

# Gangguan Tidur Bisa Tingkatkan Risiko Diabetes

Tidur berkualitas membantu menjaga metabolisme dan mengurangi sensitivitas insulin.

**JAKARTA (IM)** - Diabetes merupakan kondisi di mana kandungan gula dalam darah melebihi normal dan cenderung tinggi. Gangguan ini bisa memengaruhi setiap bagian tubuh, menyebabkan komplikasi seperti neuropati dan retinopati.

Salah satu aspek yang sering diabaikan adalah efeknya terhadap siklus tidur seseorang.

Tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta dalam mencegah timbulnya penyakit kronis, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pasalnya, tidur yang berkualitas baik membantu menjaga metabolisme glukosa dan mengurangi sensitivitas insulin.

Kepala Departemen Psikologi dan Kesejahteraan di Fitterfly, dr Neha Verma, mengatakan bahwa penderita diabetes dapat mengalami

sering buang air kecil dan rasa haus berlebihan.

Hal itu dapat membuat mereka terjaga pada malam hari hingga kemudian memengaruhi tidur mereka.

Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan keinginan untuk makan makanan yang tidak sehat dan ngemil pada malam hari, sehingga meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan diabetes.

Kurang tidur juga dapat mengurangi hormon leptin dan meningkatkan hormon ghrelin, sehingga membuat seseorang lebih lapar dari biasanya.

“Kebiasaan tidur juga memainkan peran penting dalam bagaimana sel merespons insulin. Gangguan tidur seperti sleep apnea dapat meningkatkan risiko diabetes,” kata Verma seperti dilansir laman Hindustan Times, Selasa (4/4).

Verma mengatakan, penting untuk memastikan tidur malam yang nyenyak

demikian memperbaiki kebiasaan makan dan menjaga kondisi metabolisme.

Langkah-langkah sederhana seperti makan sehat, menjaga jadwal tidur, menghindari kafein dan olahraga berat sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dapat meningkatkan kualitas tidur.

Selain itu, penting untuk mengidentifikasi akar penyebab kurang tidur dan menanganinya dengan segera. Solusi inovatif seperti terapi digital tersedia untuk mengelola kadar gula darah dan membalikkannya melalui kombinasi perubahan gaya hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan.

“Namun, mencegah selalu lebih baik daripada mengobati, dan mendapatkan tidur yang nyenyak harus menjadi prioritas bagi semua orang,” kata Verma,

Menurut Presiden Portea Medical, dr Vishal Sehgal, kebiasaan modern seperti terlalu sering mengakses gawai hingga larut malam sering kali mendorong seseorang untuk makan tanpa berpikir atau ngemil saat malam. Hal ini dapat menyebabkan insom-

nia, penambahan berat badan dan obesitas, yang mengakibatkan kenaikan kadar gula darah.

Ketika seseorang tidak tidur nyenyak, dikombinasikan dengan stres dan masalah gaya hidup lainnya, hal ini meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terbangun berulang kali pada malam hari, kurang tidur, tidur berlebihan, dan tidur tidak teratur, semuanya meningkatkan intoleransi glukosa. Selain itu, jika seseorang menderita prediabetes atau diabetes, tidur yang buruk akan memperburuk kondisi tersebut.

Dia menjelaskan, seiring waktu, diabetes dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi dengan peningkatan kemungkinan aterosklerosis, suatu kondisi yang menyebabkan penyumbatan aliran darah ke jantung. Sama pentingnya bagi tenaga kesehatan profesional untuk memeriksa gejala insomnia atau sleep-apnea pada penderita diabetes, karena hal ini dapat sangat memengaruhi pengobatan.

Runam Mehta selaku

CEO di HealthCube juga sepakat bahwa kurang tidur adalah faktor kerap diabaikan pasien diabetes. Penelitian menunjukkan, kurang tidur dapat mengganggu sensitivitas insulin, yang menyebabkan kadar gula darah yang lebih tinggi dan meningkatkan resistensi insulin. Selain itu, kurang tidur dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol yang selanjutnya dapat mengganggu metabolisme glukosa.

Dia merekomendasikan untuk tidur tujuh hingga delapan jam setiap malam, mempraktikkan kebersihan tidur yang baik, memantau kadar gula darah, dan memiliki pola makan yang sehat.

Hal ini diyakini mampu membantu meringankan gejala diabetes.

“Pasien dengan diabetes sebagian besar didiagnosis dengan insomnia atau sleep apnea yang membuat situasi mereka semakin sulit. Sangat penting bagi mereka untuk mencari perawatan medis yang tepat untuk gangguan tidur yang mendasari untuk mencegah diabetes,” kata Mehta. ● tom

## DARI HAL 1

itu,” ujarnya.

Sekadar informasi, KPK telah memberhentikan dengan hormat Brigjen Pol Ender Priantoro dari jabatannya sebagai Direktur Penyelidikan (Dir Lidik).

Bahkan, KPK telah menunjuk Jaksa pada Kejaksaan Agung (Kejagung) Ronald Worotikan untuk mengisi jabatan Direktur Penyelidikan sebagai Pelaksana Tugas (Plt). ● mar

## Brigjen Ender: Perintah Bapak Kapolri,...

jawaban usulan pimpinan KPK Tanggal 11 November 2022 yang lalu.

Saya bawa surat tugas Bapak Kapolri perpanjangannya,” beber Ender.

“Yang berikutnya saya membawa salinan SKet fotokopi, SKet pemberhentian dengan hormat saya yang ditandatangani oleh Pak Sekjen, yang keempat saya membawa surat penghadapan saya dari KPK ke Polri

yang ditandatangani oleh Pak Ketua KPK,” imbuhnya.

Dalam kesempatan ini, Ender juga menjelaskan alasan dirinya melaporkan dugaan pelanggaran etik atas pencopotan jabatannya sebagai Dir Lidik ke Dewas KPK. Sebab, dia menganggap Dewas KPK merupakan pihak yang independen di lembaga antirasuah.

“Mengapa saya lapor ke sini? Saya ingin mencari

pihak yang independen. Saya akan menguji apakah betul keputusan itu sesuai dengan kode etik yang berlaku di lingkungan KPK,” katanya.

### Perintah Kapolri

Brigjen Ender Priantoro menegaskan akan tetap bertugas di KPK atas perintah Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo.

“Saya datang ke sini atas perintah Bapak Kapolri yang

memerintahkan saya tetap melaksanakan tugas di KPK,” tegas Ender.

Atas dasar itu, Ender masih akan bertahan di KPK.

Terlebih, Ender mengaku belum menerima Surat Keputusan (SK) resmi terkait pemberhentian dirinya sebagai Direktur Penyelidikan KPK.

“Karena sampai hari ini saya juga belum menerima putusan dari SK pemberhentian

## Jawab Gugatan MAKI, KPK Sebut...

Kawasan Transmigrasi (Ditjen P2KT) I Nyoman Suisnaya, serta Kepala Bagian Perencanaan dan Evaluasi Program Kemnakertrans Dadong Irbarelawan.

Keduanya terjaring operasi tangkap tangan (OTT) KPK pada 25 Agustus 2011 bersama seorang pengusaha bernama Dharnawati.

Dalam penangkapan itu, KPK menyita uang senilai Rp 1,5 miliar yang disimpan dalam kardus durian.

Inilah asal muasal kasus tersebut dikenal sebagai skandal kardus durian.

Uang itu sedianya diberikan Dharnawati ke sejumlah pejabat Kemenakertrans sebagai commitment fee untuk

mendapatkan proyek PPID di empat kabupaten di Papua, yakni Keerom, Mimika, Manokwari, dan Teluk Wondama.

Uang Rp 1,5 miliar dalam kardus durian tersebut baru sebagian kecil.

Pasalnya, total duit pelicin untuk proyek ini senilai Rp 7,3 miliar atau 10 persen dari nilai total proyek di empat kabupaten sebesar Rp 73 miliar.

Kala itu, Dharnawati mengaku terpaksa memberikan uang tersebut karena ada permintaan dari Muhaimin.

Iskandar Marwanto mengklaim, penyidik hingga penuntut umum KPK sudah berusaha maksimal

untuk membuktikan dalil berkenaan dengan uang senilai Rp 1,5 miliar yang diberikan Dharnawati kepada Dadong Irbarelawan dan I Nyoman Suisnaya diduga ditujukan kepada Muhaimin Iskandar.

Namun, penyertaan nama Ketua Umum Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) itu tidak diakomodir dalam putusan majelis hakim Pengadilan Tindak Pidana Korupsi (Tipikor) Jakarta.

“Majelis Hakim yang mengadili perkara tersebut dalam putusannya tidak mengakomodir dalil penuntut umum terdahulu,” ucap Iskandar Marwanto.

## Pria Ini Kapok Poligami Setelah...

sebagai petani. Musa berasal dari Uganda dan mengaku semakin kesulitan dari segi ekonomi ketika anak dan istrinya bertambah.

“Aku tidak dapat mentolerir punya anak lagi karena sumber daya yang terbatas. Dan karena itulah aku menyarankan semua istriku yang masih usia subur untuk melakukan minum pil KB,”

ungkap Musa, seperti dikutip dari Daily Star.

Musa kini mirip seperti konsultan pernikahan. Sebab, ia terus berbicara dan melarang laki-laki lain melakukan apa yang ia jalani. Memiliki banyak istri dan anak bukan perkara mudah.

“Aku melarang mereka yang ingin menikah lebih dari empat istri, tidak perlu dilaku-

kan hal ada hal-hal yang tidak baik,” ucap Musa.

Musa kini tinggal di sebuah kompleks yang memiliki 12 kamar tidur di Bugsia, Uganda. Keluarga Musa pun kini berkembang begitu besar hingga memiliki cucu 568 cucu. Musa mengaku tak ingat semua nama anak dan cucunya.

Musa menikahi istri per-

tamanya pada tahun 1971 di usia 16 tahun setelah berhenti sekolah. Dia menjadi ayah dua tahun kemudian.

Selain menjadi petani, Musa merupakan seorang kepala desa. Hal itu menjadi modal bagi Musa untuk menambah istri untuk pertama kalinya. Kala itu, Musa masih memiliki banyak uang sehingga dia merasa mampu

hidup dengan beberapa istri.

“Aku memastikan cangkul telah disediakan bagi masing-masing untuk mengolah tanah dan menghasilkan makanan yang cukup,” ungkapnya.

Namun kini dia meminta bantuan pemerintah untuk kelangsungan hidup keluarganya. Musa tidak mampu lagi menyekolahkan anak-anaknya. ● osm

## Waduh, Pegawai Otorita IKN ...

RDP bersama Komisi II, Senin (3/4) kemarin.

Diketahui, Presiden Jokowi memang baru menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 13 tahun 2023 tentang hak keuangan dan fasilitas lainnya bagi Kepala Otorita dan Wakil Kepala Otorita IKN yang diterbitkan 30 Januari lalu.

Sedangkan para pejabat di lingkungan otorita IKN me-

mang secara paralel dilantik oleh kepala otorita.

Setidaknya ada 5 pejabat yang pertama dilantik pada Oktober 2022 lalu. Sekretaris OIKN, 4 Deputi, dan Kepala Unit Hukum dan Kepatuhan. Kemudian pada 30 Januari, Kepala Otorita kembali melantik 10 orang yang akan mengisi jabatan sebagai Kepala Biro hingga Direktur.

Sedangkan pada 16 Fe-

bruari, Badan otorita kembali melengkapi formasinya dengan melantik 4 pejabat baru untuk setara eselon I.

Seperti Deputi Deputi Bidang Sosial, Budaya, dan Pemberdayaan Masyarakat, Deputi Bidang Pencanaan dan Investasi, Deputi Bidang Perencanaan dan Pertanahan, dan Deputi Bidang Sarana dan Prasarana.

“Jadi ini teman-teman

saya ini tangguh. Jadi ya demikianlah kondisinya dan mereka juga tetap bekerja dengan semangat, tapi tentu saja kami juga melakukan langkah-langkah agar ini bisa dipercepat,” ucap Bambang.

Menteri Koordinator Politik, Hukum, dan Keamanan (Menkopolkumham) Mahfud MD memberi kepastian bahwa gaji pegawai Otorita Ibu Kota Nusantara (OIKN)

segera dicairkan.

Di mana naskah (draft) Peraturan Presiden (perpres) yang mengatur pembayaran gaji pegawai eselon I ke bawah di OIKN sudah selesai dan tinggal diproses.

“Sudah. Sudah diputuskan. Sudah selesai. Tinggal proses,” kata Mahfud, dikutip dari Antara, di Kompleks Istana Kepresidenan, Jakarta, Selasa (4/4). ● mar

## Giliran Pemerintah Australia Larang...

Eyes yang memberlakukan larangan TikTok di perangkat pemerintah, bergabung dengan sekutunya AS, Inggris, Kanada, dan Selandia Baru.

Selain mereka, ada Perancis, Belanda, dan Komisi Eropa yang sudah melakukan

langkah serupa.

Sebagaimana dikutip dari AFP, pakar keamanan dunia maya telah memperingatkan bahwa aplikasi TikTok dapat digunakan untuk mengumpulkan data yang kemudian dibagikan dengan Pemerintah Tiongkok. TikTok mengatakan la-

rangan semacam itu berakar pada xenofobia -sikap ketakutan atau kebencian terhadap orang asing-.

Tetapi, TikTok mengakui pada Desember 2022 bahwa pihaknya telah mengumpulkan data pengguna untuk memata-matai jurnalis.

Aplikasi ini digunakan untuk berbagai video pendek dan popularitasnya meledak dalam beberapa tahun terakhir.

Banyak departemen pemerintah awalnya ingin menggunakan TikTok sebagai cara untuk terhubung dengan demografis yang

lebih muda yang lebih sulit dijangkau melalui saluran media tradisional. Pada awal tahun ini, pemerintah Australia telah lebih dulu mengumumkan akan menghapus kamera CCTV buatan Tiongkok dari kantor politisi karena masalah keamanan. ● osm

## 20 Persen Penduduk Indonesia Berpotensi Alami Gangguan Mental



**JAKARTA (IM)** - Kesehatan mental merupakan salah satu masalah yang kini cukup banyak diperbincangkan, pasca masa pandemi beberapa tahun belakangan ini.

Dilansir dari yankes.kemkes.go.id, 20 persen penduduk Indonesia bahkan berpotensi mengalami gangguan masalah mental ini.

Secara umum, masalah mental adalah suatu kondisi tidak baik dan bahkan bisa disebut juga sebagai penyakit yang mempengaruhi emosi, pola berpikir serta perilaku seseorang.

Salah satu cara paling efektif dan mudah untuk mencegah masalah mental pada diri tersebut adalah dengan memiliki mental yupi.

Mental yupi adalah mental yang kenyal dan kuat dan selalu riang. Seorang dikatakan memiliki mental yupi merupakan orang yang dapat bangkit kembali setelah mengalami kegagalan dalam hal apapun di hidupnya.

Filosofi mental yupi yang kuat ini juga dikenal dengan bounce back dan elastic heart dan spread joys.

Seseorang yang memiliki mental yupi biasanya adalah orang yang hangat dan menyenangkan bagi lingkungannya. Orang yang demikian akan menyalurkan semangat positif, membangkitkan mood menjadi lebih happy sehingga bisa bermanfaat juga bagi orang lain.

Semua filosofi mental

kuat Yupi tersebut, menjadi pondasi dasar dari terciptanya kampanye #MentalYupi. Tekstur, bentuk dan warna dari produk permen Yupi merupakan perwujudan dari karakteristik mental yupi.

Kampanye mental Yupi ini diungkapkan oleh Juliwati Husman, Direktur Sales & Marketing PT YUPI INDO JELLY GUM, ia menjelaskan, Yupi Gummy bukan hanya sekedar permen yang memberikan rasa buah yang manis dan segar, tetapi banyak juga manfaat lainnya, seperti perasaan happy, mood booster, energi, dan manfaat bagi tubuh lainnya.

“Dengan istilah mental Yupi bagi pribadi yang bermental Kenyal dan Happy (bounce back, elastic heart, dan spread joys), Yupi Gummy akan membuat setiap orang merasa bahagia, senang, dan bersemangat,” ujarnya.

Pribadi dengan mental yang kenyal, kita akan segera bangkit kembali dan mampu meraih prestasi yang lebih baik lagi. Secara alami, pribadi yang demikian akan lebih berbahagia, dan kebahagiaan dapat menular dari satu orang ke orang lainnya.

Jadi, Yupi Gummy adalah cara yang sederhana untuk menyebarluaskan kebahagiaan ini.

“Kami berharap Yupi dapat memberikan semangat dan inspirasi kepada semua orang untuk tidak menyerah dalam menghadapi tantangan kehidupan. Kami juga selalu berkomitmen untuk terus memberikan produk berkualitas dan memperkuat nilai-nilai positif melalui Yupi Gummy,” ujarnya. ● tom

## SAMBUNGAN

### Soal Pencopotan Brigjen Ender,...

menerbitkan SK pemberhentian dan mengembalikannya ke Polri.

Surat itu tertanggal 30 Maret. Sementara, Polri menerbitkan surat perpanjangannya tugas yang memerintahkannya tetap menjadi Direktur Penyelidikan KPK.

“Dengan adanya dua perintah seperti ini, saya sebagai anggota Polri tentu akan melakukan perintah Kapolri. Keberadaan saya di sini adalah perintah Pak Kapolri,” ujar Ender.

Ketua KPK Firli Bahuri sebelumnya meminta Polri menarik Ender dan Deputi Penindakan dan Eksekusi, Karyoto. Firli beralasan mereka pan-

tas mendapatkan promosi jabatan di lingkungan korps Bhayangkara.

Di sisi lain, beredar kabar terdapat perbedaan pandangan sejumlah pimpinan KPK termasuk Ender dan Karyoto mengenai status perkara dugaan korupsi Formula E. Keduanya disebut tidak sepakat kasus itu naik ke tahap penyidikan.

Belakangan, Karyoto dan Ender dilaporkan ke Dewan Pengawas KPK atas dugaan pelanggaran etik dalam penanganan kasus Formula E.

Polri kemudian memutuskan untuk menarik Karyoto dan mempromosikannya sebagai Kapolda Metro Jaya. Sementara, masa tugas Ender di KPK diperpanjang. ● mar

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PANGKANG 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, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.

**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagyo (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