

Awas, Mendengkur Bisa Jadi Tanda Masalah Kesehatan Serius

Dengkur bisa menjadi tanda adanya kondisi berbahaya.

JAKARTA (IM) - Mendengkur saat tidur kerap dianggap sebagai hal yang biasa. Sebagian orang mungkin menganggapnya cukup mengganggu, namun ada pula yang menganggapnya lucu. Padahal, dengkur bisa menjadi tanda adanya kondisi berbahaya yang dikenal sebagai apnea tidur obstruktif atau OSA.

Studi dalam ERJ Open Research mengungkapkan, sekitar satu dari lima orang mengalami OSA. Salah satu tanda yang paling umum ditunjukkan oleh penderita OSA adalah mendengkur dengan keras saat tidur.

OSA juga dapat membuat penderitanya berhenti bernapas sejenak saat tidur dan terkadang membuat mereka terbangun beberapa kali. Kondisi ini kerap membuat penderita OSA bangun dalam kondisi tidak segar di pagi

hari.

Selain dapat memunculkan rasa lelah, OSA bisa meningkatkan risiko beragam masalah kesehatan. Beberapa di antaranya adalah stroke, diabetes tipe 2, serangan jantung, dan tekanan darah tinggi.

Studi yang melibatkan 20.151 warga Prancis berusia dewasa sebagai partisipan ini juga menemukan bahwa hanya 3,5 persen penderita OSA yang mendapatkan terapi. Padahal, terapi dan perubahan gaya hidup bisa membantu orang-orang dengan OSA secara efektif.

Di samping itu, studi ini menemukan bahwa OSA cenderung lebih sering ditemukan pada pria berusia lebih tua. Orang-orang yang merokok, memiliki penyakit kardiovaskular, berstatus sosial ekonomi lebih rendah, mengalami gejala depresi, atau jarang bergerak aktif juga berisiko lebih besar terhadap

OSA.

Studi yang melibatkan 20.151 warga Prancis berusia dewasa sebagai partisipan ini juga menemukan bahwa hanya 3,5 persen penderita OSA yang mendapatkan terapi. Padahal, terapi dan perubahan gaya hidup bisa membantu orang-orang dengan OSA secara efektif.

Di samping itu, studi ini menemukan bahwa OSA cenderung lebih sering ditemukan pada pria berusia lebih tua. Orang-orang yang merokok, memiliki penyakit kardiovaskular, berstatus sosial ekonomi lebih rendah, mengalami gejala depresi, atau jarang bergerak aktif juga berisiko lebih besar terhadap

Meski OSA lebih banyak ditemukan pada pria, wanita juga menerima dampak yang signifikan dari kondisi ini. Alasannya, kasus OSA yang tak terdiagnosis lebih banyak ditemukan pada wanita dibandingkan pria.

"Kita sudah tahu bahwa OSA adalah ancaman kesehatan yang besar, tetapi

bila pasien terdiagnosis dengan kondisi ini, mereka bisa diberikan terapi dan saran untuk menanggulangi risikonya," lanjut ketua tim peneliti dari University of Paris-Cite, Dr Pauline Balagny, seperti dilansir Hindustan Times.

Yang menjadi masalah adalah, OSA merupakan masalah yang cukup umum ditemukan di tengah masyarakat. Akan tetapi, banyak dari orang yang menderita OSA tak sadar akan kondisi mereka.

"Temuan kami sejalan dengan studi-studi di negara-negara lain yang mengindikasikan bahwa OSA semakin umum ditemukan," kata dr Balagny.

Berdasarkan temuan ini, Kepala European Respiratory Society's Assembly on Sleep Disordered Breathing, Prof Winfried Randerath, menilai perlu adanya kesadaran yang lebih tinggi di tengah masyarakat terkait OSA. Kesadaran ini dapat ditingkatkan dengan cara mengenali gejala-gejala OSA. Dengan begitu,

masyarakat dapat mewaspadai kemunculan kondisi ini pada diri sendiri atau orang terdekat mereka.

"Mereka (penderita OSA) bisa diberikan terapi dan anjuran untuk membantu mereka menurunkan risiko masalah serius, seperti stroke, diabetes, dan penyakit jantung," ujar Prof Randerath.

Mayo Clinic mengungkapkan ada beberapa gejala OSA yang patut dikenali. Berikut ini adalah tujuh tanda dan gejala di antaranya:

1. Rasa kantuk berlebihan pada siang hari
2. Mendengkur keras saat tidur
3. Mengalami gangguan bernapas, seperti napas berhenti, saat tidur
4. Tiba-tiba terbangun dengan perasaan seperti tercekik atau kehabisan napas
5. Terbangun dengan mulut kering atau nyeri tenggorokan
6. Kepala terasa sakit pada pagi hari
7. Kesulitan berkonsentrasi sepanjang hari. ● tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

kita prioritaskan dan mende-sak," ujar Gobel.

Gobel menuturkan, pembelian mobil listrik saat ini sudah harus antri bulanan. Artinya, tidak ada masalah permintaan sehingga pemerintah tidak seharusnya turun tangan dengan memberi subsidi mobil listrik.

Sebaiknya, Gobel melanjutkan, pemerintah turun

DPR Siap Panggil Menkeu Pertanyakan...

tangan dalam mengurangi kemiskinan serta menguatkan pertanian dan perikanan. Ia mengajak untuk mengefektifkan dana negara untuk hal-hal yang prioritas dan mendesak.

"Keberpihakan kita harus jelas untuk siapa dan kepada siapa," kata Gobel.

Politisi dari Partai Nasdem itu menyatakan, di tengah

pemberian subsidi kendaraan listrik anggaran untuk subsidi pupuk mengalami penurunan terus lima tahun terakhir. Pada 2019, anggaran subsidi pupuk Rp 34,4 triliun.

Namun, jadi Rp 31 triliun pada 2020, Rp 29,1 triliun pada 2021, Rp 25,3 triliun pada 2022 dan Rp 24 triliun pada 2023. Artinya, dalam lima tahun terakhir ini sub-

sidi pupuk memang terus berkurang hampir Rp 10 triliun.

Gobel mengaku selalu menerima pengaduan petani yang sulit mendapatkan pupuk saat masa tanam.

Namun, saat panen harga gabah jatuh dan hasil produksi tidak diserap Bulog karena kualitas gabahnya medium. Sehingga, tidak sesuai kri-

teria BUMN pangan tersebut. Selain teknis dan edukasi, pemanfaatan instrumen fiskal dan APBN tidak kalah penting. APBN menjadi instrumen sangat penting dalam melakukan perubahan bangsa. "APBN didistribusikan ke mana dan untuk siapa, ini yang harus dilihat mengapa Indonesia tidak maju-maju," ujar Gobel. ● pra

Orangtua Diingatkan Mengenai Pentingnya Imunisasi Booster untuk Anak Usia di Atas Satu Tahun

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis anak konsultan infeksi dan penyakit tropik Raihan mengatakan anak di atas usia satu tahun harus melengkapi imunisasi penguat atau imunisasi booster agar tidak terkena penyakit menular seperti TBC, polio, difteri, hingga tetanus ataupun rubella.

"Jadi, kita tidak lagi berbicara di bawah satu tahun harus lengkap, tetapi juga ada namanya imunisasi booster, penguatan, yang setelah satu tahun juga harus dilengkap, kalau misalnya terlambat itu harus dilakukan," kata Raihan, dikutip Minggu (14/5).

Raihan mengatakan salah satu penyakit menular yang mengintai anak adalah tuberkulosis atau TB. Tuberkulosis tidak hanya terjadi pada batuk, bahkan bisa menyerang organ lain seperti sendi atau tulang belakang. Penularan juga sering kali terjadi di dalam rumah dari orang dewasa kepada anak, sehingga anak perlu diberi perlindungan dengan imunisasi BCG.

"Jadi, kita jangan hanya berpikir bahwa anak tersebut ancamannya di luar rumah. Orang-orang terdekat yang dicintainya di dalam rumah bisa menjadi sumber penularan kepada anak, sehingga perlu dilindungi dengan imunisasi yang kita sebut dengan imunisasi BCG," ucap Raihan.

Selain itu, TB juga bisa terjadi di usus yang menyebabkan usus men-

jadi lengket dan bisa bocor. Komplikasi yang lebih berat adalah TB bisa menyerang selaput otak dan membuat anak mengalami kemunduran kepintaran dan tidak bisa kembali seperti sedia kala.

Selain tuberkulosis, hepatitis B juga menjadi perhatian khususnya pada anak baru lahir, karena anak yang terinfeksi dengan hepatitis B akan mengalami kanker hati pada 10 sampai 20 tahun kemudian.

Ada juga penyakit difteri, campak dengan komplikasi serius, hingga rubella dan tetanus yang dapat menyebabkan patah tulang atau fraktur. Raihan mengatakan orangtua banyak yang tidak memenuhi imunisasi anak dan tidak sadar dengan penyakit-penyakit berbahaya tersebut sehingga saat melakukan perawatan sudah dalam kondisi yang parah.

"Orangtua Biasanya baru sadar pada saat melihat anaknya harus dirawat berhari-hari, jadi bukan hanya 2 hari anaknya demam seperti setelah imunisasi tetapi efek demam yang dirasakan anaknya tidak sebanding apabila anak tersebut tidak imunisasi dan kemudian terserang dengan penyakit," tegasnya.

Dia juga mengingatkan imunisasi merupakan investasi masa depan anak dan melengkapi imunisasi sesuai dengan jadwal dan jumlah dosis yang diberikan dapat memberikan kekebalan yang optimal kepada anak sehingga anak dan keluarga terlindungi. ● tom

SAMBUNGAN

Korupsi di Waskita Karya, Kerugian...

Kuntadi, Selasa (16/5).

Kuntadi membeber-kan dalam penggunaan uang haram tersebut, ada yang digunakan untuk kegiatan manajemen Waskita maupun di luar kegiatan manajemen.

Kuntadi menerangkan, jumlah kerugian Rp2,5 triliun tersebut masih bisa berubah, pasalnya perkara ini masih dalam penyidikan umum.

"Ada kemungkinan berkurang, ada juga yang bisa bertambah. Nanti secara teknis perhitungan kerugian negara BPKP yang lebih tepat," tegasnya.

Di sisi lain, Kejagung mengakui bahwa kasus korupsi PT Waskita Karya memiliki keterkaitan dengan pihak swasta. Kuntadi menuturkan keterkaitan Waskita Karya dengan pihak swasta diketahui setelah penyidik terus melakukan pengembangan. Dari pengembangan dari kasus Waskita Karya, Kejagung juga mengusut kasus korupsi pembangun jalan Tol Jakarta-Cikampek II atau Tol MBZ yang kini tengah berjalan.

"Apakah ada keterkai-

tan antara pihak swasta dan waskita pastinya iya. Karena inilah merupakan pengembangan dari kasus yang berjalan dan kasus yang berjalan pihak swasta ada Waskita ada," ungkap Kuntadi.

Adapun Kejagung menegaskan akan mengincar seluruh oknum yang berkaitan dengan kasus dugaan korupsi penyimpangan atau penyelewengan penggunaan dana PT Waskita Beton Precast pada 2016-2020 dengan kerugian negara sekitar Rp2,5 triliun. Termasuk, mereka yang menikmati dana dari fasilitas pembiayaan dari beberapa bank kepada PT Waskita Karya (Persero) Tbk. Pasalnya, dana yang dicairkan dari fasilitas pembiayaan tersebut diduga digunakan untuk biaya entertain. Total pembiayaan yang telah dicairkan mencapai Rp1 triliun.

Terakhir, Kejagung menetapkan Direktur Utama PT Waskita Karya, Destiawan Soewardjono sebagai tersangka. Destiawan terbukti memberi persetujuan pencairan fasilitas pembiayaan dari beberapa bank. Pencairan fasilitas pembiayaan dilakukan menggunakan dokumen pendukung palsu. ● osm

dengan nyaman.

Namun apa yang didapatnya sungguh mengejutkan batin. Kursi seharga USD 3.240 atau sekitar Rp 47 juta tersebut tidak sesuai harapan.

"Pesawat yang saya naiki benar-benar menjijikkan," katanya.

Menurut Chapman, pesawat yang dia naiki tidak sama dengan apa yang diiklankan

Kursi Kelas Bisnisnya Kotor, Pria Ini...

oleh Emirates, yang mana menggunakan Boeing 777 atau Airbus A380. Layanan yang ditawarkan pun tidak ada yang tersedia katanya.

"Kursinya kotor, ada kaus kaki tersangkut di sisi kursi saya, kursi tidak bisa direbahkan dengan benar, salah satu layarnya tidak berfungsi dan ada noda di kursi," jelasnya. Chapman membawa ka-

pas ini ke pengadilan dengan menggugat bahwa Emirates melakukan penjualan yang tidak sesuai atau mis-sold. Chapman berharap bahwa dirinya akan menang dengan uang kompensasi sebesar USD 5.000 atau sekitar 74 juta.

Sementara itu, Emirates mengatakan pada News.com.au bahwa pihaknya telah mengetahui kasus ini dan tidak

akan memberikan komentar lebih lanjut karena litigasi yang tertunda.

"Tim Urusan Pelanggan dan Audit Layanan kami menanggapi semua umpan balik dengan serius dan telah menangani kasus ini dengan baik. Tim sejak saat itu telah menghubungi pelanggan, namun karena kasus ini sekarang menunggu litigasi, kami tidak

akan memberikan komentar tambahan," ujar Emirates.

Kasus gugatan ini bukannya yang pertama dialami oleh Emirates. Sebelumnya Mark Morgan, seorang penumpang dari New Zealand memenangkan gugatan karena Emirates menerbangkan mereka dengan pesawat tua dan tidak memiliki fasilitas yang diiklankan. ● yan

Usia Harapan Hidup Masyarakat...

capai dengan menargetkan usia harapan hidup sebesar 80 tahun, yang sederajat dengan negara-negara maju," ujar Soeharso dalam Musrenbangnas RKP 2024 dan Peluncuran Proyeksi Penduduk 2020-2050, Selasa (16/5).

Lewat skenario tersebut, total tingkat kematian atau total mortality rate (TFR) dijaga pada angka 2,0, dan angka kematian bayi (infant

mortality rate) mencapai 4,2.

Guna menggapai target itu, Soeharso menilai, pemerintah perlu menerapkan 5 kebijakan atau strategi dalam rangka mengantisipasi perubahan demografi yang terjadi. Pertama, perlu mewujudkan pertumbuhan penduduk yang seimbang.

Kedua, perlu memastikan kesenjangan kualitas sumber daya manusia agar dapat tertutupi. Ketiga, perlu menunjang

perambahan penduduk lansia di masa yang akan datang.

"Keempat, perlu mendorong perpindahan penduduk sehingga persebaran penduduk menjadi lebih merata. Terakhir, pemerintah perlu menjaga keseimbangan pembangunan desa dan kota.

"Untuk mewujudkan pertumbuhan yang seimbang, pemerintah perlu menyusun kebijakan Keluarga Beren-

cana era baru. Kebijakan tersebut perlu memastikan bahwa pasangan muda siap dalam membangun keluarga," imbuh Soeharso.

Soeharso menekankan, salah satu yang perlu diperhatikan adalah bagaimana pasangan muda mempersiapkan diri secara sosial/ekonomi untuk menghasilkan anak yang berkualitas.

Selain itu, perlu dipasti-

kan ke depannya pemerintah mengembangkan care economy untuk menyeimbangkan partisipasi kerja perempuan dan laki-laki dengan memastikan sistem pengasuhan anak yang baik.

"Pemerintah perlu memperkuat strategi komunikasi, informasi, dan edukasi Keluarga Berencana sesuai kondisi wilayah dan kelompok sasaran," pungkask dia. ● yan

Populasi Anjlok, Wanita di Tiongkok...

untuk mengendalikan populasi justru menjadi penyebab krisis populasi di Tiongkok.

Pada tahun 2015, peraturan satu anak akhirnya diberlakukan oleh pemerintah Tiongkok. Walau begitu, angka populasi di Tiongkok masih terus menurun.

Selain kebijakan pemerintah Tiongkok yang menyebabkan penurunan populasi, keengganan wanita di Tiongkok untuk memiliki anak juga menjadi salah satu penyebabnya.

Wenyi Hai (24), warga Ji'an, menceritakan bahwa keluarganya kerap menanyakan soal pernikahan dan anak ketika sedang berbincang.

"Biasanya, saya izin pergi dan menatap telepon ketika orang tua saya mulai berbicara tentang suami dan bayi. Tetapi ketika saya berada di rumah mereka, tidak mudah untuk keluar dari topik itu," kata Hai dikutip dari Aljazeera, Selasa (16/5).

Tidak hanya Pei dan Hai, seorang atlet bernama Mona

Zhao (25) bahkan mengaku sudah muak dengan pembahasan soal berkeluarga.

"Kami telah membicarakan hal itu jutaan kali dan saya muak dengan diskusi itu. Mereka tidak bisa menerima bahwa tidak masuk akal bagi saya untuk memulai sebuah keluarga," jelasnya.

Hai menjelaskan bahwa beban menjadi seorang ibu di Tiongkok begitu berat.

"Saya tidak ingin hidup saya hanya tentang mengurus anak-anak, melakukan

pekerjaan rumah dan mengurus orang tua suami saya ketika mereka sudah tua, tapi saya merasa banyak keluarga mengharapkan hal itu dari seorang wanita yang sudah menikah di Tiongkok," kata Hai.

"Selain itu, biasanya hanya bergantung gaji suami tidak cukup untuk sebuah keluarga. Oleh karena itu kita harus melakukan pekerjaan lain selain urusan di rumah," sambung Hai.

Studi menunjukkan bah-

wa wanita di Tiongkok memang memikul sebagian besar tugas rumah tangga.

Hal tersebut menghabiskan waktu dua kali lebih banyak untuk pekerjaan rumah daripada suami.

Hai juga menambahkan bahwa ia juga ingin memiliki karier yang bisa ia banggakan.

"Saya akan dipromosikan sebentar lagi. Memiliki keluarga sekarang tentu dapat berisiko untuk pekerjaan saya," pungkasknya. ● yan

'Hacker' LockBit Diduga Curi Data Nasabah...

Syariah Indonesia Tbk atau BSI mengklaim data dan dana nasabah dalam kondisi aman usai terjadi error pada seluruh layanan BSI di pekan lalu.

Pernyataan itu menyusul adanya pengakuan dari kelompok hacker LockBit bahwa telah menyebarkan jutaan data nasabah BSI di dark web atau pasar gelap internet.

Corporate Secretary BSI, Gunawan A. Hartoyo mengatakan, perseroan akan berkoordinasi dengan pihak otoritas terkait munculnya isu kebocoran data nasabah BSI yang diakibatkan oleh serangan siber dari pihak-pihak

tidak bertanggungjawab.

"Kami memastikan data dan dana nasabah aman, serta aman dalam bertransaksi. Kami juga akan bekerjasama dengan otoritas terkait dengan isu kebocoran data," ujarnya dalam keterangan tertulis, Selasa (16/5).

Ia menuturkan, pada dasarnya potensi serangan siber yang dapat menimpa siapa saja. BSI pun terus meningkatkan upaya pengamanan untuk memperkuat digitalisasi dan keamanan sistem perbankan dengan prioritas utama menjaga data dan dana nasabah.

Gunawan mengakui bah-

wa serangan siber merupakan ancaman di era digital, seiring dengan meningkatnya penggunaan IT pada proses bisnis.

Serangan siber dapat terjadi di mana-mana dan bisa menyasar ke berbagai pihak.

"Ini merupakan keniscayaan dengan semakin banyaknya penggunaan IT pada bisnis," kata dia.

BSI sendiri, lanjutnya, setelah menerima informasi tentang kemungkinan adanya serangan siber, terus melakukan pengecekan dan menindaklanjuti keseluruhan sistem, serta melakukan mitigasi jangka panjang.

Menurutnya, BSI terus melakukan langkah preventif penguatan sistem keamanan teknologi informasi terhadap potensi gangguan data, dengan peningkatan proteksi dan ketahanan sistem.

Secara paralel, BSI juga melakukan investigasi internal dan terus berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait, baik Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN), Otoritas Jasa Keuangan (OJK), Bank Indonesia (BI), serta instansi lainnya.

Terkait isu serangan siber, Gunawan berharap masyarakat tidak mudah percaya atas infor-

masi yang berkembang dan selalu melakukan pengecekan ulang atas informasi yang beredar.

Ia menuturkan, setelah sempat terjadi gangguan pada sistem BSI di 8 Mei 2023, pemulihan pun sudah diatasi secara bertahap.

Kendala sudah selesai dipulihkan, dan nasabah dapat kembali melakukan transaksi keuangan dan pembayaran yang dibutuhkan.

"Kami juga melakukan asesmen terhadap serangan, melakukan pemulihan, audit, dan mitigasi agar gangguan serupa tidak terulang," tutur Gunawan. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Pranang Purbu.
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, Pandegling 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