

Studi: Diet Mediterania Bantu Turunkan Risiko Alzheimer pada Lansia

Penerapan pola diet Mediterania disebut memiliki manfaat untuk kesehatan otak orang-orang lanjut usia.

JAKARTA (IM)-Polda diet Mediterania disebut memiliki manfaat untuk kesehatan otak orang-orang yang sudah lanjut usia (lansia).

Inilah yang diklaim sebagai temuan dari penelitian baru yang dipublikasikan dalam Neurology belum lama ini. Hasil penelitian tersebut men-

gatakan, orang lanjut usia yang menjalani diet Mediterania bisa menurunkan risiko terkena penyakit Alzheimer, dikutip dari New York Post, Sabtu (18/3).

Penelitian dilakukan dengan meninjau jaringan otak diambil dari 581 otak yang diotopsi, kemudian dianalisis dengan skor seberapa baik pola makan yang dimil-

iki orang tersebut. Hasilnya memperlihatkan orang-orang yang menjalani diet Mediterania, punya skor terbaik.

Kesimpulan tersebut diyakini, setelah terlihat lebih sedikitnya jumlah gumpalan protein abnormal (tanda bahaya Alzheimer) yang muncul.

Lansia berusia di atas 65 tahun yang menunjukkan pola makan sehat secara konsisten, terlihat punya usia otak 18 tahun lebih muda daripada orang-orang yang lebih gemuk dengan pola makan tak sehat yang cenderung mengonsumsi makanan tak sehat seperti

burger dan kentang goreng.

Meskipun para ahli mengatakan, sejauh ini tidak ada bukti nyata bahwa kebiasaan makan Mediterania bisa menangkalkan demensia, namun disebutkan penelitian ini bisa memperkuat bukti bahwa diet Mediterania membantu mengurangi usia otak.

Temuan juga menemukan bahwa mengubah gaya hidup, sederhana rutin mengonsumsi satu cup sayuran hijau setiap hari menghasilkan usia otak yang lebih muda hingga empat tahun dari aslinya, jika dibandingkan dengan orang

yang tak makan sayuran hijau seperti kangkung atau bayam.

Bahkan orang-orang yang mengonsumsi tujuh porsi sayuran dalam seminggu, terlihat mengalami pengurangan usia penuaan otak hingga 19 tahun, atau dengan kata lain membuat usia otak jadi lebih muda.

Diet Mediterania sendiri, ialah dengan secara teratur mengonsumsi ikan, dikombinasikan bersama sayuran berdaun hijau, apel, pir, alpukat, minyak, kacang-kacangan, dan makanan yang mengandung serat tinggi. ● tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

but sebab, menurutnya, proses pidana di Polda Metro Jaya dan etik di MKMK bisa berjalan beriringan.

“Proses pemeriksaan pidana (di polisi), dan etik (MKMK) adalah dua upaya

hukum yang berbeda, sehingga presiden tidak tepat beralasan pidana tidak jalan karena etik sedang jalan,” katanya.

Sebelumnya, Zico melaporkan sembilan hakim MK

Presiden Jokowi Tidak Beri Izin...

dan dua orang panitera ke Polda Metro Jaya atas dugaan pemalsuan dokumen putusan nomor 103/PUU-XX/2022, tetapi proses pidana itu belum berjalan signifikan.

Sebab, berdasarkan Un-

dan-Undang Mahkamah Konstitusi, hakim MK hanya dapat diperiksa polisi atas perintah Jaksa Agung setelah mendapat persetujuan tertulis Presiden, kecuali untuk dua hal. Yakni, tertang-

kap tangan melakukan tindak pidana, atau disangka melakukan tindak pidana kejahatan yang diancam dengan pidana mati atau tindak pidana kejahatan terhadap keamanan negara. ● mar

Megawati Kasihani Jokowi: Badannya...

postur badannya tampak tambah kurus.

“Presiden kita itu, tadi kan itu, ‘Pak Jokowi!’ kan itu. Banyak kan, saya lihat. ‘Oh Pak Jokowi itu surveinya tinggi’.

Saya cuma ketawa aja kalau udah ngelihat itu. Boleh, idola itu namanya,” kata Megawati.

“Permasalahannya juga, kasihanin dong, badannya kan makin kering ya. Makin kurus,

lho. Karena ininya pusing lho. Urusin negoro. Negoro ini susah lho diurus,” kata Megawati.

Megawati menambahkan, kalimatnya itu tak bermak-

sud bernada provokasi. Dia menegaskan, para kepala desa yang hadir di lokasi acara itu mesti guyub di desanya masing-masing.

“Jangan satu, ya, ter-

provokasi. Ini Ibu bilang banget. Provokasi sama provokator itu beda. Ke-bayang nggak, jadi guyub di desa masing-masing,” katanya. ● mar

Kejangan Tegaskan Mario dan Shane...

sehingga perlu adanya tindakan dan hukuman tegas bagi para pelaku,” tuturnya.

Berbeda dengan Mario dan Shane, Kejaksaan Agung justru mendorong penyelesaian kasus terhadap anak yang berkonflik

dengan hukum yaitu AG melalui upaya-upaya damai. Hal itu lantaran sesuai dengan amanah pada Undang-Undang tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. “Terkait dengan pelaku anak AG (anak berkonflik dengan hukum),

undang-undang tentang Sistem Peradilan Pidana Anak mewajibkan Aparat Penegak Hukum agar setiap jenjang penanganan perkara pelaku anak, untuk melakukan upaya-upaya damai dalam rangka menjaga masa

depan anak yang berkonflik dengan hukum yakni diversi bukan restorative justice,” kata Ketut.

Namun demikian, diversi hanya bisa dilaksanakan apabila ada perdamaian apabila

ada perdamaian dan pemberian maaf dari pihak korban dan keluarga korban.

“Bila tidak ada kata maaf, maka perkara pelaku anak harus dilanjutkan sampai pengadilan,” tandasnya. ● mar

KPK Masih Tunggu Analisis Polri...

“Nanti kita tunggu analisisnya seperti apa dari pihak Polri apakah legalitas senjata itu seperti apa dan termasuk akan kami dalam ya perolehannya apakah ada kaitannya dengan perkara yang sedang kami lakukan proses sidik ini,” kata Kabag Pemberitaan KPK, Ali Fikri saat dikonfirmasi, Minggu (19/3).

KPK juga sedang menelusuri asal-usul belasan senpi di rumah Dito. Termasuk, keterkaitan dengan dugaan Tindak Pidana Pencucian Uang (TPPU) mantan Sekretaris Mahkamah Agung (MA), Nurhadi (NHD). Jika memang ada kaitannya, Ali

memastikan pihaknya bakal menindaklanjuti.

“Nanti kan kami analisis dulu ke depan seperti apa dari hasil temuan itu kalau memang ada kaitan dengan tindak pidana pencucian uang kami tindaklanjuti oleh penyidik KPK,” terangnya.

Sebelumnya, tim penyidik KPK menemukan 15 pucuk senpi berbagai jenis saat menggeledah salah satu kediaman Pengusaha Dito Mahendra, di Jalan Erlangga V, Nomor 20 Senopati, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, pada Senin, 13 Maret 2023, lalu.

Adapun, penggeledahan di rumah Dito tersebut

berkaitan dengan dugaan TPPU Nurhadi (NHD). KPK menduga terdapat barang bukti pencucian uang Nurhadi di kediaman Dito.

KPK sudah pernah memeriksa Dito Mahendra sebagai saksi pada Senin, 6 Februari 2023. Saat itu, KPK mendalami keterangan Dito ihwal aset-aset milik Nurhadi yang diduga berasal dari pengurusan perkara di MA. Dito diduga mengetahui soal aset-aset milik Nurhadi.

“Tim penyidik mengkonfirmasi terkait dengan beberapa aset yang berkaitan dengan tersangka NHD. Satu diantaranya kepemilikan

kendaraan mobil,” kata Ali Fikri, Senin, 6 Februari 2023.

KPK juga mendalami soal aliran uang hasil korupsi Nurhadi lewat Dito. Diduga, banyak pihak yang turut menerima aliran uang ‘panas’ Nurhadi. KPK telah mengantongi pengakuan Dito terkait aliran uang Nurhadi. Pengakuan Dito, kata Ali, akan dibongkar di persidangan. “Selanjutnya ada di berita acara pemeriksaan yang nantinya akan di buka di persidangan,” katanya.

Untuk diketahui, KPK saat ini sedang mengembangkan kasus dugaan korupsi terkait pengurusan perkara di MA yang menjerat Nurhadi.

KPK telah menemukan bukti permulaan yang cukup dan meningkatkan status perkara ini ke penyidikan.

Sejalan dengan peningkatan kasus ke tingkat penyidikan, KPK juga telah menetapkan tersangka dalam perkara ini. Salah satu tersangka dalam kasus ini disebut-sebut adalah mantan Sekretaris Mahkamah Agung (MA), Nurhadi Abdurachman. Kali ini, Nurhadi ditetapkan sebagai tersangka kasus dugaan suap, gratifikasi, dan TPPU. Suap yang diterima Nurhadi kali ini, diduga berkaitan dengan perkara yang melibatkan mantan petinggi Lippo Group, Eddy Sindoro (ES). ● mar

ICC Keluarkan Surat Perintah...

pemimpin Rusia itu. Klaim tersebut berfokus pada deportasi anak-anak yang melanggar hukum dari Ukraina ke Rusia sejak invasi Moskow pada 2022.

ICC sendiri tidak memiliki kekuatan untuk menangkap tersangka tanpa kerjasama dari pemerintah suatu negara. Rusia diketahui bukan negara anggota ICC. Ini artinya pengadilan yang berlokasi di Den Haag itu tidak berwenang di sana.

Namun, hal itu dapat memengaruhi Putin dengan cara lain, seperti tidak dapat

melakukan perjalanan internasional. Dia sekarang bisa ditangkap jika menginjakkan kaki di salah satu dari 123 negara anggota pengadilan.

Putin menjadi presiden ketiga yang mendapatkan surat perintah penangkapan ICC.

Biden mengatakan bahwa, meskipun pengadilan juga tidak mempengaruhi AS, namun dikeluarkannya surat perintah tersebut “merupakan poin yang sangat kuat”.

“Dia jelas melakukan kejahatan perang,” katanya kepada wartawan, dikutip BBC.

Pemerintahannya sebelumnya secara resmi menetapkan bahwa Rusia telah melakukan kejahatan perang selama konflik di Ukraina, dengan Wakil Presiden Kamala Harris mengatakan pada bulan Februari bahwa mereka yang terlibat akan dimintai pertanggungjawaban.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) juga merilis sebuah laporan awal pekan ini yang menemukan pemindahan paksa anak-anak Ukraina oleh Moskow ke daerah-daerah yang berada di bawah kendalinya merupakan

kejahatan perang.

Dalam sebuah pernyataan pada Jumat (17/3), ICC mengatakan memiliki alasan yang masuk akal untuk meyakini bahwa Putin melakukan tindakan kriminal secara langsung, serta bekerja sama dengan orang lain. Ia juga menuduhnya gagal menggunakan kekuasaan kepresidenannya untuk menghentikan deportasi anak-anak.

Komisaris Rusia untuk hak anak, Maria Lvova-Belova, juga diburu oleh ICC atas kejahatan yang sama. Jaksa ICC Karim Khan

mengatakan surat perintah itu “didasarkan pada bukti forensik, pengawasan dan apa yang dikatakan oleh kedua orang itu”.

Pengadilan pada awalnya mempertimbangkan untuk merahasiakan surat perintah penangkapan, tetapi memutuskan untuk mengumumkannya untuk mencoba dan menghentikan kejahatan lebih lanjut yang dilakukan.

“Anak-anak tidak bisa diperlakukan sebagai rampasan perang, mereka tidak bisa dideportasi,” terangnya. ● osm

Donald Trump akan Ditangkap Terkait...

melakukan kejahatan, menandai perkembangan yang tidak dapat diprediksi pada Pemilu AS 2024 dimana dia sedang berusaha menjadi calon kandidat presiden dari Partai Republik.

Investigasi saat ini dipimpin oleh jaksa wilayah Manhattan Alvin Bragg, seorang Demokrat terpilih. Investigasi tersebut berpusat pada dugaan uang tutup mulut sebesar \$130.000 yang dibayarkan beberapa minggu sebelum jajak pendapat tahun 2016 untuk menghentikan bintang porno Stormy Daniels mengumumkan perselingkuhannya dengan Trump bertahun-tahun sebelumnya.

Trump membantah telah berselingkuh dengan Daniels, yang nama aslinya adalah Stephanie Clifford, dan bersikeras bahwa penyelidikan tersebut merupakan campur tangan pemilu yang

“terang-terangan dan tidak konstitusional” dan bahwa prosedurnya bukanlah “penuntutan, itu adalah penganiayaan.”

Pengacaranya mengatakan kepada CNBC pada hari Jumat bahwa Trump, jika didakwa, akan menyerah untuk menghadapi tuntutan pidana.

Ketua DPR dari Partai Republik Kevin McCarthy merespons dengan marah, menuduh jaksa New York mengejar “balas dendam politik” terhadap Trump. McCarthy bersumpah di Twitter untuk meluncurkan penyelidikan kongres atas masalah tersebut.

Tetapi pendahulunya dari Partai Demokrat, Nancy Pelosi, yang masih menjadi pembicara ketika Trump dimakzulkan karena menghasut kerusuhan 6 Januari 2021 di Capitol AS, mengatakan pengumumannya akan “men-

imbulkan keresahan di antara para pendukungnya.”

“Dia tidak bisa bersembunyi dari pelanggaran hukumnya, tidak menghormati pemilu kita dan hasutan untuk melakukan kekerasan,” tambah Pelosi.

Adapun di postingan media sosial Truth Social, Trump menulis dengan huruf kapital, Trump merujuk pada ‘pembocoran ilegal dari kantor Kejaksaan Distrik Manhattan yang korup dan sangat politis’. Trump juga mengatakan penyelidikan itu ‘didasarkan dongeng lama dan sepenuhnya dibantah oleh jaksa lainnya’.

Trump lalu mendesak para pengikutnya melakukan protes atas isu tersebut. Sementara itu berdasarkan laporan, pihak berwenang berencana untuk meningkatkan keamanan di sekitar gedung pengadilan Manhattan dalam beberapa hari mendatang.

Pengacara Trump, Susan Necheles, mengindikasikan postingannya pada hari Sabtu didasarkan pada laporan media, jaksa tidak menyampaikan kepada pengacara.

“Karena ini adalah tuntutan politik, kantor Kejaksaan telah melakukan praktik membocorkan segalanya kepada pers, daripada berkomunikasi dengan pengacara Presiden Trump,” kata Necheles dalam sebuah pernyataan kepada AFP.

Lebih lanjut, dewan juri adalah panel warga negara yang memeriksa bukti yang diajukan oleh jaksa penuntut untuk memutuskan apakah suatu tuntutan dibenarkan.

Juri di New York mendengar pada hari Senin dari mantan pengacara Trump, Michael Cohen, yang melakukan pembayaran kepada Daniels. Cohen dijatuhi hukuman tiga tahun penjara pada tahun 2018

atas tuduhan federal terkait. Dia mengaku bersalah tetapi mengatakan dia telah melaksanakan perintah Trump.

Daniels sendiri bertemu dengan jaksa pada hari Rabu, ia mengaku “setuju untuk menjadi saksi, atau untuk penyelidikan lebih lanjut jika diperlukan,” menurut pengacaranya Charles Brewster.

Trump telah diundang untuk bersaksi, yang menurut para ahli hukum menunjukkan dakwaan sudah dekat.

Pembayaran kepada Daniels, jika tidak diperhitungkan dengan baik, dapat mengakibatkan tuduhan pelanggaran ringan karena memalsukan catatan bisnis. Berdasarkan laporan The New York Times, hal itu dapat dinaikkan menjadi kejahatan jika pembukuan palsu dimaksudkan untuk menutupi kejahatan kedua, seperti pelanggaran dana kampanye. ● osm

Ini Bahaya Insomnia Bagi Kesehatan, Jangan Dianggap Sepele!

JAKARTA (IM)-SUSAH tidur di tengah malam sering disebut sebagai insomnia. Kondisi seseorang yang memiliki masalah dengan kebiasaan waktu tidur dan tidak memiliki tidur yang berkualitas. Bagi kita insomnia hal yang lumrah terjadi, apalagi bagi mereka pekerja dalam tekanan dan sampai larut malam. Menurut dr. Rimawati Tedjasukmana, Sp.S, RPSGT sebagai Dokter Spesialis Saraf bahwa tidur sangat berpengaruh pada kesehatan secara menyeluruh.

Jika kurang tidur atau insomnia ada dampak tidak bisa disepelkan mulai dari gangguan ingatan, penyakit jantung, depresi, gangguan sistem kekebalan tubuh (imunitas), diabetes, obesitas dan sebagainya.

“Tadi kalau tidurnya tidak berkualitas atau tidak bisa tidur bisa cemas, depresi bisa jadi pelupa karena ada berhubungan dengan memori. Jangka panjangnya bisa terganggu imunitasnya, gampang sakit bisa menyebabkan kanker karena berkaitan dengan imunitas,” ungkap dr. Rimawati dalam Webinar Panduan Diagnosis dan Tatalaksana Insomnia di RS Medistra Jakarta, Sabtu (18/3).

“Penyakit jantung berhubungan sekali dengan tidur untuk, diabetes dan obesitas juga berhubungan sekali orang yang kurang tidur. Sebab cenderung akan lebih banyak makan (saat malam hari), kita biasanya begadang cara mau laper ada beberapa hormon yang berubah karena kekurangan

tidur,” jelasnya.

Jika melansir dari Healthline, insomnia umum juga disebut gangguan tidur, yang bisa dikenali dengan gejala-gejala sebagai berikut, mulai dari bangun terlalu pagi dan menemukan diri Anda tidak dapat tertidur kembali. Menghabiskan banyak malam berbaring terjaga, khawatir tidak akan tertidur. Kemudian, pola konsisten dari tidur yang terganggu atau rusak tidak menyangkan Anda, dan kesulitan tidur setelah tidur di malam hari. Dengan demikian, kita harus memahami apa dampak dari insomnia bagi kesehatan.

Perlu dipahami, ada dua jenis insomnia yaitu primer dan sekunder. Insomnia primer merupakan kondisi masalah tidur yang tidak terkait dengan kondisi atau masalah kesehatan lainnya. Sementara insomnia sekunder, berarti Anda mengalami kesulitan tidur karena kondisi kesehatan (seperti asma, depresi, radang sendi, kanker atau sakit maag), obat atau penggunaan zat (seperti alkohol).

Apabila memiliki masalah tidur seperti insomnia disarankan berkonsultasi dengan dokter. Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan menanyakan tentang riwayat kesehatan dan riwayat tidur Anda.

“Mereka mungkin meminta untuk membuat buku harian tidur selama satu atau dua minggu, melacak pola tidur Anda dan bagaimana perasaan sepanjang hari. Mereka mungkin berbicara dengan pasangan tidur tentang seberapa banyak dan seberapa baik Anda tidur, atau juga bisa menjalani tes khusus di pusat tidur,” keterangan dalam WebMD. ● ans

Kematian Terkait Kehamilan Meningkat 40 Persen di Masa Awal Pandemi

JAKARTA (IM)-Kematian terkait kehamilan mengalami lonjakan sebesar 40 persen di Amerika Serikat (AS) pada masa-masa awal pandemi Covid-19. Data terbaru mengungkapkan bahwa seluruh peningkatan ini berkaitan dengan Covid-19.

Temuan mengenai lonjakan kematian terkait kehamilan selama pandemi Covid-19 ini diungkapkan dalam data terbaru yang dirilis oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Kematian terkait kehamilan merupakan kematian yang dialami oleh wanita saat hamil, melahirkan, atau sesaat setelah melahirkan.

Berdasarkan data terbaru dari CDC ini, ada 1.205 kasus kematian terkait kehamilan yang terjadi di AS pada 2021. Peningkatan kasus kematian terkait kehamilan paling tinggi terjadi pada kelompok wanita berkulit hitam.

Peran Covid-19 sebagai pemicu lonjakan kematian terkait kehamilan juga disoroti dalam sebuah studi yang dipublikasikan pada jurnal Obstetrics & Gynecology dilansir dari kutip www.webmd.com, Minggu (19/3). Studi ini menemukan bahwa ibu hamil yang belum divaksinasi memiliki peluang lebih besar untuk terkena Covid-19 bergejala berat.

Peningkatan kasus kematian dinilai berkaitan pula dengan ketersediaan layanan kesehatan bagi para ibu hamil. Menurut studi, layanan sebelum

dan setelah persalinan sempat mengalami gangguan yang signifikan di masa-masa awal pandemi Covid-19.

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), beragam laporan dan studi menunjukkan bahwa ibu hamil berisiko lebih besar untuk mengalami Covid-19 berat dibandingkan wanita yang tak hamil. Ibu hamil dengan Covid-19 juga memiliki kemungkinan lebih besar untuk dirawat di ICU, membutuhkan alat ventilator, atau mengalami kematian.

“Meski begitu, risiko sakit berat dan kematian secara keseluruhan untuk ibu hamil terbilang rendah,” ujar ACOG melalui laman resminya.

Risiko Covid-19 berat yang lebih tinggi pun ditemukan pada ibu hamil dengan komorbid, seperti obesitas atau diabetes gestasional. Risiko yang sama juga dimiliki oleh wanita dengan komorbid yang tak hamil.

Di sisi lain, ACOG mengungkapkan bahwa Covid-19 dapat mempengaruhi risiko komplikasi kehamilan. Berdasarkan beragam laporan, ibu hamil yang terkena Covid-19 memiliki risiko lebih besar terhadap komplikasi kehamilan dibandingkan ibu hamil tanpa Covid-19. Komplikasi-komplikasi tersebut berkaitan dengan tekanan darah tinggi, perdarahan postpartum yang berat, atau infeksi lain. Peningkatan risiko komplikasi kehamilan ini tampak lebih signifikan pada ibu hamil yang mengalami Covid-19 bergejala sedang dan berat. ● ans

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, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alian/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