

Studi Ungkap, Kebiasaan Makan Larut Malam Bisa Memicu Stroke

Makan larut malam dikaitkan dengan arteriosklerosis, obesitas, profil lipid abnormal, dan sindrom metabolik pada wanita.

JAKARTA (IM)- Studi terbaru menemukan bahwa makan malam setelah jam 9 meningkatkan risiko stroke. Pada dasarnya tubuh mengikuti siklus sirkadian, kira-kira ritme fisiologis 24 jam. Inti dari hal ini adalah siklus puasa atau makan, yang memengaruhi jam perifer di berbagai jaringan.

Hal tersebut mengatur fungsi jantung dan pembuluh darah. Studi ini mengeksplorasi hubungan antara perubahan waktu makan dan puasa dengan kejadian Penyakit

Kardiovaskular (CVD).

Karena CVD menjadi penyebab utama penyakit dan kematian global, pola makan yang salah memberikan kontribusi yang signifikan.

Dilansir dari Times of India, Selasa (26/12) penelitian menyoroiti pentingnya sarapan untuk menjaga metabolisme normal dan kesehatan jantung.

Makan larut malam dikaitkan dengan arteriosklerosis, obesitas, profil lipid abnormal, dan sindrom metabolik

pada wanita.

Studi ini mencari kejelasan dalam mengidentifikasi waktu makan dan dampaknya terhadap hasil kardiovaskular.

Metode potensial untuk meningkatkan kesehatan kardiomemetabolik adalah makan dengan batasan waktu (IRE). Memperpanjang puasa malam hari hingga lebih dari 12 jam telah menunjukkan penurunan berat badan, tekanan darah, dan peradangan pada manusia.

Studi ini meneliti bagaimana durasi puasa malam hari secara langsung mempengaruhi risiko CVD. Dengan menggunakan data dari penelitian NutriNet-Sante yang melibatkan lebih dari 100.000 orang dewasa, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor

kunci yang terkait dengan waktu makan.

Individu yang lebih muda, perokok, dan mereka yang waktu makannya lebih lambat menunjukkan risiko CVD yang lebih tinggi.

Penelitian ini berlangsung selama 7 tahun dan mengungkapkan korelasi antara terlambat makan pertama dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Studi ini menggarisbawahi pentingnya waktu makan, menunjukkan bahwa semakin larut waktu makan pertama, semakin tinggi risiko CVD.

Khususnya, makan setelah jam 9 malam meningkatkan risiko sebesar 13 persen. Risiko penyakit serebrovaskular meningkat sebesar 8 persen setiap

kali penundaan makan terakhir, dan mencapai puncaknya sebesar 28 persen setelah jam 9 malam.

Peningkatan puasa malam hari dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit serebrovaskular sebesar 7 persen.

Kesehatan kardiomemetabolik tumbuh subur jika makan dengan batasan waktu lebih awal, didukung oleh temuan sebelumnya yang menghubungkan sarapan lebih awal dan puasa semalaman yang lebih lama dengan risiko diabetes tipe 2 yang lebih rendah.

Makan lebih awal meningkatkan metabolisme makanan, menyelaraskan dengan ritme sirkadian perifer yang mengatur tekanan darah. ● tom

Peneliti Temukan 11 Masalah Kulit Orang Indonesia

JAKARTA (IM)- Penelitian genom kulit yang dilakukan perusahaan teknologi produk kecantikan PT Paragon Technology and Innovation (ParagonCorp) mengungkap 11 masalah kulit utama yang spesifik paling sering dialami orang Indonesia.

Penelitian dilakukan pada 515 subjek (150 pria dan 365 wanita) yang terdiri dari delapan kelompok etnik terbesar di Indonesia, yakni Jawa, Madura, Sumatra, Kalimantan, Sulawesi, Nusa Tenggara, Maluku, dan Papua. Berdasarkan studi tersebut, ditemukan bahwa permasalahan kulit yang paling sering dialami masyarakat Indonesia adalah pembesaran pori (cheek sebaceous pores), garis lipatan leher (horizontal neck folds), dan garis senyum (nasolabial folds). Selain itu, ParagonCorp juga mengidentifikasi permasalahan kulit seperti bintik pigmen, kerutan sudut bibir, leher kendur, kerutan bawah mata, kantung mata, kerutan dahi, kerutan interokular, dan lipatan nasolabial.

Dengan temuan ini, penelitian genom kulit diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme genetik penuaan kulit dan keragaman genetik di berbagai etnis di Indonesia, memungkinkan bisnis kecantikan untuk menciptakan produk yang sesuai dengan masalah-masalah tersebut ke depannya.

“Dengan menganalisis variasi genetik individu, penciptaan produk-produk perawatan kulit akan dapat sesuai dengan kebutuhan kulit di Indonesia yang beragam, dengan menyesuaikan rutinitas perawatan kulit berdasarkan profil genetik seseorang dapat mengoptimalkan efektivitas dan memenuhi kebutuhan kulit yang spesifik,” kata salah satu tim peneliti dr. Riris Asti Respati Sp.DV.

Penelitian genom kulit mengeksplorasi DNA, gen, dan variasi genetik yang terkait dengan karakteristik, fungsi, dan kondisi kulit. Sejak 2021, ParagonCorp telah melakukan studi tersebut, berkolaborasi dengan ahli genom dan sejumlah dermatolog. ● tom

Lima Khasiat Semangka untuk Kesehatan, Bisa Cegah Penyakit Mematikan

JAKARTA (IM)-Semangka adalah salah satu jenis buah yang paling banyak disukai masyarakat. Warnanya yang merah menyala dan rasanya yang segar membuatnya kerap jadi favorit untuk dikonsumsi langsung maupun sebagai tambahan bahan membuat es.

Tidak hanya rasanya yang segar dan manis, rupanya semangka juga memiliki segudang manfaat kesehatan. Mengonsumsi apa saja sih? Berikut ini adalah manfaat-manfaat buah semangka untuk kesehatan yang dikutip dari Healthline:

1. Menjaga Tubuh Tetap Terhidrasi.

Mengonsumsi makanan tinggi kandungan air seperti semangka dapat membantu memberikan tubuh air yang dibutuhkan agar dapat berfungsi dengan baik. Semangka mengandung 92 persen air dan menjadikannya salah satu pilihan tepat untuk asupan air harian.

Selain memiliki kandungan air yang banyak, buah juga memiliki sedikit kalori. Mengonsumsi makanan rendah kalori dapat membantu pengendalian berat badan dan membantu kenyang lebih lama.

2. Kaya nutrisi

Buah semangka memiliki banyak sekali kandungan nutrisi yang baik untuk tubuh. Misalnya seperti potasium, magnesium, vitamin A dan C. Tidak hanya itu saja, semangka juga kaya akan citrulline. Citrulline merupakan asam amino yang dapat meningkatkan kinerja olahraga.

Semangka juga mengandung antioksidan seperti karotenoid, likopen, dan cucurbitacin E yang dapat membantu mengatasi masalah radikal bebas. Radikal bebas merupakan masalah kesehatan yang dapat memicu diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

3. Cegah penyakit mematikan.

Semangka dipercaya menjadi salah satu buah yang baik untuk meningkatkan kesehatan jantung dan

mencegah penyakit kanker. Beberapa senyawa yang antioksidan yang dimiliki semangka dipercaya memiliki efek antikanker.

Meskipun hasil penelitian sangat beragam, asupan likopen yang ada di semangka dikaitkan dengan penurunan risiko beberapa jenis kanker seperti prostat dan kolorektal.

Selain itu, semangka juga erat dikaitkan manfaatnya dengan peningkatan kesehatan jantung. Studi menunjukkan bahwa likopen yang ada di semangka dapat membantu mencegah kerusakan oksidatif yang dapat disebabkan oleh kolesterol tinggi. Citrulline yang ada di semangka juga dapat meningkatkan kadar oksida nitrat dalam tubuh yang membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Vitamin dan mineral lain yang menyehatkan jantung antara lain magnesium, potasium, vitamin A, B6, dan C.

4. Mencegah Degenerasi Makula

Senyawa likopen yang ada di dalam semangka juga disebut dapat meningkatkan kesehatan mata dan menurunkan risiko degenerasi makula terkait usia (AMD). Peran likopen sebagai antioksidan membantu mencegah dan menghambat AMD.

Sebuah penelitian tabung reaksi yang merawat sel mata menggunakan likopen menemukan bahwa senyawa tersebut dapat menurunkan kapasitas penanda inflamasi untuk memeriksa sel. Penelitian manusia masih perlu dilakukan.

5. Baik untuk Kesehatan Kulit dan Rambut.

Vitamin A dan C yang ada di buah semangka sangat baik untuk kesehatan kulit. Vitamin C berguna untuk membantu tubuh memproduksi kolagen yang membuat kulit menjadi kenyal dan rambut menjadi kuat. Asupan vitamin C yang lebih tinggi dapat membantu mengurangi kemungkinan kulit menjadi kering dan keriput.

Lebih lanjut, vitamin A dapat membantu memperbaiki sel-sel di kulit. Dalam sebuah penelitian, kurang konsumsi vitamin A dikaitkan dengan penyembuhan luka yang buruk. ● tom

SAMBUNGAN

Walau demikian, Myrna menjamin kalau OIKN tidak akan memperpanjang izin tambang tersebut ataupun mengeluarkan izin baru. Hal ini dipastikan lewat penerbitan Surat Edaran (SE) Kepala OIKN yang berkaitan dengan moratorium dan penataan perizinan tambang dan perke-

Otorita IKN Pastikan Tak Perpanjang...

bunan.

“Dari unit kami sudah banyak sekali melakukan penolakan terhadap permohonan-permohonan untuk perpanjangan izin yang ada untuk sektor pertambangan ini,” ujarnya.

Hal senada juga dikatakan Direktur Pengembangan Pe-

manfaat Kehutanan dan

Sumber Daya Air Kedepuan Bidang Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam Otorita IKN, Pungky Widiaryanto. Ia menegaskan, izin yang sudah ada tetap dilanjutkan, tetapi tidak akan diperpanjang ataupun dilakukan pemberian izin baru, khususnya di ka-

wasan hutan.

“Walaupun pihak ketiga tersebut mendapatkan IUP (Izin Usaha Pertambangan), tapi untuk mengajukan PPKH (Persetujuan Penggunaan Kawasan Hutan) tidak akan diproses,” kata Pungky dalam kesempatan yang sama.

DARI HAL 1

Selain itu, ia juga menegaskan OIKN akan menindak aktivitas tambang ilegal. Salah satunya, OIKN telah menyiapkan Satgas penanggulangan aktivitas ilegal tersebut, yang terdiri atas unsur aparat penegak hukum, hingga kementerian/lembaga (KL). ● mar

Kasus Covid-19 Meningkat, Warga Diminta...

sempel 2023. Hasilnya, dari 77 sampel, ada 43 persen kasus subvarian JN.1. Kemudian, ada 16 persen subvarian XBB 1.16, sebanyak 12 persen

lainnya adalah kasus Covid-19 subvarian XBB 1.9.1.

Kemenkes memprediksi, kenaikan kasus Covid-19 di dalam negeri masih akan terjadi

dan puncaknya pada minggu pertama dan kedua Januari 2024. Kemenkes juga mengkonfirmasi sudah ada 2 pasien Covid-19 di Batam yang me-

ninggal dunia, usai hasil tesnya dinyatakan positif Covid-19.

“Memang ada peningkatan karena adanya subvarian baru. Tapi ini bukan gejala berat dan

penyebab kematian bukan karena Covid-nya, tapi karena (salah satu pasien memiliki riwayat) penyakit jantung koroner,” jelas Nadia. ● mar

Firli Bahuri Diperiksa sebagai Tersangka...

Bahuri dilakukan untuk mencari fakta baru adanya aset lain atau harta benda yang tidak dilaporkan dalam LHKPN dan belum diterangkan oleh tersangka Firi Bahuri dalam berita acara pemeriksaan thd tersangka sebelumnya. Hal ini sebagaimana diatur dalam

Pasal 28 UU 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindakan Pidana Korupsi.

“Untuk kepentingan penyelidikan, tersangka wajib memberi keterangan tentang seluruh harta bendanya dan harta benda istri atau suami, anak dan harta benda setiap orang atau

korporasi yang diketahui dan atau yang diduga mempunyai hubungan dengan tindak pidana korupsi yang dilakukan tersangka,” jelasnya.

Sejatinnya, Firli Bahuri telah diminta untuk hadir pada Kamis (21/12) lalu, namun tidak hadir. Pada saat

bersamaan ternyata Firli Bahuri ke Gedung KPK, dan malam harinya menyatakan berhenti sebagai Ketua KPK.

Sebelumnya, Majelis hakim Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan menolak gugatan praperadilan terkait penetapan tersangka

Ketua KPK nonaktif Firli Bahuri dalam kasus dugaan pemerasan terhadap mantan Menteri Pertanian (Mentan) Syahrul Yasin Limpo (SYL). Dalam putusannya, hakim tunggal Imelda Herawati pun menolak gugatan yang diajukan Firli tersebut. ● mar

Seorang Pria di Prancis Bunuh...

mencapai flat tersebut, dengan lantai genangan darah di tempat kejadian.

Melalui konferensi pers yang digelar pada Selasa (26/12), jaksa mengatakan flat tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda pembobolan dan ayah dari anak-anak tersebut tidak ada di sana.

Kekhawatiran ini muncul setelah seorang tetangga mencoba menghubungi keluarga tersebut beberapa kali dan,

ketika dia melihat jendela rumah itu diturunkan, dia memutuskan ada sesuatu yang tidak beres.

Tetangga ini mengatakan kepada media Prancis bahwa dia menemukan bercak darah di pegangan pintu dan di depan pintu, lalu menelepon polisi.

Polisi melacak tersangka dengan mengikuti rekaman CCTV, akhirnya menemukannya di rumah ayahnya di dekat

Sevran.

Bladier mengatakan, tersangka diketahui polisi karena kasus kekerasan dalam rumah tangga sebelumnya, meski ia tidak memiliki catatan kriminal.

Pada 2019, sebulan sebelum kelahiran anak ketiga pasangan tersebut, tersangka menyerang pasangannya dengan pisau.

polisi kehakiman Versailles sedang menyelidiki pembunuhan tersebut. Bladier mengatakan ibu dan dua

putri sulungnya yang berusia 10 dan tujuh tahun menderita “banyak luka tusuk”.

Dua anak bungsu, seorang anak laki-laki berusia empat tahun dan seorang bayi berusia sembilan bulan, tidak memiliki luka yang terlihat di tubuh mereka dan telah “dicekik atau mungkin tenggelam”. Pemeriksaan post mortem mereka akan dilakukan pada Rabu (27/12).

Para tetangga mengatakan ibu berusia 35 tahun itu baik dan ramah kepada semua orang.

Seorang tetangga lain mengatakan jika pelaku kerap bersikap tenang tetapi tidak nyaman dengan dirinya. Dia mengatakan sang istri telah menceritakan tentang depresi suaminya setelah kehilangan pekerjaannya. Tetangganya juga mengatakan bahwa tersangka telah “menjalani perawatan”. ● osm

Penampilan Terkini Pilot Susi Air...

Rambutnya juga terlihat panjang.

Sementara Egianus terlihat menggunakan kaos singlet dan celana pendek warna hitam. Egianus juga mengenakan kacamata hitam dan ikat kepala warna merah.

Dalam foto tersebut Philip dan Egianus sama-sama berpose salam komando. Keduanya berfoto dengan latar belakang hutan.

K a s a t g a s D a m a i Cartenz Kombes Faizal Ramadhani membenarkan beredarnya foto terbaru Philip. Menurut Faizal, pilot yang telah disandera sejak 7 Februari 2023 lalu ini memang masih bersama Egianus meski sebelumnya beredar informasi bahwa sang pilot telah lagi bersama Egianus.

“Ini memang foto terbaru,” ujar Kombes Faizal

saat dimintai konfirmasi.

Faizal mengungkapkan proses pembebasan pilot Susi Air tersebut masih terus dilakukan. Aparat saat ini mengedepankan pendekatan soft approach.

“Dalam hal operasi penegakan hukum memang Operasi Damai Cartenz ikut terlibat akan tetapi memang yang dikedepankan adalah soft approach. Paling tidak sampai sejauh

ini sekurang-kurangnya 6 bulan terakhir ini,” katanya.

Berdasarkan foto tersebut, Faizal menilai Kapten Philip memang masih bersama Egianus. Dia kemudian menjelaskan bahwa pihaknya masih mengedepankan pendekatan soft approach dalam upaya membebaskan Philip.

“Sementara ada 2 hal yang dilakukan yang pertama adalah proses soft

approach atau negosiasi dalam hal ini diinisiasi oleh bapak Kapolda dan bapak Pangdam,” jelasnya.

“Dalam hal operasi penegakan hukum memang Operasi Damai Cartenz ikut terlibat akan tetapi memang yang dikedepankan adalah soft approach. Paling tidak sampai sejauh ini sekurang-kurangnya 6 bulan terakhir ini,” katanya. ● osm

Donald Trump Sebut Dirinya Dilindungi...

diduga merusak hasil pemilu tahun 2020 dan karena itu memiliki kekebalan, dan bahwa dakwaannya tidak konstitusional karena presiden tidak dapat melakukan hal tersebut. dapat dituntut secara pidana karena “tindakan resmi” kecuali tindakan tersebut dimakzulkan dan dihukum oleh Senat.

“Konstitusi menetapkan pemeriksaan struktural yang kuat untuk mencegah faksi-faksi politik menyalahgunakan ancaman penuntutan pidana untuk melumpuhkan Presiden dan menyerang musuh-musuh politik mereka,” tulis pengacara Trump pada Sabtu (23/12).

“Sebelum seorang jaksa penuntut dapat meminta

pengadilan untuk mengambal keputusan atas tindakan Presiden, Kongres harus menyetujuinya dengan memakzulkan dan menghukum Presiden,” tulis mereka.

“Hal itu tidak terjadi di sini, sehingga Presiden Trump memiliki kekebalan mutlak,” lanjutnya.

Mantan presiden tersebut telah berusaha untuk menunda persidangan kasus tersebut pada tanggal 4 Maret, dan perjuangannya mengenai klaim kekebalan menggarisbawahi upaya tersebut.

Pengadilan banding telah mempercepat pertimbangan bandingnya, dan akan mendengarkan argumen lisan mengenai masalah tersebut pada tanggal

9 Januari. Hakim Distrik Tanya Chutkan, yang mengawasi kasus pidananya, untuk sementara menghentikan semua tenggat waktu prosedur dalam kasus tersebut saat proses banding berlangsung.

Mahkamah Agung pada Jumat (22/12) menolak permintaan Smith agar para hakim segera mendengarkan kasus tersebut sebelum DC Circuit memiliki kesempatan untuk mempertimbangkannya. Kedua belah pihak akan memiliki opsi untuk mengajukan banding atas keputusan pengadilan banding ke pengadilan tertinggi.

Tim Trump meminta pengadilan banding awal bulan ini untuk memeriksa keputusan kekebalan yang dikeluarkan oleh Chutkan. Chutkan menolak klaim kekebalan Trump, dan menulis bahwa masa jabatannya selama empat tahun sebagai Panglima Tertinggi tidak memberinya hak ilahi sebagai raja untuk menghindari pertanggungjawaban pidana yang mengatur sesama warga negaranya.

Chutkan juga menolak argumen dari pengacara Trump bahwa dakwaan pidana harus dibatalkan karena ia berupaya untuk “memastikan integritas pemilu” sebagai bagian dari kapasitas resminya sebagai presiden ketika ia diduga merusak hasil pemilu pada 2020, dan oleh karena itu dilindungi oleh kekebalan presiden. Pengacara

pembela mengulangi argumen tersebut pada Sabtu (23/12).

Pengacara Trump mengatakan bahwa Chutkan melewatkan apa yang diakui oleh para Pendiri: bahwa hukuman terhadap Presiden bersifat politis dan karenanya merupakan tanggung jawab lembaga yang paling bertanggung jawab secara politik—Kongres dan, pada akhirnya, Senat.

Mereka juga memperingatkan bahwa, dalam pandangan mereka, dakwaan Trump mengancam akan memicu siklus saling tuduh dan penuntutan bermotif politik yang akan mengganggu negara kita selama beberapa dekade mendatang. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbia.

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 (Svasti), 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 Juzali (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