

Awas, Makan Tengah Malam Bisa Picu Obesitas dan Diabetes

Studi tunjukkan kebiasaan makan larut malam berkaitan dengan kenaikan berat badan.

JAKARTA (IM) - Kebiasaan makan saat larut malam kerap dikaitkan dengan masalah kegemukan dan bahkan diabetes. Berdasarkan studi terbaru, anggapan ini mungkin ada benarnya. Seperti diketahui, beragam studi telah menemukan bahwa jam makan, tidur, dan obesitas saling berkaitan. Akan tetapi, belum diketahui secara pasti mekanisme seperti apa yang mendasarinya. Studi terbaru yang di-

lakukan oleh tim peneliti dari Northwestern Medicine berhasil memberikan petunjuk terkait mekanisme tersebut. Studi ini dilakukan terhadap tikus yang merupakan hewan nokturnal.

Berbeda dengan manusia, periode aktif tikus terjadi di malam hari dan periode tak aktif mereka terjadi di siang hari. Selama sepekan, sebagian tikus diberi makan di siang hari dan sebagian lainnya diberi makan di malam hari.

Tim peneliti juga mengatur suhu lingkungan tempat tikus berada di 30 derajat Celsius. Pada suhu inilah tikus melepaskan energi paling sedikit.

Hasil studi menunjukkan bahwa tikus yang makan di siang hari atau di periode tak aktif mengalami kenaikan berat badan yang lebih besar. Perbedaan kenaikan berat badan ini terjadi meski seluruh tikus berada di lingkungan yang sama dan menerima jumlah makanan yang sama.

Menurut tim peneliti, perbedaan tren kenaikan berat badan ini berkaitan dengan kecenderungan tubuh dalam membakar energi. Tim peneliti mengatakan tubuh

cenderung membakar energi lebih besar di waktu-waktu tertentu, yaitu pada periode waktu aktif.

Pada tikus, periode aktif ini terjadi di malam hari. Sedangkan pada manusia, periode aktif terjadi di siang hari.

Temuan ini sejalan dengan studi berbeda yang dilakukan oleh Dr Joseph T Bass dan tim penelitiannya sekitar 20 tahun lalu. Studi tersebut menemukan adanya hubungan antara jam biologis tubuh dengan berat badan, obesitas, serta metabolisme tubuh pada hewan.

Menurut Dr Bass, temuan ini dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam mengatur jadwal pemberian

makan kepada pasien, khususnya pasien yang membutuhkan bantuan nutrisi jangka panjang. Untuk mencegah terjadinya obesitas pada pasien, pemberian makan yang restriksi oleh waktu bisa menjadi solusi.

Dr Bass mengatakan pasien yang menggunakan selang makan biasanya diberi makan di malam hari. Pada pasien-pasien ini, tingkat kejadian diabetes dan obesitas cenderung lebih tinggi.

"Pemberian makan dengan restriksi waktu akan menekan obesitas lewat termogenesis adiposit," jelas tim peneliti, seperti dilansir The Brighter Side, Senin (24/4). ● tom

SAMBUNGAN

ASN Boleh WFH, WFA dan Perpanjang...

pegawai swasta mengundurkan jadwal kembali setelah mudik 2023. Menurut Presiden, hal tersebut bertujuan menghindari puncak arus balik pada 24-24 April 2023.

"Untuk memecah penumpukan yang terjadi pada puncak arus balik tanggal 24 dan 25 April 2023 secara ber-

samaan pemerintah mengajak masyarakat yang tidak ada keperluan mendesak untuk menghindari puncak arus balik tersebut," ujar Jokowi dalam keterangan pers secara daring dari Manggarai Barat, NTB, Senin (24/4) pagi. "Dengan cara menunda atau mengundurkan jadwal

kembali mudik setelah tanggal 26 April 2023," katanya.

Kepala Negara menekankan, ketentuan tersebut berlaku untuk ASN, TNI, Polri dan BUMN ataupun pegawai swasta yang teknisnya dapat diatur oleh instansi atau perusahaan masing-masing. "Seperti bentuk cuti tam-

bahan atau bentuk cuti lainnya," ujar Jokowi.

Jokowi menyampaikan, berdasarkan data dari Kementerian Perhubungan (Kemhub), diprediksi ada 203.000 kendaraan saat puncak arus balik. Ratusan ribu kendaraan tersebut akan menuju Ibu Kota dengan melewati

DARI HAL 1

Tol Trans Jawa maupun Tol Jakarta, Cikampek.

"Tentu ini merupakan jumlah yang sangat besar dibandingkan dari jumlah normalnya yaitu 53.000 kendaraan," ujar Jokowi. "Bapak-Ibu tetap hati-hati, patuhi semua aturan dan ikuti semua arahan petugas di lapangan," katanya. ● mar

Kemacetan Jalur Cianjur-Puncak...

kendaraan yang melintas ke jalur puncak. Kendaraan yang melintas tersebut didominasi pemudik serta wisatawan dari Jakarta.

Akibatnya terjadi penumpukan kendaraan di kawasan Bogor dan mengular hingga

ke Cianjur.

"Penyebabnya peningkatan volume kendaraan. Kebanyakan pemudik dan wisatawan dengan kendaraan plat B. Sebenarnya penumpukan terjadi di Bogor, tapi antrean sampai ke Cianjur," katanya.

Dia menjelaskan rencananya polisi memberlakukan kembali rekayasa lalu lintas one way ke arah Jakarta untuk mengurangi kemacetan.

"Beberapa jam lagi akan ada one way. Rekayasa lalu lintas itu diharapkan mampu mengurai kemacetan," katanya.

Namun untuk mencegah kendaraan kembali di Puncak, pengendara yang menuju Jakarta dan sekitarnya diimbau untuk menggunakan jalur alternatif

Jonggol dan Sukabumi.

"Silakan gunakan jalur alternatif, untuk menekan volume kendaraan ke Puncak. Sehingga diharapkan tidak ada lagi penumpukan kendaraan yang berujung kemacetan," katanya. ● mar

Kisah Anjing Labrador Kecanduan...

Woodside Animal Rescue Trust di Plympton, Devon, bersama dengan satu anjing lainnya.

Kedua anjing ini dibawa ke tempat penyelamatan hewan setelah pemiliknya meninggal dunia. Staf pusat penyelamatan memberikan keterangan bahwa saat di bawa ke pusat penyelamatan, anjing-anjing tersebut tengah

dalam kondisi buruk yakni kecanduan terhadap alkohol setelah meniang pemiliknya meninggalkan minuman keras tersebut sebelum tidur.

Karena kecanduan inilah kedua anjing tersebut mengalami kejang dan membutuhkan perawatan darurat. Coco berhasil selamat setelah mendapatkan penanganan.

La dibius selama empat

minggu untuk menghindari serangan apapun dan menghilangkan kadar alkohol pada tubuhnya.

"Penarikan alkohol anjing, yang pertama bagi kami," tulis Woodside Animal Rescue Trust di media sosial.

"Coco telah bersama kami selama lebih dari sebulan, membutuhkan perawatan intensif sejak tiba. Kisahnya tra-

gis dan membuktikan betapa pentingnya unit perawatan khusus kami."

Sayangnya, anjing lain yang dibawa bersama Coco tak mampu bertahan dan mati.

"Setelah tiba dengan sahabat anjingnya setelah kematian pemiliknya, dia dan temannya menjadi tidak sehat. Syukur-lah, seorang dokter hewan

ada di lokasi pada saat itu dan dapat memberikan perawatan darurat, tetapi sayangnya teman Coco meninggal dunia meskipun kami sudah berusaha sebaik mungkin," jelas pihak penyelamat hewan.

Sementara itu, saat ini Coco belum siap untuk diadopsi karena kondisi fisik dan mentalnya belum pulih sepenuhnya. ● osm

Kesalnya Vera Kesasar Gara-gara...

berangkat dari kawasan Kaliurang, DIY pada Senin (24/4) sore. Mereka melaju berdasarkan arahan dari Google Maps.

Bukanya mendapat rute tercepat, Vera mengaku keluarganya malah diarahkan mutermuter di kawasan yang tak dikenalnya. Dia berujung kesal menghabiskan waktu hampir tiga jam karena dibuat bingung oleh aplikasi penunjuk arah itu. "Pas pulang kemarin

agak macet sih dari daerah Jogja ke Boyolali. Keknya aku tuh disasarin deh sama Google Maps, bener deh Google Maps itu nggak beres deh," ceritanya saat ditemui di rest area Km 62 Tol Jakarta-Cikampek, Selasa (25/4).

"Orang aku mintanya Tol Boyolali, dimasukin tol apa gitu, pokoknya lebih jauh dah benar," katanya kesal.

Tiga jam berkeliling mengikuti arahan Google

Maps, Vera mengatakan akhirnya mereka menemukan jalan yang benar. Vera dan keluarganya memasuki kawasan jalan bebas hambatan.

Lalu lintas di ruas tol, kata dia, tergolong ramai lancar. Namun, lanjutnya, area istirahat atau rest area di kawasan Tol Salatiga dipenuhi pengendara.

Vera mengatakan juga sempat mencari berbagai jalur alternatif. Lucunya, seakan

melupakan kekesalannya saat dibawa muter-muter oleh Google Maps, dia malah mengatakan diberi jalur yang cepat oleh aplikasi penunjuk arah besutan Google itu.

H+3 Lebaran, Kendaraan Menuju Jakarta di GT Cikutama Terpapar Ramai

"Kemarin aku cari jalan alternatif ternyata cepet banget, dikasi Google Maps, Google Maps kasian mungkin sama kita kan terus dikasinya alternatif, cuman jalannya yang ngeri banget, aduh serem banget," ujarnya.

Melakukan perjalanan lintas pulau melalui jalur darat bukanlah hal yang melelahkan bagi Vera. Dia mengaku memang senang berjalanan-jalan, disamping perjalanan via udara lebih mahal. "(Capek di jalan) nggak dong, kita tuh orangnya suka traveling ya, jadi sudah biasa, seneng gitu, hobi," imbuhnya. ● osm

Tendang Emak- Emak, Praka ANG Dinilai...

maaf adanya prilaku arogan yang ditampilkan oleh oknum TNI tersebut," kata Julius kepada wartawan, Selasa (25/4).

Sebelumnya, Kepala Dinas Penerangan Angkatan Udara (Kadispenau) Marsma TNI Indan Gilang Buldanyah mengatakan, Praka ANG telah mendapatkan sanksi disiplin.

"Anggota tersebut adalah Praka ANG, Anggota Dendhanud 471 Kopasgat TNI AU. Saat ini yang bersangkutan sudah mendapat sanksi disiplin dari atasannya," katanya kepada wartawan, Selasa (25/4).

Indan mengatakan, saat ini Komandan Detasemen Pertahanan Udara 471 (Dandhanud 471) tengah mencari korban yang motornya ditendang, guna meminta maaf secara langsung.

"Dandhanud 471 juga sedang mencari ibu tersebut untuk meminta maaf secara langsung," katanya.

Sebelumnya, viral di media sosial video pria berbaju loreng menendang pemotor ibu-ibu yang tengah membongceng anaknya, dan membuat korban sedikit kehilangan keseimbangan. Diduga,

peristiwa terjadi di Jatiwarna Pondok Gede, Bekasi.

Dalam video berdurasi 12 detik tersebut terlihat dua pengendara motor nampak berhenti di tengah jalan. Awalnya, mereka nampak saling menoleh, kemudian pria berbaju loreng pun menendang motor yang diduga merupakan ibu dan anak.

Sanksi Disiplin Tak Cukup

Sementara itu, Ketua Komisi I DPR Meutya Viafa Hafid menilai perilaku Praka ANG, yang menendang pemotor ibu-ibu yang mem-

bongcengkan seorang anak tidak pantas. Ia pun meminta agar yang bersangkutan tidak hanya dihukum disiplin.

"Tindakan tidak pantas sebagai prajurit terutama kepada perempuan dan anak yang harusnya dilindungi," kata Meutya saat dihubungi, Selasa (25/4).

Meutya mengapresiasi Panglima TNI Laksamana Yudo Margono yang langsung merespons cepat dan berjanji memberi sanksi disiplin. Namun, dia berpendapat sanksi disiplin tidak cukup untuk prajurit tersebut.

"Saya menilai baik Pang-

lima TNI cepat merespon dan berjanji memberi sanksi. Sanksi sebagai prajurit tentu diperlukan, namun saya juga melihat karena ini ada unsur kekerasan umum maka prajurit tersebut tidak terlepas dapat dibawa ke ranah hukum. Perlakuan semua mata di mata hukum, prajurit TNI tidak terkecuali," ucapnya.

Politisi Golkar ini juga berpesan agar kasus ini menjadi pelajaran bagi prajurit TNI lainnya. Dia meminta para anggota TNI lebih sabar dan sayang kepada masyarakat. ● mar

Waspada, Indeks Sinar UV di Jakarta...

memakai tabir surya atau sunscreen minimal 30 SPF.

Berikut panduan dari Kemenkes untuk menghadapi cuaca panas : Cegah dehidrasi dengan minum air yang banyak dan jangan menunggu haus.

Hindari minuman berkafein, minuman berenergi, alkohol, dan minuman manis. Hindari kontak dengan sinar matahari secara langsung, gunakan topi atau payung.

Masyarakat diminta supaya memakai baju yang berbahan ringan dan longgar. Menghindari memakai baju berwarna gelap agar tidak menyerap panas. Masyara-

kat diminta sebisa mungkin berteduh diantara jam 11.00-15.00.

Jangan meninggalkan sipapun di dalam kendaraan dalam kondisi parker, baik dengan jendela terbuka maupun tertutup.

Gunakan sunscreen minimal 30 SPF pada kulit yang tidak tertutup oleh baju sebelum ke luar rumah. Sediakan botol semprot air yang dingin di dalam kendaraan.

Kemenkes juga meminta masyarakat waspada jika muncul gejala sebagai berikut: Keringat berlebih, kulit terasa panas dan kering.

Kemudian rasa berdebar atau jantung terasa berdetak lebih cepat.

Kulit terlihat pucat, merasakan kram pada kaki maupun abdomen, Mual, muntah, pusing.

Warna Urin

Jika urine sedikit dan berwarna kuning pekat, masyarakat diminta segera mendinginkan tubuh dengan kain basah atau spons basah pada pergelangan tangan, leher, dan lipatan tubuh lainnya serta banyak minum air.

Apabil masih bergejala, disarankan untuk segera mengunjungi fasilitas kesehatan

terdekat untuk mendapatkan perawatan.

Namun menurut Kepala BMKG Dwikorita Karnawati mengatakan, fenomena udara panas yang terjadi di Indonesia belakangan ini tidak masuk dalam kategori gelombang panas.

Hal tersebut merujuk kepada karakteristik fenomena maupun karakteristik pengamatan suhu.

Sedangkan secara indikator statistik suhu kejadian, lonjakan suhu maksimum yang mencapai 37,2 celcius melalui pengamatan stasiun BMKG di Ciputat pada pekan lalu hanya terjadi satu

hari tepatnya pada tanggal 17 April 2023.

"Suhu tinggi tersebut sudah turun dan kini suhu maksimum teramat berada dalam kisaran 34 hingga 36 celcius di beberapa lokasi. Variasi suhu maksimum 34 celcius-36 celcius untuk wilayah Indonesia masih dalam kisaran normal klimatologi dibandingkan tahun-tahun sebelumnya," jelas Dwikorita

"Secara klimatologis, dalam hal ini untuk Jakarta, bulan April-Mei-Juni adalah bulan-bulan di mana suhu maksimum mencapai puncak-puncaknya, selain Oktober-November," katanya. ● mar

Peneliti Ungkap Segudang Manfaat Berjalan Cepat untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) - Berjalan cepat ternyata menjadi cara yang bagus untuk meningkatkan kesehatan, termasuk mencegah penurunan kognitif dan penyakit terkait usia lainnya.

Berdasarkan studi JAMA Neurology, menunjukkan berjalan 10.000 langkah sehari ideal untuk meningkatkan kesehatan.

Kemudian, sedikinya 3.800 langkah per hari memiliki manfaat, dan berjalan lebih cepat bahkan lebih baik untuk kesehatan otak.

Para peneliti dari University of Sydney melihat data dari 78.430 orang dewasa yang sebagian besar berkulit putih di Inggris, berusia 40-70 tahun.

Mereka lalu membandingkan jumlah langkah, kecepatan rata-rata, dan hasil kesehatan selama sekitar tujuh tahun masa tindak lanjut.

Mereka menemukan untuk setiap 2.000 langkah peserta per hari, rata-rata, risiko kematian dini mereka 8-11 persen lebih rendah.

Tetapi, berjalan kaki 3.800 langkah sehari memiliki manfaat, khususnya untuk kesehatan otak, mengurangi risiko demensia hingga 25 persen, menurut data.

Orang yang berjalan sekitar 9.800 langkah per hari memiliki risiko demensia 50 persen lebih rendah. Kecepatan dan intensitas berjalan juga membuat perbedaan pada hasil kesehatan.

Berjalan kaki yang lebih cepat menunjukkan manfaat yang lebih besar untuk kesehatan kognitif dan pencegahan penyakit seperti penyakit jantung dan kanker.

Kecepatan optimal untuk berjalan kaki selama 30 menit adalah sekitar 112 langkah per menit.

Sebuah studi lain tahun ini menemukan berjalan cepat, lebih dari tiga mil per jam atau setara 1,6 km per jam, paling efektif untuk memperlambat tanda-tanda penuaan biologis.

Selain itu, satu studi tahun 2019 memperlihatkan berjalan 4.400 langkah per hari tampaknya mengurangi risiko kematian dini. ● tom

Bahaya Bagi Kesehatan Bawa Ponsel ke Toilet saat Buang Air Besar

JAKARTA (IM) - Hati-hati dengan kebiasaan membawa HP ke kamar mandi. Ada sejumlah bahaya membawa HP ke kamar mandi yang perlu diketahui.

Tidak sedikit orang yang sulit lepas dari HP. Kalau sudah begini, gawai bisa dibawa ke mana pun, termasuk ke kamar mandi atau toilet.

Padahal, kebiasaan ini tidak baik bagi kesehatan. Membawa HP ke kamar mandi sama halnya dengan menjemput bakteri penyebab penyakit untuk menjangkiti tubuh kamu.

Membawa ponsel ke toilet saat buang air besar, tak ditampilkan kebiasaan banyak orang, terutama di kalangan anak muda.

Kebiasaan ini mungkin tampak sepele dan biasa. Namun, ternyata sangat berbahaya bagi kesehatan karena ada hubungannya dengan proses pindahnya kuman dan bakteridari dudukan toilet atau toilet seat, yang jadi salah satu tempat berkembang biaknya kuman dan bakteri yang sangat berbahaya bagi kesehatan manusia.

Mengapa kebiasaan turut membawa ponsel ke toilet saat buang air besar ini bahaya untuk kesehatan? Sebab, ketika seseorang menggunakan ponsel saat sedang duduk di dudukan toilet, maka ini artinya ia memasukkan kuman dan bakteri dari toilet seat ke ponsel dan memasukkannya ke dalam tubuh melalui mulut, mata, dan hidung.

Bahayanya lagi, kuman

dan bakteri sering ditemukan di dudukan toilet seperti staphylococcus aureus, E.coli, Enterococcus, salmonella, shigella, hingga campylobacter.

Bisa menyebabkan beberapa komplikasi kesehatan, seperti sakit perut, diare, infeksi, keracunan makanan, infeksi kulit seperti abses, dan infeksi saluran pernapasan seperti sinusitis tersebut diketahui bisa hidup di layar ponsel hingga 28 hari, dilansir dari Times of India, Senin (24/4/2023).

"Faktanya ponsel pintar bisa membawa kuman hingga sepuluh kali lebih banyak daripada dudukan toilet. Ponsel pintar diibaratkan sebagai 'nyamuk era digital', karena jadi vektor penyakit menular," jelas Dr Hugh Hayden, spesialis pengendalian infeksi, kala diwawancara Yahoo Life UK. "Ketika kita menyentuh permukaan yang digunakan bersama, kemudian menggunakan layar ponsel, ada risiko kontaminasi silang. Lalu ponsel itu kemudian menjadi sumber infeksi," sambungnya.

Bukan hanya kontaminasi kuman dan bakteri dari ponsel masuk ke tubuh, kebiasaan buruk ini juga bisa memicu wasir.

Mengutip Mayo Clinic, para ahli kesehatan menyebut duduk di dudukan toilet dalam waktu yang lebih lama (karena bermain ponsel) bisa meningkatkan risiko wasir karena memberikan lebih banyak tekanan pada dubur.

Ditambah lagi dengan risiko, dapat menyebabkan cedera dan jatuh karena kita jadi lebih banyak memberikan perhatian dan fokus pada ponsel. ● tom

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, 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, Ratusas 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