

Mewaspada Serangan Jantung Kala Tidur

Sebagian besar serangan jantung disebabkan oleh adanya penumpukan plak di pembuluh darah koroner.

JAKARTA (IM) - Meski sering terjadi pada pagi hari, serangan jantung bisa muncul kapan saja. Bahkan, dalam beberapa kasus, serangan jantung juga bisa terjadi saat tidur.

“Ya, serangan jantung bisa terjadi saat tidur,” kata ahli kardiologi intervensi dari Fortis Hospital, Dr Keshava R, seperti dilansir dari Indian Express, Rabu (1/2).

Hal serupa juga diungkapkan oleh konsultan kardiologi intervensi dari Yashoda Hospitals, Dr Guru Prakash A. Menurut Prakash, sekitar 10 persen dari kasus serangan jantung terjadi saat pasien tidur.

“Khususnya pada pagi hari ketika lonjakan catecholamine tinggi,” lanjut Dr Prakash.

Menurut Dr Prakash, kasus serangan jantung saat tidur lebih sering dialami oleh beberapa kelompok pasien. Kelompok tersebut adalah lansia, orang dengan diabetes, orang dengan obesitas, orang dengan hipertensi, dan orang dengan apnea tidur obstruktif.

Serangan jantung bisa terjadi saat tidur karena saat tidur, seluruh otot di tubuh dalam kondisi rileks, termasuk otot pada leher dan tenggorok. Bila seseorang memiliki kondisi leher berlebih, jaringannya saat tidur dapat memberikan tekanan

lebih pada jalur napas dan memicunya untuk kolaps.

“Saat jalur napas Anda kolaps, jalur napas yang bisa digunakan udara menuju paru-paru menyempit dan udara harus mencari celah karena tak bisa bergerak bebas,” ujar Head of Medical Affairs, Asia Selatan ResMed, Dr Sibasish Dey.

Kondisi tersebut akan menyebabkan seseorang mendengkur atau berhenti napas sementara saat tidur. Kondisi ini bisa berulang hingga ratusan kali per malam. Kondisi kekurangan oksigen yang konstan setiap malam bisa memberikan dampak buruk bagi tubuh, termasuk jantung.

Hal lain yang memungkinkan terjadinya serangan jantung saat tidur adalah gangguan apnea tidur obstruktif.

Dalam kondisi normal, tekanan darah menurun pada malam hari saat tidur. Namun, pada penderita apnea tidur obstruktif, tekanan darah bisa tidak menurun dan memicu terjadinya tekanan darah tinggi.

Apnea tidur merupakan gangguan tidur yang membuat penderitanya berhenti bernapas berkali-kali saat tidur. Apnea tidur dapat membuat penderitanya mengalami

desaturasi oksigen atau penurunan kadar oksigen darah yang signifikan.

“Setiap kali kadar oksigen Anda turun (karena apnea tidur obstruktif), tekanan darah Anda naik dan menyebabkan lonjakan adrenalin,” lanjut Dr Dey.

Kondisi tersebut dapat memberikan tekanan pada jantung karena jantung harus bekerja lebih keras. Hal ini terjadi karena jantung berupaya memompa darah.

“Hubungannya tak berhenti di situ. Tekanan darah tinggi bisa memunculkan konsekuensi lain seperti serangan jantung,” ujar Dr Dey.

Studi juga menemukan adanya hubungan apnea tidur dengan masalah jantung. Sebuah studi dalam American Journal of Cardiology misalnya, menemukan bahwa masalah apnea tidur cukup sering ditemukan pada pasien gagal jantung.

Studi berbeda menemukan adanya apnea tidur pada 52 persen kasus diabetes tipe 2. Apnea tidur juga ditemukan pada 80 persen kasus hipertensi resisten, 77 persen kasus obesitas, dan 50-60 persen kasus penyakit kardiovaskular lain.

Risiko serangan jantung saat tidur juga dapat meningkat pada orang yang mengalami kurang tidur. Kurang tidur selama satu atau dua hari mungkin tak akan memunculkan masalah signifikan.

Namun, kurang tidur yang

terjadi secara terus-menerus dapat memunculkan masalah kesehatan serius dan memperburuk masalah kesehatan yang sudah ada, termasuk masalah kesehatan jantung.

Kesehatan jantung, menurut Dr Dey, sangat dipengaruhi oleh kecukupan tidur. Alasannya, kurang tidur kerap dikaitkan dengan faktor risiko penyakit jantung, seperti aterosklerosis atau penumpukan plak di pembuluh darah.

“Tidur yang singkat dan berulang atau kurang tidur, dapat meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular seperti serangan jantung,” katanya melanjutkan.

Menurut Dr Keshava, ada beberapa upaya yang dapat membantu mencegah terjadinya serangan jantung saat tidur. Satu di antaranya adalah menerapkan gaya hidup yang sehat, seperti menerapkan pola makan yang seimbang, olahraga teratur, serta menghindari kebiasaan merokok.

“Penting juga untuk mengelola gangguan tidur serta mendapatkan tidur yang cukup dalam keseharian,” ujar Dr Keshava.

Sebagian orang mungkin sudah memiliki beberapa masalah kesehatan yang menjadi faktor risiko penyakit jantung, seperti tekanan darah tinggi dan diabetes. Pada kelompok seperti ini, serangan jantung saat tidur juga perlu dicegah dengan cara mengelola masalah-masalah kesehatan tersebut.

Sebagai tambahan, Dr Dey memberikan beberapa tips agar orang-orang bisa tidur dengan baik pada malam hari. Berikut ini adalah delapan tips di antaranya.

1. Lakukan teknik relaksasi, seperti latihan bernapas dalam, yoga, meditasi, atau peregangan santai sebelum tidur.
2. Biasakan berolahraga atau latihan fisik secara rutin. Namun, hindari berolahraga menjelang jam tidur pada malam hari.
3. Terapkan jadwal tidur yang teratur setiap hari, termasuk pada hari libur.
4. Berkonsultasi dengan dokter bila merasa memiliki gangguan tidur, seperti apnea tidur atau insomnia. Berkonsultasi dengan dokter dapat membantu pasien mendapatkan diagnosis pasti, juga terapi yang sesuai untuk memperbaiki gangguan tidur mereka.
5. Dapatkan paparan cahaya yang cukup pada pagi hari agar siklus tidur-bangun bisa berjalan dengan baik.
6. Hindari stimulan pengganggu tidur, seperti alkohol, makanan tinggi lemak atau gula, serta kafein.
7. Kelola stres dan kecemasan.
8. Buat suasana kamar tidur terasa nyaman dengan cara meredupkan pencahayaannya, menjauhkan kamar dari berbagai distraksi seperti suara bisung, dan mengatur suhu agar terasa sejuk. ● tom

SAMBUNGAN

enggak ada, yah karena memang untuk pasar-pasar. Di online juga jadi enggak ada, yah karena memang enggak boleh,” lanjutnya.

Zulhas memastikan, ke depan pemerintah akan mengawasi distribusi Minyakita agar tepat sasaran.

Hal itu akan dilakukan dengan terus melakukan pemantauan langsung ke lapangan, khususnya ke pasar-pasar.

Jual “Minyakita” di Atas Rp14.000,...

“Pengawasannya ke pasar, setiap hari kita awasi,” ujarnya.

Ditangkap
Harga minyak goreng “Minyakita” dibanderol Rp14.000 per liter. Bagi pedagang yang menjual di atas Rp14.000 akan ditangkap dan dikenakan pinalti.

Menteri Perdagangan Zulkifli Hasan akan menindak tegas bagi pihak-pihak

yang menjual Minyakita di atas harga eceran tertinggi (HET), Rp14.000 per liter saat peluncuran dua minggu mendatang.

“Harganya tetap Rp14.000 per liter. Karena kalau menjual di atas Rp14.000 akan dikenakan pinalti dan akan ditangkap oleh Satgas. Nantinya agen maupun pabrik akan ditutup. Sanksinya berat itu,” ujar Zulhas.

Di sisi lain, Zulhas juga

menyampaikan bahwa “Minyakita” yang saat ini tengah dipersiapkan oleh produsen minyak goreng sebanyak 450 ribu ton per bulan akan fokus disebarkan di pasar tradisional. Artinya, tidak disebarkan lagi di ritel ataupun marketplace (e-commerce).

Hal ini guna mengantisipasi kelangkaan stok seperti yang terjadi saat ini.

“Sekarang saya sudah bilang, langkah pertama

DARI HAL 1

tambah dulu, kemarin 300 ribu ton per bulan sekarang tambah jadi 50% jadi 450 ribu ton. Kedua, Minyakita sudah nggak boleh lagi di jual di online kita suruh jualnya di pasar,” terangnya.

Dengan demikian, jika dua minggu ke depan masyarakat membutuhkan Minyakita bisa langsung mendatangi pasar-pasar tradisional terdekat dengan membeli seharga Rp14.000 per liter. ● mar

Kisah Danjen Kopassus saat Daki Everest...

mengetahui apa itu Gunung Everest. Sekarang malah ditugaskan untuk mendaki Everest.

Memang, mereka dilatih dulu sekitar tiga bulan di tiga lokasi berbeda, yaitu di Cijantung, Gunung Gede, dan Pangrango.

“Latihan dingin di Gunung Gede. Tidur di atas dan bangun jam 4 kemudian lari dari Gunung Gede ke Pangrango setiap hari. Namun dibandingkan dengan everest tidak ada apa adanya,” kata Iwan melansir podcast Deddy Corbuzier, Kamis (2/2).

Sebenarnya ada seorang pendaki sipil menyarankan agar mereka berlatih di Gunung Jaya Wijaya, namun tak diizinkan Prabowo lantaran saat itu terjadi penyanderaan di Mapenduma.

Setelah masa pelatihan selama tiga bulan selesai, Iwan dan tim berangkat ke Nepal. SDBelum memulai

pendakian Gunung Everest, mereka dulu di dua gunung bersalju, yakni Gunung Paldor dan Gunung Island Peak.

Sebelum berangkat ke Nepal, Iwan mengaku sempat meminta izin kepada Prabowo untuk menikahi kekasihnya terlebih dahulu.

“Sebelum berangkat, saya lapor dulu sama Pak Prabowo izin menikahi dia karena kemungkinan saya tidak pulang,” jelas Iwan.

Iwan bersama rekan-rekannya berangkat pada tanggal 18 Desember ke Nepal.

“Selang dua hari, kita harus latihan di Gunung Paldor,” jelas Iwan melanjutkan kisahnya.

Saat itu mereka di drop di suatu ketinggian. Namun, ketika baru saja tiba, Iwan langsung muntah-muntah dan tidak bisa melanjutkan pendakian.

“Perbedaan dingin dari

Indonesia langsung ke gunung itu, saya tidak bisa dan langsung tumbang,” tuturnya.

Pelatih yang mendampingi saat itu memberikan dua opsi kepadanya untuk tinggal di sana selama dua hari, baru setelahnya menyusul, atau pulang.

Tapi Iwan tidak mau pulang. Ia bertahan selama lima hari dengan berbagai perlengkapan yang dimiliki hingga akhirnya kembali melanjutkan pendakian.

“Saya di situ merenung, sedih, malu. Masa pulang? Saya Perwira satu-satunya akademis militer yang diharapkan untuk memimpin pendakian Everest, masa saya gagal dalam tugas?” Kata Iwan.

Berkat tekad dan kegigihannya, dia berhasil menyusul anggota lain yang sudah lebih dulu sampai. Ia mengaku, setelahnya tidak pernah lagi terserang sakit.

“Bagaimanapun kita harus

bisa. Jangan mempermalukan diri kita, jangan mempermalukan institusi kita, jangan mempermalukan perwira. Lebih baik mati daripada saya tidak bisa lanjut,” tuturnya.

Setelah latihan di dua gunung Nepal tersebut, mereka dibagi menjadi dua tim. Satu tim dipimpin oleh Lettu Iwan Setiawan dari Nepal sebagai pemimpin terkuat, dan satu tim lagi dipimpin oleh rekan-nya.

Pendakian ke Gunung Everest pun dilanjutkan. Iwan bercerita sejak tiba di kamp 4 sampai puncak Everest, mereka sudah kehabisan makanan. Dia bahkan terpaksa memakan muntahnya sendiri.

“Pada saat di kamp 4 kita sudah kehabisan makanan. makanya tiga hari itu saya tidak makan, hanya makan muntah saja,” kata Iwan dalam tayangan tersebut.

Mereka tiba satu jam lebih di luar estimasi waktu. Di-

mana dalam aturan jika pukul 14.00 mereka belum sampai, besar peluang mereka tidak selamat.

Namun, Tuhan berkehendak lain. Iwan bersama dengan timnya berhasil tiba di puncak gunung tertinggi di dunia itu pada pukul 15.20, di ketinggian 8.500 kaki dengan suhu di -50 derajat celsius.

“Belum pernah ada orang hidup di ketinggian 8.500 dengan -50 derajat. Tanpa oksigen, sleeping bag, dan matras,” ujarnya bangga.

Iwan juga menyebutkan bahwa sebelum berangkat, dirinya dibekali oleh ucapan Prabowo yang saat itu berkata, “Jangan sekali-kali terbesit di benak kita untuk menaklukkan Gunung Everest. Tugas kita kesana adalah untuk menziarahi. Menaklukkan itu terkesan sombong dan angkuh. Karena itu alam, dia punya Tuhan Yang Maha Kuasa,” tandasnya. ● osm

Bali akan Menerapkan Teknologi Wolbachia untuk Tangani DBD

JAKARTA (IM) - Ketua Unit Kerja Koordinasi Endokrinologi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Dr Muhammad Faizi SpA(K) menyarankan anak-anak dengan diabetes, khususnya tipe 1, idealnya menjalani pemeriksaan gula darah tujuh kali atau hingga 10 kali dalam sehari.

“Idealnya, sebelum makan utama. Jadi kalau tiga kali makan utama berarti enam kali, lalu sebelum tidur. Jadi wajib tujuh kali idealnya,” ujar Muhammad Faizi, Rabu (1/2).

Faizi kemudian merujuk data, bahwa baru sekitar 20 persen anak-anak dengan diabetes yang diperiksa glukosa darahnya secara rutin di atas tiga kali. Dia mencatat, ada sejumlah kendala termasuk alat-alat yang harus dibeli sendiri seperti glukometer, jarum, dan strip gula darah.

“Ada yang irit, dipakai dua hingga tiga kali kalau lebih dari itu sudah sakit. Kalau sekali tidak sakit, kalau sudah dua tiga kali (tes) pasti lebih nyeri dan itu akhirnya menjadi hambatan untuk anak-anak melakukan pemeriksaan yang sering selain faktor biaya,” ujar Faizi.

Pemeriksaan gula darah rutin menjadi salah satu dari lima pilar dalam tatalaksana diabetes tipe 1 pada anak.

Empat pilar lainnya yakni pemberian insulin, pengaturan pola makan, aktivitas fisik dan pendidikan berkelanjutan.

Anak-anak harus diberi insulin lebih dari sekali,

tetapi pada beberapa waktu lain yakni saat akan makan dan menjelang tidur sehingga total dia mendapatkan minimal empat kali suntikan dalam sehari.

“Kalau dia makan bolak-balik ya harus disuntik lagi,” kata Faizi.

Sementara itu, pada pengaturan pola makan biasanya terkait hidrangan yang boleh dan tidak boleh disantap anak serta mengurangi makanan tertentu.

Para penyandang diabetes tipe 1 tidak memiliki sel beta pankreas yang berperan penting untuk mengendalikan gula darah. Normalnya, usai seseorang makan lalu gula darahnya naik, maka sel beta pankreas memproses sehingga mengeluarkan insulin sesuai jumlah kalori yang ada agar gula darah stabil.

“Mereka dengan diabetes tipe 1, tidak punya sel beta pankreas. Sel ini rusak padahal penting untuk pengendalian gula darah. Gula darah normal dikendalikan antara 70 hingga 126 mg/dL” demikian kata Faizi.

Seperti diberitakan sebelumnya, diabetes tidak hanya menghantui orang dewasa namun juga mengintai anak-anak. Menurut Data WHO pada 2022, frekuensi diabetes meningkat di seluruh dunia.

Penelitian menunjukkan, anak-anak berisiko lebih tinggi terkena penyakit ini. Ketua Pengurus Pusat IDAI, dr Piprim Basarah Yanuarso SpA (K), mengatakan, seiring waktu, diabetes dapat merusak jantung, pembuluh darah mata, ginjal, dan saraf; serta menyebabkan masalah kronis dan kematian dini. ● tom

SAMBUNGAN

Kejagung Dalam Kasus Korupsi BAKTI...

selaku Direktur Utama BAKTI Kemenkominfo mempunyai peran sengaja mengeluarkan peraturan yang diatur sedemikian rupa sehingga tidak terwujudnya persaingan usaha yang sehat serta kompetitif dalam mendapatkan harga penawaran.

Tersangka GMS yaitu selaku Direktur Utama PT Mora Telematika Indonesia mempunyai peran memberikan masukan kepada AAL ke dalam Peraturan Direktur Utama. Hal itu dimaksudkan menguntungkan vendor dan konsorsium serta perusahaan yang bersangkutan.

Sementara tersangka YS selaku Tenaga Ahli Human Development Universitas Indonesia tahun 2020 mempunyai peran membuat kajian teknis. Dalam membuat kajian teknis itu YS diduga memanfaatkan Lembaga Hudev UI.

Dan tersangka terakhir adalah Account Director of Integrated Account Departement PT Huawei Tech Investment, MA. Dia diduga melawan hukum

melakukan permufakatan jahat dengan tersangka AAL.

Riset Abal-abal

Kapuspenkum Kejagung Ketut Sumedana sebelumnya menyebut bahwa penyidikan menara BTS 4G dan infrastruktur pendukung 2, 3, 4 dan 5 BAKTI Kominfo menggunakan riset abal-abal.

Penggunaan riset abal-abal terungkap berdasarkan pengakuan dari salah satu tersangka YS, sebagai Tenaga Ahli Human Development Universitas Indonesia tahun 2020.

“Artinya mereka membuat suatu riset abal-abal untuk kepentingan BAKTI Kominfo,” kata Ketut kepada wartawan di Gedung Kejagung, Jakarta Selatan, Selasa (31/1) lalu.

Tersangka YS telah mengembalikan uang lebih dari Rp1 miliar yang diduga untuk keperluan riset.

“Iya dari hasil penyidikan teman-teman di Gedung Bundar ada salah satu tersangka yaitu yang salah satu tersangka tim peneliti Hudev salah satu perguruan tinggi ternama ya, itu kembalian sejumlah uang sebanyak lebih dari Rp1 miliar,” ujar Ketut. ● han

InternationalMedia

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

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, Jemmy), **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

sebelum akhirnya tertangkap KPK.

“Pak Firli sudah berjanji di Koya rumah Pak Lukas Enembe tanggal (3/11), saat BAP tapi sakit dan BAP ditutup,” ujar Petrus saat dihubungi wartawan, Kamis (2/2).

Ia menilai, pernyataan KPK yang menyebut memprioritaskan kesehatan Lukas sebelum proses hukum tidak sesuai dengan tindakan yang dilakukan.

Sebab selama dibantarkan di Rumah Sakit Pusat

Angkatan Darat (RSPAD) Gatot Soebroto, Lukas hanya diminta untuk rebahan.

“Hanya disuruh tidur-tidur saja dan dikasih obat pun yang tidak sama dengan obat dari dokter Singapura,” kata Petrus.

Ia mengatakan, di dalam rumah tahanan (rutan), Lukas tidur di atas semen yang dilapisi kasur tipis dan tanpa bantal.

Gubernur Papua itu disebut mengeluh rasa sakit di badannya akibat tempat tidur tersebut.

Bharada E Nilai Jaksa Galau Beri...

dengan menyatakan belum ada aturan atau kajian secara lebih mendalam sehingga Penuntut Umum secara tegas mengakui mengalami dilema yuridis atau galau,” ujar Rory.

Pihak Eliezer menuturkan jaksa seharusnya berani mengambil sikap dan mem-

berikan keadilan ataupun kepastian. Penasihat hukum menyampaikan seharusnya Penuntut Umum secara tegas mengakui mengalami dilema yuridis atau galau,” ujar Rory.

“Penuntut umum seharusnya berani memberikan keadilan, kepastian, dan

kemanfaatan hukum, bagi terdakwa, masyarakat, dan keluarga korban yang sudah menyuarakan agar terdakwa Richard Eliezer Pudihang Lumiu dituntut paling ringan dibanding dengan terdakwa lainnya,” tuturnya.

Sebelumnya, pihak

Eliezer mengutip pesan keadilan dari mantan Jaksa Agung Baharuddin Lopa. Isi pesan tersebut mengatakan agar menjadi benar meski berjalan sendiri.

“Izinkan kami mengutip pesan luhur dari tokoh pejuang keadilan yang juga

mantan Jaksa Agung Republik Indonesia Bapak Baharuddin Lopa. Banyak yang salah jalan tapi merasa tenang karena banyak teman yang sama-sama salah. Beraniilah menjadi benar meskipun sendiri,” ujar kuasa hukum Eliezer, Ronny Talapessy. ● mar