

Hati-hati, Sering Begadang Tingkatkan Risiko Terserang Diabetes



JAKARTA (IM)-Sejumlah penelitian menemukan begadang memiliki dampak yang kurang baik untuk kesehatan. Baru-baru ini, sebuah studi menemukan orang yang terlalu sering begadang dan tidur terlalu larut memiliki risiko lebih tinggi menderita diabetes.

Sebuah studi baru yang diterbitkan dalam jurnal *Annals of Internal Medicine* menemukan bahwa begadang dapat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2, terutama jika Anda adalah wanita paruh baya.

Para peneliti mengumpulkan data dari sampel 63.676 perawat wanita berusia antara 45 dan 62 tahun. Ketika penelitian dimulai pada 2009, tidak ada satu pun peserta yang memiliki riwayat kanker, penyakit kardiovaskular, atau diabetes.

Para perawat dipantau hingga 2017, selama waktu tersebut mereka menjawab kuesioner dan melacak perilaku tertentu, seperti konsumsi alkohol, kualitas makanan, aktivitas fisik, merokok, indeks massa tubuh (BMI), dan kebiasaan tidur.

Pada akhirnya, terdapat 1.925 kasus diabetes yang terdokumentasi di antara para peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka yang cenderung suka begadang atau tidur larut malam 54% lebih mungkin menjalani gaya hidup tidak sehat dibandingkan mereka yang tidur lebih awal.

Para peneliti juga menyimpulkan bahwa orang yang suka tidur malam menghadapi risiko diabetes yang lebih tinggi.

Meskipun kebiasaan gaya hidup lainnya memang memengaruhi hasil penelitian, namun hal tersebut tidak mempunyai dampak yang cukup untuk mengubah temuan akhir.

"Menghitung BMI, aktivitas fisik, pola makan, dan faktor gaya hidup lain yang dapat dimodifikasi mengurangi banyak peningkatan risiko diabetes, namun tidak semuanya," catatan abstrak studi tersebut mengutip *Eat This Not That*.

Sina Kianersi, penulis studi pertama dan peneliti pascadoktoral di Brigham dan Rumah Sakit Wanita dan Harvard Medical School mengatakan kepada *Health*, orang-orang yang suka tidur malam memiliki peningkatan risiko sebesar 72% terkena diabetes.

Tim peneliti juga

menemukan bahwa orang yang suka tidur malam lebih cenderung merokok, jarang berolahraga, dan melakukan perilaku gaya hidup negatif lainnya.

"Efek kerja shift [pada] metabolisme dan resistensi insulin kita telah menjadi literatur dalam dekade terakhir atau lebih. Namun artikel tersebut menjelaskan bahwa peningkatan terjadi pada pekerja shift harian. Itu adalah pengamatan yang menarik," jelas Betül Hatipoglu, profesor kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Case Western Reserve.

Meskipun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, dimana semua partisipan adalah perawat wanita berusia paruh baya dan jawabannya adalah hasil laporan sendiri, tampaknya penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang jelas antara diabetes tipe 2 dan kebiasaan tidur.

Temuan ini konsisten dengan apa yang telah kita ketahui tentang hubungan antara tidur dan kesehatan.

"Secara keseluruhan, tidur membantu menjaga kadar gula darah dan meningkatkan berat badan yang sehat, jadi jika Anda tidak mendapatkan tidur yang dibutuhkan tubuh, tubuh akan kesulitan berfungsi meskipun Anda melakukan segalanya dengan benar seperti makan sehat, olahraga, dan lain-lain," kata Courtney D'Angelo pakar kesehatan.

"Tidur yang buruk dapat menghilangkan hormon metabolisme penting Anda, yang tidak akan membantu menurunkan kadar gula darah Anda," tambahnya.

CDC menyatakan diabetes memengaruhi 37,3 juta orang di Amerika Serikat atau 11,3% dari populasi. Terdapat sekitar 28,7 juta orang Amerika yang telah didiagnosis menderita diabetes dan 8,5 juta orang lainnya masih belum terdiagnosis.

Belum lagi fakta bahwa 96 juta orang atau 38% populasi berusia 18 tahun ke atas menderita prediabetes. Jumlah tersebut melonjak hingga 48,8% dari populasi jika kita memperhitungkan orang dewasa yang berusia 65 tahun atau lebih.

Untuk mencegahnya, Anda dapat mengurangi risiko diabetes dengan mengurangi jumlah karbohidrat yang dikonsumsi, berhenti merokok, dan memastikan mendapatkan aktivitas fisik yang cukup sepanjang hari. Tentu saja, Anda juga bisa tidur lebih awal dan mendapatkan istirahat malam yang cukup. ● **tom**

Kesehatan 11

Rutin *Medical Check-Up* Bisa Tekan Risiko Penyakit Jantung

Salah satu hal yang penting untuk diperhatikan adalah tekanan darah yang menjadi pencetus penyakit jantung.

JAKARTA (IM)-Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah RS Pusat Jantung Nasional Harapan Kita Bambang Dwiputra mengatakan faktor risiko penyakit jantung bisa ditekan dengan rutin melakukan medical check-up (cek kesehatan) sedari muda terutama paket lengkap.

"Jadi, di atas 20 atau 30 tahun harus rutin, kalau angkanya normal sekali setahun medical check-up, kalau tidak normal tindaklanjuti 6 bulan diulang lagi," ucap Bambang, dikutip Senin (18/9).

Cek kesehatan paket lengkap pada umumnya terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Dokter lulusan Fakultas Ke-

okteran Universitas Indonesia itu mengatakan penyakit jantung dengan faktor risiko seperti keturunan dari keluarga memang tidak bisa dicegah.

Jika dalam keluarga atau orangtua meninggal di usia 50 tahun ke bawah, keturunannya yang masih muda perlu memperhatikan kemungkinan besar risiko penyakit jantung.

Salah satu hal yang penting untuk diperhatikan adalah tekanan darah yang menjadi pencetus penyakit jantung. Tekanan darah tinggi yang sering dikatakan silent killer memang dikatakan Bambang cukup unik karena pada beberapa orang tidak terasa efeknya meskipun angka tekanan darahnya tinggi.

Bambang mengatakan membatasi pola makan yang rendah gula dan garam serta melakukan diet dapat membantu mengontrol tekanan darah.

"Selain membatasi gula dan garam, harus membatasi lemak yang sumbernya dari goreng-gorengan, jeroan. Jadi, perlu juga memahami makanan apa saja yang tinggi lemak contohnya kuning telur dan daging yang pakai tetelan," kata Bambang.

Membatasi pola makan yang tinggi gula juga bisa mengurangi penyakit gula seperti diabetes melitus.

Kandungan gula dalam makanan akan menghasilkan hormon insulin dari pankreas. Jika tubuh kelebihan gula, pankreas akan kesulitan menghasilkan hormon insulin yang akhirnya timbul penyakit gula.

Ketua kelompok staf medis preventi dan rehabilitasi kardiovaskuler RSPJN Harapan Kita itu mengatakan pemerik-

saan rutin yang perlu dilakukan lainnya adalah mengecek kadar kolesterol dalam darah.

Dia mengatakan hampir 30% masyarakat Indonesia memiliki angka kolesterol yang tinggi karena kebiasaan makan yang buruk.

Konsumsi makanan yang mengandung santan, goreng-gorengan, dan camilan tidak sehat semakin meningkatkan tingginya angka kolesterol masyarakat Indonesia.

Bambang juga menambatkan kolesterol juga menjadi pemeran utama dalam membuat sumbatan di pembuluh darah jantung.

Maka itu, dia menyarankan sedari muda harus memperhatikan gaya hidup dan memperhatikan apa yang dimakan agar tidak terkena serangan jantung.

"Makanya kalau berbicara mau mencegah penyakit jantung kita tidak cukup dengan satu hal saja, misalnya orang

yang merokok kita setop merokoknya. Banyak faktor-faktor lain mulai dari berat badan kemudian kebiasaan makan kita," kata dokter spesialis rehabilitasi dan preventi kardiovaskuler itu.

Pasien yang terkena penyakit jantung biasanya akan merasakan keluhan seperti nyeri dada atau sesak napas. Jika sudah terdiagnosis penyakit jantung, dokter akan menilai seberapa besar penyumbatan pada pasien untuk melakukan tindakan. Tindakan penyakit jantung bisa melalui obat-obatan jika sumbatan masih belum terlalu banyak.

Namun, jika sudah menyumbat pembuluh darah lebih dari 80% akan dilakukan tindakan operasi pemasangan ring atau bypass.

"Tentu saja kita harapkan pasien tersebut ada perbaikan dari sisi keluhan, dia bisa kembali beraktivitas seperti biasa," pungkas Bambang. ● **tom**

SAMBUNGAN

warga Rempang yang menolak pemindahan, Bahlil mengingatkan agar penanganan di lapangan harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menggunakan kekerasan. "Proses penanganan Rempang harus dilakukan dengan cara-cara yang soft, yang baik. Dan tetap kita memberikan penghargaan kepada masyarakat yang memang sudah secara turun-temurun berada di sana. Kita harus berkomunikasi dengan baik, sebagaimana layaknya lah. Kita ini kan sama-sama orang kampung, jadi kita harus bicarakan," ucap Bahlil.

Seperti diketahui, Pulau Rempang dengan luas mencapai 17.000 hektare akan direvi-

Menteri Bahlil Tegaskan Investasi...

salisasi menjadi sebuah kawasan yang mencakup sektor industri, perdagangan, hunian, dan pariwisata yang terintegrasi.

Bahlil menyebut inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan daya saing Indonesia di kawasan Asia Tenggara. Untuk tahap awal, kawasan ini sudah diminati oleh perusahaan kaca terbesar di dunia asal Tiongkok, Xinyi Group yang berencana akan berinvestasi senilai USD11,5 miliar atau setara Rp174 triliun sampai dengan 2080.

"Total area itu kan 17.000 (hektare) tapi dari 17.000 (hektare) lebih itu kan ada sekitar 10.000 hektare itu kawasan hutan lindung yang nggak bisa kita apa-apa. Jadi areanya itu

kurang lebih sekitar 7.000 (hektare) yang bisa dikelola. Untuk kawasan industrinya, tahap pertama itu kita kurang lebih sekitar 2.000-2.500 hektare," ungkap Bahlil.

Terkait dengan penyiapan lahan pergeseran pemukiman warga, Bahlil menyatakan bahwa pemerintah akan menyiapkan hunian baru untuk 700 KK yang terdampak pengembangan investasi di tahap pertama. Rumah tersebut akan dibangun dalam rentang waktu 6 sampai 7 bulan. Sementara menunggu waktu konstruksi, warga akan diberikan fasilitas berupa uang dan tempat tinggal sementara.

"Pertama, pemerintah telah menyiapkan tanah seluas 500

meter persegi per Kepala Keluarga. Yang kedua adalah rumah dengan tipe 45 yang nilainya kurang lebih sekitar Rp120 juta. Dan yang ketiga adalah uang tunjangan transisi sampai dengan rumahnya jadi, per orang sebesar Rp1,2 juta dan biaya sewa rumah Rp1,2 juta. Termasuk juga dengan tanam tumbuh, keramba ikan, dan sampan di laut. Semua ini akan dihargai secara proporsional sesuai dengan mekanisme dan dasar perhitungannya. Jadi yakinlah bahwa kita pemerintah juga punya hati," bebernya.

Dalam kesempatan yang sama, Menteri ATR/Kepala BPN Hadi Tjahjanto mengatakan akan langsung diberi-

DARI HAL 1

kan sertifikat hak milik (SHM) untuk tempat tinggal warga yang mengalami pergeseran dari 16 titik Kampung Tua Pulau Rempang.

"ATR/BNP ingin langsung menyerahkan sertifikat. Jadi ketika sudah ditentukan di 16 titik, kita ingin menyerahkan sertifikat, sambil melakukan proses pembangunan dan diawasi oleh pemilih. Kami juga sudah sampaikan bahwa sertifikat itu agar disamakan dengan sertifikat 37 kampung tua yang sudah diserahkan, itu adalah dengan status SHM yang tidak boleh dijual, harus dimiliki oleh masyarakat yang terdampak tersebut," kata Hadi. ● **mar**

kendaraan dan barang-barang bermerek serta pembelian aset berupa tanah dan bangunan," paparnya.

Ditangkapnya Nur Utami menambah daftar selebgram di kasus narkoba jaringan Fredy Pratama. Sebelumnya, Polda Lampung menetapkan

Sosok Nur Utami Selebgram Makassar...

selebgram Adelia Putri Salma sebagai tersangka. Sama halnya dengan Nur Utami, Adelia Putri Salma kerap memamerkan kemewahan di media sosial. Duit dari hasil kejahatan suami digunakan Nur Utami untuk hidup berfoya-foya.

Jaringan Fredy Pratama

Jaringan gembong narkoba Fredy 'Cassanova' Pratama ternyata tidak main-main. Dia menguasai wilayah Indonesia dari barat hingga timur.

Hal itu diungkap Direktur Narkoba Bareskrim Polri Brigjen Mukti Juhasa. Fredy Pratama

memiliki dua orang kaki tangan. Kaki tangan ini dipercaya untuk mengelola keuangan hingga distribusi narkoba.

"Jadi Fredy Pratama ini punya dua kaki tangan, yang menguasai wilayah barat dan timur," kata Mukti Juhasa kepada wartawan, Jumat (15/9).

Untuk wilayah operasi barat, Fredy Pratama mempercayakan kepada Kif. Wilayah barat ini mencakup Sumatera dan Jawa.

"Nah kalau di timur itu sama WJ. Timur itu cakupannya Kalimantan dan Sulawesi," katanya. ● **mar**

Wanita Ini Disuruh Berhenti...

di Instagram jadi perbincangan. Karena hal itu, dia kemudian diultimatum komandannya di kepolisian. Dilansir dari Wolipop, dia diminta untuk memilih atau berhenti dari kepolisian setelah foto-foto seksinya jadi viral. Ketika itu, wanita 38 tahun tersebut sempat berpikir selagi itu selama enam bulan sebelum akhirnya bertugas lagi pada 1 Januari 2019. Tapi akhirnya ia memutuskan

untuk berhenti dan beralih jadi selebgram setelah viral. Dilansir Wolipop dari Bild, Adrienne sebenarnya sangat ingin menjalani dua profesi yakni sebagai polisi dan selebgram. Sayangnya ia tidak bisa selalu mendapatkan semua.

Dikatakan jika wanita itu mendapat ultimatum untuk memilih salah satunya karena kepala kepolisiannya kurang menyukai aktivitas sang selebgram di luar

jam kerja. Karena itu, Adrienne harus ke luar dari kepolisian.

Meski terpaksa meninggalkan profesi yang bisa dibayar lebih banyak, wanita asal Dresden tersebut mengaku tidak menyesal terlebih dirinya memang kurang cocok dengan pekerjaannya kala itu.

"Aku tidak pernah menyesal meninggalkan kepolisian. Aku juga bukan tipe orang yang suka bekerja di balik

meja," ujarnya kepada Bild, seperti dikutip dari Wolipop, Rabu (13/9) lalu.

Diakui Adrienne bahwa transisinya dari polisi menjadi influencer tidak lah mudah. Wanita tersebut sampai harus liburan enam bulan untuk mengembalikannya diri dirinya.

Tapi kini Adrienne sudah mantap bekerja di bidang modeling dan sebagai influencer penuh waktu. Walau

begitu menurutnya, pekerjaan itu tidak selalu glamor bahkan kadang penuh kepalsuan.

"Aku membiarkan diri terbutakan dengan itu juga. Itu tidak hanya butuh memamerkan barang-barang mewah. Kamu tidak bisa lebih bahagia dengan lebih banyak uang. Kadang aku ingin menyerah, bekerja biasa, dan bekerja di tempat lain. Di toko kopi, mungkin di Bali," kata Adrienne. ● **mar**

DKI Berubah Jadi DKJ, Warga Jakarta...

ruari 2024. "Kami koordinasi dengan KPU jumlah DPT belum berKTP ada 120 ribu orang. 40 ribu sudah kita cetak, 43 ribu sedang kita kejar untuk melakukan perekaman, sisanya (37 ribu) belum dilakukan pencetakan karena memang masih menunggu mereka

berusia 17 tahun," jelasnya. Sebagai informasi, status Jakarta setelah Ibu Kota pindah ke IKN mulai dibahas dalam rapat Wakil Presiden RI Ma'ruf Amin bersama Menko Polhukam Mahfud MD, Menteri Keuangan Sri Mulyani dan Pj Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono.

Adapun rapat ini membahas mengenai Rancangan Undang-Undang (RUU) DKJ pada 12 September 2023 lalu di Istana Merdeka, Jakarta. Hal itu disampaikan Sri Mulyani melalui akun Instagramnya.

Sri Mulyani mengatakan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2022 tentang Ibu Kota

Negara mengamanatkan perlunya mengganti UU Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta sebagai Ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia.

"Pemindahan Ibu Kota Negara berdasarkan UU IKN mengubah status Jakarta yang

semula 'Daerah Khusus Iukota' diarahkan menjadi 'Daerah Khusus Jakarta' (DKJ)," tulis Sri Mulyani.

"RUU DKJ mengusung konsep Daerah Khusus Jakarta menjadi kota global dan pusat ekonomi terbesar di Indonesia," tulis Menkeu. ● **mar**

FBI Bantu Cari Buronan KPK...

samanya," tutur Asep. Kerja sama akan memungkinkan kepolisian daerah setempat turut serta dalam memulangkan buron ke negaranya. Namun sejauh ini, kata Asep, FBI belum memberikan data apapun.

"Membantu bagaimana memulangkan para buronan. Tidak hanya (buronan) yang KPK, dari APH (aparapen-

egak hukum) yang lain juga," jelas Asep.

Kirana ditetapkan sebagai tersangka pada 2017 atau sekitar 6 tahun lalu. Ia merupakan Direktur Utama PT Pirusa Sejati. Ia diduga menyuap General Manager Trasyry PT PAL Arif Cahyana dan Direktur Keuangan PT PAL Saiful Anwar.

Kasus dugaan suap dalam

pembelian kapal perang untuk Pemerintah Filipina ini berawal dari operasi tangkap tangan (OTT) pada Kamis (30/3) lalu. Tim KPK menciduk Arif setelah menerima suap dalam pecahan dollar Amerika Serikat (AS) dari Agus di MTH Square, Cawang, Jakarta Timur.

Setelah menangkap terduga pelaku lain, melakukan pemeriksaan, gelar perkara,

KPK menetapkan empat orang tersangka. Mereka adalah Direktur Utama PT PAL M. Firmansyah Arifin, Direktur Keuangan PT PAL Saiful Anwar, dan GM Treasury PT PAL Arief Cahyana, dan pejabat PT Pirusa Sejati Agus Nugroho.

Dalam persidangan, Kirana disebut memberi uang 188.101,19 dollar AS kepada

jajaran Direksi PT PAL, Firmansyah dan kawan-kawan. Firmansyah dan pejabat PAL lainnya disebut mendapat komitmen fee 1,2 persen atau 1,087 juta dollar AS dari Ashanti Sales Inc. Uang itu bersumber dari fee yang diberikan pemerintah Filipina sebesar 4,76 persen dalam kontrak pembelian kapal senilai 86,96 juta dollar AS. ● **mar**

PK Ditolak, Antam Wajib Ganti...

MA mengharuskan Antam membayar 1,1 ton emas atau setara dengan Rp 1,22 triliun. Dikutip pada Senin (18/9), kasus ini bermula saat Budi Said membeli 7 ton emas dari Antam pada tahun 2018. Namun, dalam perjalanannya Budi Said baru menerima 5.935 kg.

Merasa dirugikan, Budi Said menggugat sejumlah pihak yakni PT Antam Tambang Tbk (An-

tam) sebagai tergugat I, Endang Kumoro sebagai tergugat II, Misdianto sebagai tergugat III, Ahmad Purwanto sebagai tergugat IV dan Eksi Anggraeni sebagai tergugat V. Budi Said awalnya meneng di Pengadilan Negeri (PN) Surabaya. Namun, Budi Said kalah di tingkat banding. Budi kemudian mengajukan kasasi. Kasasi pun dikabulkan. "Menyatakan Tergu-

gat I bertanggung jawab terhadap segala tindakan dan seluruh akibat hukumnya yang dilakukan oleh Tergugat II, Tergugat III dan Tergugat IV. Menghukum Tergugat I bersama-sama Tergugat II, III, IV, secara tanggung renteng untuk menyerahkan emas seberat 1.136 (seribu seratus tiga puluh enam) kilogram emas batangan Antam kepada Penggugat atau apabila ti-

dak diserahkan emas seberat 1.136 (seribu seratus tiga puluh enam) kilogram maka diganti dengan uang setara dengan harga emas pada saat pelaksanaan putusan ini," kata juru bicara MA, hakim agung Andi Samsan Nganro pada Juli 2022 lalu.

Jika dihitung, 1.136 kg emas sama dengan 1.136.000 gram. Jika harga emas Antam per gram saat

ini Rp 1.075.000, maka uang yang harus diganti Antam yakni Rp 1,22 triliun. Selain itu, Eksi Anggraeni juga harus memberikan ganti rugi materil ke Budi Said. "Menghukum Tergugat V membayar kerugian materil kepada Penggugat sebesar Rp 92.092.000.000 (sembilan puluh dua miliar sembilan puluh dua juta rupiah)," kata Andi Samsan Nganro saat itu. ● **osm**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan 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, Jemmy), 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: InternationalMedia @redaksi_IM