

Vitamin Diklaim Bisa Menurunkan Risiko Kanker Kulit

Saat musim hujan, agak sulit mendapati vitamin D dari sinar matahari.

JAKARTA (IM) - Risiko terhadap kondisi akibat kanker dinilai dapat dimodifikasi. Studi baru menyatakan, hal itu salah satunya bisa dilakukan dengan mengonsumsi suplemen vitamin D setiap hari.

Vitamin D dapat diperoleh dari sinar matahari.

Namun, saat musim hujan agak sulit melakukannya. Solusinya adalah dengan mengonsumsi vitamin D.

Studi baru menunjukkan pentingnya mengonsumsi vitamin D.

Penelitian yang dipublikasikan di *Melanoma Research* menemukan bahwa mengonsumsi suplemen vitamin D secara teratur dapat jauh menurunkan risiko kanker kulit.

Studi yang dilakukan dalam kerja sama antara University of Eastern Finland dan Rumah Sakit Universitas Kuopio mengamati hampir 500 orang dengan peningkatan risiko kanker kulit. Ini bukan penelitian pertama yang menyelidiki hubungan antara vitamin D dan kanker

kulit. H

anya saja, penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kadar serum calcidiol yang merupakan metabolit vitamin D.

Temuan dari makalah penelitian ini tidak dapat disimpulkan karena kadar calcidiol serum telah dikaitkan dengan risiko kanker kulit yang sedikit lebih tinggi dan sedikit lebih rendah.

Namun, studi baru mengambil pendekatan berbeda dengan memasukkan peserta yang memiliki peningkatan risiko kanker kulit yang berbeda seperti karsinoma sel basal, karsinoma sel skuamosa, atau melanoma.

Sebuah tim dokter kulit

berpengalaman menganalisis riwayat kesehatan pasien dan memeriksa kulit mereka. Para pasien kemudian dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan penggunaan suplemen vitamin D oral mereka untuk nonpenggunaan, penggunaan sesekali, dan penggunaan biasa.

Temuan inti dari penelitian ini adalah bahwa kasus melanoma jauh lebih sedikit di antara pengguna reguler produk diet vitamin D.

Terlebih lagi, risiko kanker kulit lebih dari setengahnya pada peserta ini.

"Tetapi bahkan pengguna sesekali vitamin D mungkin memiliki risiko melanoma yang lebih rendah diban-

dingkan dengan yang bukan pengguna," menurut para peneliti seperti dilansir laman *Express*, Rabu (11/1).

Meskipun risiko melanoma lebih rendah, jenis kanker kulit lainnya tidak mengalami penurunan yang sama.

Profesor Dermatologi dan Alergologi Ilkka Harvima mengatakan, studi awal ini mendukung temuan baru kami dari wilayah Savo Utara di Finlandia.

"Namun, pertanyaan tentang dosis optimal vitamin D oral agar memiliki efek menguntungkan masih harus dijawab. Sampai kita tahu lebih banyak, rekomendasi asupan nasional harus diikuti," ujarnya. ● tom

Sederet Manfaat Timun Suri untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) - Timun suri menjadi salah satu buah favorit pilihan untuk berbuka puasa.

Diserut dan dijadikan minuman, timun suri menjadi minuman pilihan untuk berbuka puasa.

Rasanya yang segar membantu melepas dahaga setelah seharian berpuasa.

Buah yang banyak muncul di bulan Ramadhan ini mengandung banyak air dan memiliki daging buah yang lembut, sehingga banyak dipilih untuk campuran buah pada menu es buah untuk berbuka puasa.

Dikutip dari *Windowofworld*, tak hanya menyegarkan, ternyata timun suri juga memiliki sederet manfaat

kehatan lainnya.

1. Melegakan Tenggorokan

Untuk menu berbuka puasa, timun suri adalah pilihan yang tepat.

Kandungan air pada buah ini langsung bisa membantu melegakan tenggorokan yang kering karena 12 jam tidak minum.

Kesegaran buah ini bisa menghindarkan Anda dari radang tenggorokan yang mengganggu.

Memang buah ini rasanya cenderung hambar dan tidak manis.

Untuk itu Anda bisa menambahkan sedikit sirup atau gula bila ingin menjadikannya sebagai minuman.

Tapi akan lebih baik jika buah ini dimakan langsung

tanpa ditambah gula. Lebih sehat tentunya.

2. Menghidrasi Tubuh

Kandungan air yang tinggi pada timun suri juga membuat buah ini bermanfaat untuk menghidrasi tubuh.

Kurangnya asupan cairan ketika berpuasa menyebabkan tubuh kamu juga rawan dehidrasi.

Nah, kandungan air yang melimpah pada buah timun suri bisa membantu mengembalikan cairan tubuh kamu yang hilang selama berpuasa, sehingga kamu pun bebas dari dehidrasi.

3. Pencernaan Lancar

Selain kandungan air yang tinggi, timun suri juga kaya akan serat yang baik

untuk sistem pencernaan tubuh.

Nah pada saat berpuasa, biasanya seseorang cenderung sembelit.

Nah buah ini sangat baik untuk kamu konsumsi dan jadi solusi untuk Anda yang mengalami masalah pencernaan.

4. Tingkatkan Imunitas

Timun suri ternyata juga kaya akan Vitamin C, lignan, flavonoid, dan beta karoten yang berperan sebagai zat anti-inflamasi.

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Young Pharmacist* mengungkapkan, buah yang termasuk dalam golongan Cucurbitaceae termasuk timun suri-disinyalir memiliki kandungan

antioksidan yang memang baik untuk meningkatkan imunitas tubuh.

5. Mencegah Penyakit Alzheimer

Tak hanya vitamin C, timun suri juga ternyata kaya akan vitamin K yang penting untuk kesehatan tulang dan sendi.

Selain itu, vitamin K juga disinyalir berfungsi sebagai obat untuk mencegah terjadinya kerusakan neural pada otak yang mengacu pada terjadinya penyakit Alzheimer.

Oleh karena itu, mengonsumsi buah timun suri dalam porsi yang tepat akan membantu kamu terlindung dari penyakit Alzheimer. ● tom

SAMBUNGAN

Hal tersebut disampaikan Jokowi usai menerima laporan dari tim penyelesaian non-yudisial pelanggaran HAM berat masa lalu yang dibentuk berdasarkan Keputusan Presiden nomor 17 tahun 2022.

"Dengan pikiran yang jernih dan hati yang tulus, saya sebagai kepala negara republik Indonesia mengakui bahwa pelanggaran hak asasi manusia yang berat memang terjadi di berbagai

peristiwa.

Dan saya sangat menyayangkan terjadinya peristiwa hak asasi manusia yang berat," kata Jokowi.

Sementara Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan Mahfud MD membantah anggapan bahwa penyelesaian pelanggaran hak asasi manusia (HAM) berat masa lalu bertujuan untuk mengedipkan Islam dan menghidupkan

komunis.

"Jangan lagi-lagi menuduh ini mau mengerdikan umat Islam, menghidupkan komunis, enggak," kata Mahfud usai menyerahkan laporan Tim Penyelesaian Non-Yudisial Pelanggaran Hak Asasi Manusia (PPHAM) di Istana Negara, Jakarta, Rabu (11/1).

Mahfud mencontohkan, hasil kerja Tim PPHAM menunjukkan bahwa pihak

pihak yang harus disantuni atas peristiwa pelanggaran HAM berat tahun 1965 bukan hanya korban dari pihak Partai Komunis Indonesia (PKI), tapi juga para ulama.

Kasus-kasus pelanggaran HAM berat antara lain : Peristiwa 1965-1966, Peristiwa Penembakan Misterius 1982-1985, Peristiwa Talangari, Lampung 1989, Peristiwa Rumoh Geudong dan Pos Sattis di Aceh 1989,

Peristiwa Penghilangan Orang Secara Paksa 1997-1998, Peristiwa Kerusuhan Mei 1998.

Kemudian, Peristiwa Trisakti dan Semanggi I - II 1998-1999, Peristiwa Pembunuhan Dukun Santet 1998-1999, Peristiwa Simpang KKA, Aceh 1999, Peristiwa Wasior, Papua 2001-2002, Peristiwa Wamena, Papua 2003, dan Peristiwa Jambo Keupok, Aceh 2003. ● mar

SAMBUNGAN

senang sekali karena memang itu yang semua jamaah harapkan," kata Wainah kepada wartawan, Rabu (11/1).

Wainah mengaku, dulu salah satu agent bernisial H dari First Travel menjanjikan akan diberangkatkan ke tanah suci asal menyeter uang Rp16 juta.

"Katanya dia udah pernah jadi agent 4 tahun makanya saya percaya. Saya ditawarkan 'mbak mau ikut umrah enggak, nih lagi promo,'" murah kok cuman Rp16 juta," kata

Wainah.

Lantaran tergiur harga murah, Wainah pun langsung menyeter dana awal Rp5 juta pada Mei. Katanya akan diberangkat di bulan Agustus 2016.

Namun sebelum tanggal keberangkatan Wainah diminta untuk melunasi biaya keberangkatan umrah senilai Rp11 juta.

"Bulan Mei kita daftar, bulan Agustus nanti dilunasi sebelum berangkat. Ternyata sebelum waktunya, saya

ditelepon harus dilunaskan kekurangannya, akhirnya saya datang ke agennya bawa uang Rp11 juta," katanya.

Setelah Agustus 2016 pun telah berlalu, Wainah menanyakan kapan ia diberangkatkan ke tanah suci. Anehnya, pada bulan Desember 2016, pihak agent malah meminta tambahan biaya senilai Rp2,5 juta lagi.

"Nah dibulan Desember, kalau yang mau berangkat cepat ada penambahan Rp2,5 juta. Saya di bulan Desember

sudah ngga yakin, temen-temen saya pada nambah Rp2,5 juta," ujarnya.

Kemudian, pada awal Februari 2017 agent kembali menjanjikan keberangkatan Wainah ke tanah suci asal kembali menyeter uang Rp2 juta.

"Di awal Februari ditelepon lagi ini pemberangkatan tanggal sekian-sekian, 'bagaimana kalau mau nambah Rp 2 juta lagi. Di situ saya sudah enggak respect, dari situ saya udah engga

ada kabar-kabar lagi," ujar Wainah.

Putusan MA tersebut lanjutnya bagai mukjizat dari Tuhan. Ia berharap pemerintah dapat segera mengembalikan dana umrah nya setelah sekian lama.

"Alhamdulillah benar-benar dengan pemerintah mengeluarkan putusan ini dan benar-benar mukjizat tuhan. Mudah-mudahan mulai terlaksana pemerintah akan mengembalikan dana umrah first travel," ujarnya. ● mar

Inggris akan Wajibkan Pasang...

menabrak kucing.

Menteri Transportasi Inggris Richard Holden menampung saran sejumlah organisasi, termasuk Rumah Anjing dan Kucing Battersea dan Palang Biru.

Mereka menyerukan undang-undang yang memaksa pengemudi melaporkan si penabrak kucing.

Meski begitu, Holden mengklaim microchip adalah

cara terbaik untuk menyatukan kembali pemilik dengan hewan peliharaan mereka yang mati.

"Kucing cenderung berkeliaran tanpa ditemani dan cenderung ke luar pada malam hari," kata Holden.

"Pengemudi juga mungkin tidak menyadari bahwa mereka pernah bertabrakan dengan kucing, atau hewan kecil yang sangat mirip de-

ngan kelinci atau hewan liar lainnya, yang juga dapat menyeberang jalan pada larut malam," tambahnya.

Langkah-langkah yang diusulkan adalah bagian dari upaya baru untuk lebih meningkatkan standar kesejahteraan hewan Inggris.

Kepemilikan hewan peliharaan melonjak selama penguncian dan diperkirakan 2,6 juta kucing atau lebih

dari seperempat populasi kucing Inggris tidak memiliki microchip.

Microchipping adalah penyesipan chip tanpa rasa sakit, umumnya seukuran sebutir beras, di bawah kulit kucing.

Saat hewan ditemukan, pemindaian microchip yang memiliki nomor seri unik membuat pemilik yang terdaftar dapat diidentifikasi di database dan hewan pelihara-

annya dapat dengan cepat dipersatukan kembali dengan mereka.

Pemilik cenderung menghadapi hukuman yang sama dengan pemilik anjing jika mereka melanggar hukum.

Jika otoritas setempat menemukan seekor anjing tanpa microchip, pemiliknya harus memasangnya dalam waktu 21 hari atau didenda hingga 500 pounds. ● osm

Roket Luar Angkasa Diluncurkan...

pada ketinggian 35.000 kaki di atas Samudra Atlantik di selatan Irlandia.

Namun, dalam serangkaian tweet ketika roket itu akan memasuki orbit dan melepaskan sembilan satelitnya, Virgin Orbit menuliskan, "Tampaknya kami mengalami anomali yang membuat tidak bisa mencapai orbit. Kami sedang mengevaluasi infor-

masinya."

"Ketika kami mengetahui lebih banyak, kami menghapus tweet sebelumnya tentang mencapai orbit. Kami akan membagikan lebih banyak info saat kami bisa," lanjutnya, dikutip dari kantor berita AFP.

Pesawat lalu kembali seperti yang direncanakan ke Spaceport Cornwall, konsor-

sium yang mencakup Virgin Orbit dan Badan Antariksa Inggris, di Bandara Cornwall Newquay.

Peluncuran tersebut adalah yang pertama dari Inggris.

Satelit yang diproduksi Inggris sebelumnya harus diorbitkan melalui bandara antariksa asing.

Seandainya misi berhasil,

Inggris akan menjadi satu dari sembilan negara yang dapat meluncurkan pesawat ke orbit Bumi.

"Bergabung dengan klub negara peluncuran yang benar-benar eksklusif sangat penting karena memberi kami akses sendiri ke luar angkasa... yang belum pernah kami miliki sebelumnya di Inggris," kata kepala

Spaceport Cornwall, Melissa Thorpe, kepada stasiun tv BBC sebelum acara peluncuran.

Satelit-satelit itu akan memiliki berbagai fungsi sipil dan pertahanan, mulai dari pemantauan laut untuk membantu negara mendeteksi penyelundup manusia, hingga pengamatan cuaca luar angkasa. ● osm

Anton Gobay yang Ditangkap di Filipina...

tanpa amunisi. Kemudian, 2 pucuk senjata api laras pendek merek Ingram 9 mm senilai 45.000 Peso, tanpa amunisi.

Saat ini Tim Mabes Polri yang berada di Filipina masih

terus melakukan koordinasi dengan otoritas setempat.

Anton Gobay diketahui sebagai Pilot yang bekerja di Filipina.

Kepala Biro Penerangan

Masyarakat Divisi Humas Mabes Polri, Brigjen Ahmad Ramadhan sebelumnya mengatakan, Polri telah mengirim 8 personelnnya yang terdiri atas lintas unit, ke Fili-

pina untuk menangani kasus penangkapan Anton Gobay.

"Polri dalam hal ini telah menyiapkan dan telah mengirim 8 personel yang terdiri dari Baintelkam, Bareskrim,

dan Divisi Hubungan Internasional (Divhubinter) di bawah koordinasi Divhubinter," kata Ramadhan di Bareskrim Mabes Polri, Jakarta Selatan, Selasa (10/1). ● lus

Studi: Minum Kopi 2 Cangkir Sehari Tingkatkan Risiko Kematian Bagi Penderita Hipertensi

JAKARTA (IM) - Kopi tidak hanya membuat semangat pada pagi hari, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan.

Namun berhati-hatilah bagi penderita darah tinggi.

Sebuah studi baru menemukan, penderita darah tinggi yang minum kopi dua cangkir atau lebih setiap hari dapat meningkatkan risiko kematian secara serius.

Studi yang diterbitkan oleh *Journal of American Heart Association* ini melibatkan lebih dari 18.570 peserta di Jepang (lebih dari 6.570 pria dan 12 ribu wanita).

Semuanya berusia antara 40 dan 79 tahun.

Selama penelitian, setiap peserta menjalani pemeriksaan terkait kesehatan mereka dan menjawab kuesioner yang mencakup kondisi atau masalah kesehatan pada masa lalu serta gaya hidup dan pola makan mereka.

Setelah tindak lanjut selama rentang 19 tahun, ditemukan bahwa 842 peserta meninggal karena penyebab terkait kardiovaskular.

Namun minum dua atau lebih cangkir kopi setiap hari memiliki efek signifikan dan hasil yang berbeda.

Dalam hal ini, risiko kematian terkait kardiovaskular meningkat dua kali lipat bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak minum kopi.

"Temuan ini mungkin mendukung pernyataan bahwa orang dengan tekanan darah tinggi yang parah harus menghindari minum kopi berlebihan," ujar penulis senior studi Hiroyasu Iso seperti dilansir laman *Eat This Not That*, Rabu (11/1).

Menurut Iso, orang dengan hipertensi berat lebih rentan terhadap efek kafein.

Efek berbahaya kafein mungkin lebih besar dibandingkan efek perlingkungannya dan dapat meningkatkan risiko kematian..

Menurut ahli diet kesehatan jantung di *EntirelyNourished.com*, Michelle Routhenstein, studi ini menekankan perlunya menilai semua minuman dan makanan yang dikonsumsi seseorang dengan tekanan darah tinggi untuk mengelola tingkat tekanan darah secara optimal.

Dia meminta individu menilai respons tubuh mereka terhadap kafein, khususnya kopi.

"Jika nilai tekanan darahnya meningkat dalam waktu tiga jam setelah dikonsumsi, kami menurunkan dosis yang sesuai atau memilih minuman yang lebih optimal untuk kesehatan pembuluh darah," ujarnya.

Mengapa dua atau lebih cangkir kopi per hari berpotensi menyebabkan hasil negatif bagi penderita hipertensi berat? Routhenstein menjelaskan, kopi dapat meningkatkan tekanan darah hingga tiga jam setelah konsumsi pada individu tertentu.

"Ketika tekanan darah meningkat pada individu dengan hipertensi berat, hal itu dapat menyebabkan lebih banyak kejadian yang mengancam jiwa seperti stroke, serangan jantung, atau aneurisma aorta," jelas Routhenstein.

Meski penelitian ini menemukan bahwa minum satu cangkir kopi setiap hari tidak memiliki hasil yang sama, Routhenstein tetap mengingatkan konsumsi kopi berlebihan pada penderita tekanan darah tinggi.

Dia menyebut, jika ada peningkatan tekanan darah setelah mengonsumsi satu cangkir kopi, sebaiknya hindari sama sekali. ● tom

SAMBUNGAN

67,3 Ton Garam Ditabur untuk Antisipasi...

sedikit," katanya. Operasi TMC di wilayah Jawa Barat dan Jakarta dapat diklaim berhasil.

Namun, untuk wilayah Jawa Tengah operasi TMC cukup terlambat mengingat dampak banjir akibat cuaca ekstrem terjadi cukup luas melanda Jawa Tengah.

"Di periode Nataru mungkin kita kalau misalkan kita klaim kita cukup berhasil di Jawa Barat dan DKI, tetapi mungkin kita sedikit terlambat untuk memulai di Jawa Tengah, sehingga ini yang kemudian eskalasi dampaknya bencanaanya cukup besar," kata Aam.

Hingga saat ini masih berjalan operasi TMC di wilayah Jawa Tengah dan Jawa Timur.

"Kita juga sudah dorong di Minggu pertama ini di Jawa Tengah dan

Jawa Timur, dan ini akan terus berjalan sampai nanti paling tidak untuk Jawa Tengah dan Jawa Timur sampai tanggal 15 Januari," katanya.

"Tentu saja akan menyesuaikan kondisi kalau misalkan eskalasinya masih menimbulkan dampak banjir yang tidak dapat ditampung oleh sistem drainase atau DAS kita dibawah maka itu akan menyesuaikan," tambahnya.

Khusus untuk Sulawesi Selatan, Aam mengatakan pihaknya sudah berkoordinasi dengan pemerintah daerah.

"Kita akan melihat kembali prediksi cuaca satu minggu kedepan, tapi yang pasti permintaan itu sudah dilontarkan oleh pemerintah provinsi untuk dukungan TMC ini kalau memang prakiraan cuacanya akan membawa hujan dengan intensitas tinggi maka TMC akan dilakukan," ujar Aam. O-mar

InternationalMedia

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