan mundur dari jadwal yang sudah ditentukan.

"Itu merupakan hak konstitusional, tentunya kita menghormati. Tidak akan mengganggu," kata Anwar saat dihubungi, Minggu (27/11).

Kemnaker sudah menetapkan pengumuman UMP 2023 oleh gubernur di seluruh Indonesia paling lambat 28 November 2022, sedangkan

UMK paling lambat 7 Desember 2022.

Besaran kenaikan juga telah ditetapkan maksimal 10% berdasarkan Permenaker Nomor 18 Tahun 2022.

Perhitungan itu mencakup variabel inflasi, pertumbuhan ekonomi, dan variabel  $\alpha$  (alfa) yang merupakan kontribusi tenaga kerja terhadap pertumbuhan ekonomi yang bentuknya berupa suatu nilai tertentu dari rentang nilai yang sudah ditentukan pemerintah pusat yaitu antara 0,10 sampai

dengan 0,30.

Formula baru UMP 2023 itu pun diprotes pengusaha karena harusnya perhitungan upah terbaru berdasarkan PP Nomor 36 Tahun 2021 sesuai UU Cipta Kerja.

Para asosiasi pengusaha menggandeng Indrayana Centre for Government, Constitution and Society (INTEGRITY) sebagai kuasa hukum untuk rencana uji materi ke MA.

"Bahwa terbitnya Permenaker 18/2022 menjelang

ujung masa penetapan Upah Minimum 2023 telah mengubah berbagai rumusan hukum yang telah ada pada peraturan yang lebih tinggi, dan karenanya bertentangan dengan peraturan yang lebih tinggi tersebut, serta menimbulkan ketidakpastian hukum yang memperburuk iklim usaha di tanah air," kata Denny Indrayana.

Direktur Kelembagaan dan Pencegahan Perselisihan Hubungan Industrial Kemnaker, C Heru Widiyanto me-

nyebut pembentukan Permenaker Nomor 18 Tahun 2022 tidak dilakukan secara mendadak.

Itu merupakan hasil diskusi antara Lembaga Kerja Sama Tripartit Nasional (LKS Tripnas) dan Dewan Pengupahan Nasional (Depenas).

"Itu hasil diskusi yang di antara Depenas dan LKS Tripnas itu menghasilkan suatu produk yang namanya rekomendasi sebenarnya, hasil plenonya Depenas," ujar Heru. ● mar

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.

**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:** SOLO (ABC), BELITUNG ( Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **TRAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **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./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

Tel : 021-6265566

Twitter: International Media @redaksi\_IM