

Studi: Mendengkur Terkait dengan Kerusakan Otak dan Demensia Dini



JAKARTA (IM) - Mendengkur atau mengorok saat tidur jadi kebiasaan dalam tidur yang dimiliki banyak orang. Baik itu wanita, pria, remaja, dewasa muda, hingga paruh baya.

Bukan hanya masalah 'berisik', tapi kondisi mendengkur ini berkaitan dengan masalah kesehatan lainnya. Kebiasaan tidur ini bisa punya dampak bahaya bagi fungsi otak.

Para peneliti mendapati bahwa sleep apnea, (kebiasaan tidur yang mengganggu) yang umumnya menghasilkan seseorang mendengkur saat ia tidur (momen putusnya aliran darah dan oksigen ke otak) bisa menyebabkan penurunan kognitif berkelanjutan dan mengarah pada demensia dini pada orang dengan OSA (Obstructive Sleep Apnea), dikutip dari New York Post, Selasa (11/4).

Hal ini diungkap lewat hasil studi yang dipublikasikan dalam Jurnal Frontiers in Sleep, digelar oleh para peneliti dari King's College London dengan melibatkan 27 pria berusia antara 35 hingga 70 tahun yang baru saja didiagnosis menderita sleep apnea.

Para peneliti juga membandingkan hasil dari tujuh orang pria yang tidak menderita sleep apnea dan memiliki latar belakang kesehatan dan pendidikan yang sama. Ketika pene-

litian, setiap peserta diminta untuk mengenakan penutup tengkorak khusus saat tidur.

Tujuannya agar tim peneliti bisa mengukur gelombang otak, selain memantau kadar oksigen dalam darah, detak jantung, pernapasan, gerakan mata dan kaki, serta fungsi kognitif.

Hasilnya menunjukkan, orang yang didiagnosis sleep apnea parah menjadi kurang sadar, kurang fokus, punya masalah memori jangka pendek dan ketidakmampuan untuk memenuhi target dalam kehidupan sehari-hari. Sementara, kelompok dengan sleep apnea yang lebih ringan terlihat punya fungsi kognitif yang lebih besar.

Peneliti menilai, hasil tersebut bisa disebabkan karena beberapa faktor. Meliputi rendahnya kadar oksigen dalam darah, perubahan aliran darah ke otak, dan peradangan di otak. Semua ini, disebut menyebabkan perubahan neuroanatomis dan struktural yang meluas di otak dan defisit kognitif dan emosional fungsional yang terkait.

"Interaksi yang kompleks ini masih kurang dipahami, tetapi kemungkinan besar hal ini menyebabkan terjadinya perubahan neuroanatomis dan struktural yang meluas di otak dan defisit kognitif dan emosional fungsional yang terkait," jelas Dr. Ivana Rosenzweig, Neuropsikiater sekaligus penulis utama studi. ● tom

SAMBUNGAN

Pria Inggris Kaget Terima Tagihan...

dari HM Revenue & Customs (HMRC) dan penagih utang yang menuntut setidaknya 500.000 pounds dalam bentuk pajak yang belum dibayar.

Dia mengatakan bahwa situasi yang menghebohkan itu telah membuatnya benar-benar panik karena kehadiran para juru sita.

Kasus luar biasa itu, menurut seorang ahli, terlihat dari segala maksud dan tujuan seperti penipuan PPN.

Pakar juga mendesak HMRC untuk sepenuhnya

memperketat proses pendaftaran PPN untuk perusahaan asing.

Menurut BBC, Davies mengatakan HMRC perlu memperketat aturan.

Dia mengklaim HMRC lebih mudah mendaftarkan perusahaan untuk PPN daripada mendapatkan izin bus.

Sampah HMRC sendiri mengkaku sedang meninjau proses operasional untuk mengelola perubahan alamat volume tinggi, termasuk memahami setiap kerentanan dalam sistem yang terkait dengan kejadian ini. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahana
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, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/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

Kesehatan 11

Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat Melalui Asupan Gizi Seimbang

Melakukan pola hidup sehat sebenarnya tidak sulit, tetapi yang paling penting adalah adanya niat, tekad, dan kemauan dari sendiri untuk hidup sehat.

JAKARTA (IM) - Hidup sehat dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup yang sehat.

Hidup sehat sendiri meliputi sehat fisik, pikiran atau mental, hati, lingkungan, dan juga sehat ekonomi.

Dokter Laurencia Ardi, AIFO-K, menyebutkan bahwa melakukan pola hidup sehat sebenarnya tidak sulit, tetapi yang paling penting adalah adanya niat, tekad, dan kemauan dari sendiri untuk

hidup sehat.

"Pola hidup sehat erat kaitannya dengan asupan makanan yang sehat. Asupan makanan yang sehat adalah makanan yang memang dibutuhkan dan berfungsi baik untuk tubuh kita," terang dr. Laurencia, yang juga Medical Dept. PT Kalbe Farma Tbk, dalam live Instagram, baru-baru ini.

Pada era dahulu, pola asupan makanan selalu mengarah pada 4 sehat 5 sempurna. Namun, di masa sekarang ini,

kata dia, lebih pada asupan gizi seimbang, yang meliputi karbohidrat 60 persen, protein 10-20 persen dan lemak 30 persen.

"Selain itu juga dilengkapi dengan sayur dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. Selain asupan makanan, kita juga perlu melakukan olahraga secara rutin yaitu minimal 3 kali seminggu dengan durasi sekali olahraga minimal 30 menit," paparnya.

Guna terhindar dari penyakit degeneratif pada usia lanjut, dr. Laurencia pun menyarankan masyarakat untuk bijak dalam memilih makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh.

Di sini, diimbau untuk tidak mengonsumsi makanan

dan minuman yang sedang tren tapi jangka panjangnya berdampak negatif pada kesehatan.

Contohnya, minuman manis boba, makanan olahan, dan sebagainya.

"Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, atau penyakit sendi dapat dihindari dengan pola hidup sehat yang meliputi olahraga yang cukup dan asupan nutrisi yang seimbang," beber dr. Laurencia.

Sayangnya, tak jarang seseorang tidak tahu apakah makanan sehari-hari yang dikonsumsi bisa memenuhi kebutuhan nutrisi harian atau belum.

Apabila belum memenuhi kebutuhan, maka

diperbolehkan menambahkan suplemen mikronutrien dalam asupan makanan untuk mendukung pola hidup sehat, seperti suplemen Blackmores.

Menurut Senior Brand Manager Blackmores, Tiffany Pratiwi Suwandi, Blackmores sudah dikenal di Australia.

PT Kalbe Farma Tbk pun menggandeng Blackmores Ltd, untuk menghidarkannya di Indonesia.

Dia juga menyebutkan jika Blackmores memiliki tiga jenis multivitamin.

"Jika sedang berpuasa, Blackmores bisa diminum saat sahur atau setelah berbuka puasa," pungkasnya. ● tom

DARI HAL 1

Dokumen KPK Bocor yang Dilaporkan...

mesti dipidana.

"Harus ada yang bertanggung jawab atas bocornya dokumen tersebut dan terhadapnya harus dikenakan sanksi pidana, bukan hanya sekedar putusan etik yang tidak ada maknanya apapun. Terhadap pelaku tindak pidana korupsi yang disebut dalam dokumen itu pun harus dipidana," katanya.

Selain LP3HI, ada sejumlah pihak yang juga melaporkan Firlil Bahuri terkait dugaan kebocoran data KPK. Beberapa di antaranya ialah Himpunan Mahasiswa Buddhis Indonesia disingkat

(Hikmahbudhi) yang melaporkan ke Dewas KPK. Selain itu ada organisasi Putra Bangsa yang melaporkan Firlil ke Dewas KPK dan Bareskrim Polri.

Terkait Firlil Naik Heli

Sebelumnya, LP3HI mengajukan gugatan praperadilan terhadap Bareskrim Mabes Polri ke Pengadilan Negeri Jakarta Selatan (PN Jaksel). LP3HI berharap PN Jaksel memerintahkan Bareskrim melanjutkan pengusutan terhadap Ketua KPK Firlil Bahuri soal kasus gratifikasi fasilitas helikopter.

Berdasarkan Sistem Informasi Penelusuran Perkara (SIPP) PN Jaksel, Selasa (11/4/2023), gugatan praperadilan itu terdaftar dengan nomor perkara 36/Pid.Pra/2023/PN.JKTSEL.

Di mana kasus yang dimaksud terjadi pada Juni 2020.

Di mana Firlil Bahuri melakukan perjalanan dari Palembang ke Baturaja pada untuk berziarah ke makam orang tuanya, dengan menggunakan alat transportasi berupa helikopter.

Nah, terdapat perbedaan harga sewa helikopter dari yang seharusnya dengan

harga yang dilaporkan Firlil Bahuri ke Dewan Pengawas KPK.

"Di mana terdapat selisih harga sekitar Rp 141.000.000 yang ditengarai sebagai bentuk diskon dan termasuk dalam kategori gratifikasi," beber Wakil Ketua LP3HI, Kurniawan Adi Nugroho.

Gratifikasi di atas telah dilaporkan Masyarakat Anti Korupsi Indonesia (MAKI) ke Dewan Pengawas KPK dan telah diputus Firlil bersalah. Sejurus kemudian, ICW telah melaporkannya kepada Bareskrim pada tanggal 3 Juni 2021. Namun hingga saat ini, Bareskrim

Ketika Turis Curhat Cukur Rambut...

TikTok mereka.

Dalam sebuah video berdurasi 2,14 menit, mereka bercerita bahwa awalnya pergi ke barbershop di kawasan Bukit Bintang, Kuala Lumpur, setelah melihat tanda bahwa biaya potong rambut hanya 19 ringgit atau sekitar Rp 63.000.

Namun setelah tukang cukur tersebut memangs rambut Czar, mereka kaget bahwa tagihan yang harus mereka bayar adalah sebesar 120 ringgit atau sekitar Rp 400.000.

"Tagihannya lebih mahal daripada di Inggris," kata Czar dalam video tersebut, sebagaimana dilansir The Straits Times.

Di sisi lain, tukang cukur

itu menuturkan bahwa turis asing tersebut harus membayar lebih mahal karena adanya "pajak tambahan". Kstanya, tagihannya cukup tinggi karena dia juga memotong janggut Czar. Padahal menurut Zoe, Czar tidak memiliki banyak bulu di wajahnya.

What do you think? Do you also think 120 ringgit is far too much for a trim in a local barber shop in Kuala Lumpur? First time this has happened to us in Malaysia ?????? #malaysia #kualalumpur #kualalumpurmalaysia #malysiatiktok ? original sound - Zoe& Czar.

Dalam video tersebut, pasangan itu mengatakan bahwa

mereka sempat mendengar ada turis asing lainnya yang bahkan diminta membayar 250 ringgit atau Rp 840.000.

Dia menambahkan, harusnya tidak lumrah juga meminta orang asing membayar lebih mahal.

"Itu memberi kesan buruk pada orang-orang," ucap Zoe.

Zoe menyampaikan, tidaklah adil menganggap orang asing memiliki banyak uang. Dia menambahkan, harusnya tidak lumrah juga meminta orang asing membayar lebih mahal.

"Itu memberi kesan buruk pada orang-orang," ucap Zoe.

Video tersebut menjadi viral di TikTok Malaysia.

Beberapa pengguna mengatakan bahwa pasangan itu ditipu. Beberapa pengguna TikTok juga berkomentar bahwa tukang cukur itu bukanlah warga asli Malaysia kalau didengar dari aksen bahasanya.

Seorang pengguna menyampaikan biaya untuk potong rambut di barbershop tidak lebih dari 30 ringgit (Rp 100.000).

Kementerian turun tangan

Atas viralnya unggahan pasangan turis asing mengenai tagihan potong rambut yang mencapai 120 ringgit (sekitar Rp 400.000), Pemerintah Malaysia ikut turun tangan.

Malaysia akan melakukan

investigasi guna menyelidiki kebenaran klaim turis tersebut. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Biaya Hidup Salahuddin Ayub mengatakan, tukang cukur tersebut dapat ditindak secara hukum di bawah undang-undang anti-pengambilan untung yang berlebihan.

"Jika tuduhan itu benar, mari kita pastikan bahwa mereka yang terlibat akan ditindak tegas. Bukan hanya menagih berlebihan, tapi tindakan seperti itu mencoreng nama baik Malaysia," ujar Salahuddin kepada media Malaysia.

"Sebagai tujuan wisata, kita harus menawarkan pelayanan terbaik dan harga yang wajar," sambungannya. ● osm

Jaksa Tolak Pleidoi AKBP Dody dan...

terdakwa.

Sebab, menurut JPU, hal tersebut sudah diuraikan secara jelas dalam surat tuntutan.

JPU meyakini Dody turut terlibat dalam peredaran narkotika jenis sabu yang dikenalakan Irjen Teddy Minahasa.

"Memohon kepada Yang Mulia majelis hakim yang memeriksa dan mengadili perkara ini agar memutuskan tetap pada surat tuntutan yang kami bacakan pada hari Senin, 27 Maret 2023," papar jaksa.

Setelah itu, jaksa meminta majelis hakim menolak seluruh pleidoi Dody Prawiranegara.

"Kami penuntut umum memohon agar majelis hakim Pengadilan Negeri Jakarta Barat yang mengadili terdakwa Dody Prawiranegara bin Haji Maman Supratman menolak seluruh alasan-alasan yang dikemukakan penasihat hukum terdakwa," kata jaksa.

Pada Senin (27/3), JPU menuntut Dody dengan hukuman 20 tahun penjara

dengan enam dengan denda sebesar Rp 2 miliar.

Dody didakwa bersalah sebagaimana dimaksud Pasal 114 ayat (2) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika juncto Pasal 55 ayat (1) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP).

Adapun menurut jaksa dalam dakwaannya menilai,

Irjen Teddy Minahasa terbukti bekerja sama dengan AKBP Dody Prawiranegara, Syamsul Maarif, dan Linda Pujiastuti (Anita) untuk menawarkan,

membeli, menjual, dan menjadi perantara penyebaran narkotika.

Narkotika yang dijual itu merupakan hasil penyelundupan barang sitaan sebesar lebih dari 5 kilogram.

Dalam persidangan terungkap bahwa Teddy memin-ta AKBP Dody mengambil sabu itu lalu menggantinya dengan tavas.

Awalnya, Dody sempat menolak. Namun, pada akhirnya Dody menyanggupi permintaan Teddy. Dody kemudian memberikan sabu terse-

but kepada Linda. Setelah itu, Linda menyerahkan sabu tersebut kepada Kasranto untuk kemudian dijual kepada bandar narkoba.

Total, ada 11 orang yang diduga terlibat dalam peredaran narkoba ini, termasuk Teddy Minahasa. Sementara itu, 10 orang lainnya adalah Hendra, Aril Firmansyah, Aipda Achmad Darmawan, Mai Siska, Kompol Kasranto, Aiptu Janto Situmorang, Linda Pujiastuti, Syamsul Ma'arif, Muhammad Nasir, dan AKBP Dody Prawiranegara. ● mar

Pemilik 146 Ribu Followers Gugat...

jelas adalah tindakan yang merugikan Muhammad Sholeh.

"Padahal akun TikTok tersebut memuat konten yang murni membahas seputar permasalahan hukum dan live TikTok advokasi permasalahan hukum warga," tutur Singgih Tomi Gumilang.

Cara Daftar

Muhammad Sholeh ban-

yak membantu warga yang berharap permasalahannya diselesaikan, untuk dibuat konten untuk di unggah ke akun media sosial Muhammad Sholeh. Harapannya bisa viral dan menyelesaikan permasalahannya.

"Dan oleh Muhammad Sholeh diupload konten untuk di share ke media sosial TikTok, Facebook, Instagram, dan YouTube.

Ternyata konten yang diunggah oleh Muhammad Sholeh banyak yang terselesaikan setelah di share di akun media sosial Muhammad Sholeh," beber Singgih.

Yang aneh, kata Singgih, hanya TikTok yang sering memblokir konten Muhammad Sholeh karena dianggap melanggar aturan komunitas. Padahal, semua konten Muhammad Sholeh

di unggah di TikTok, Facebook, dan Instagram.

"Tapi hanya TikTok yang sering memblokir konten Muhammad Sholeh.

Facebook dan Instagram sama sekali tidak pernah memblokir konten Penggugat bermasalah," tuturnya.

Atas pemblokiran tersebut, kata Singgih, tidak hanya merugikan Muhammad Sholeh, tetapi juga merugi-

kan seratusribuan followers Penggugat yang selama ini senang dengan konten edukasi dan advokasi hukum dari konten Penggugat.

"Gugatan tersebut memberikan ruang kepada TikTok Indonesia agar memberikan penjelasan dan memulihkan akun TikTok Penggugat, agar dapat diakses Kembali oleh para pengikutnya," tegas Singgih. ● mar

Eks Ketua Wadah Pegawai KPK Dukung...

pencopotan.

Selain itu, pencopotan tersebut juga bertentangan dengan surat Kapolri tentang perpanjangan masa penugasan Brigjen Endar di KPK.

"Pak Endar itu diberhentikan atau dikembalikan oleh

KPK pada tanggal 31 (Maret), padahal sebelumnya tanggal 29 (Maret) Kapolri sudah mengirimmkan surat ke KPK

perihal bahwa perpanjangan masa tugas pak Endar di sebagai Dirditip di KPK. Surat tanggal 29 (Maret) dari Kapolri sendiri sebetulnya itu

jawaban atas surat dari KPK tanggal 22 November 2022," katanya.

"Kemudian yang menjadi masalah bahwa Dalam SK pemberhentian tersebut di poin menimbang tidak disebutkan alasan-alasan kenapa kemudian pak Endar

dikembalikan ke kepolisian. Padahal Kapolri sendiri sudah mengirim surat sebelumnya bahwa pak Endar diperpanjang masa tugasnya di KPK," imbuhnya.

Laporan tersebut sudah teregister dengan nomor LP/B/1959/IV/2023/

SPKT/POLDA METRO JAYA.

Dalam pelaporan tersebut, turut dilampirkan beberapa barang bukti.

Mulai dari surat Kapolri soal perpanjangan penugasan Brigjen Endar hingga surat pemberhentianya. ● han