

Studi: Tidur Secara Cukup Bikin Panjang Umur

Selain dapat mempengaruhi kondisi mental, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas ternyata juga berkaitan dengan umur yang lebih panjang

JAKARTA (IM) - Menjelaskan aktivitas pola hidup sehat melalui cukup tidur dan berkualitas tidak boleh terlewatkan karena kegiatan itu dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. “Berdasarkan Jurnal JAMA Psychiatry terdapat data yang menunjukkan bahwa pola tidur night owls terkait dengan risiko depresi hingga 2 kali lebih tinggi. Tetapi mengingat kondisi kesehatan mental juga dapat mempengaruhi pola tidur, sulit menentukan mana yang menjadi penyebab dan mana yang menjadi akibat dari kedua faktor ini,” kata Researcher & Health Educator Nutrifood Research Center

Rendy Dijaya, baru baru ini.

Istilah night owls mengacu untuk orang-orang yang tidur lebih larut namun bangun tidur lebih siang. Sedangkan istilah early birds mengacu untuk mereka yang terbiasa tidur lebih awal namun bangun lebih pagi.

Data lain pada tahun 2018 menunjukkan bahwa para early birds memiliki risiko depresi lebih rendah hingga 27%.

Hal ini kemudian mendorong penelitian lebih lanjut yang menemukan bahwa memajukan waktu tidur 1 jam lebih awal dengan durasi tidur yang tetap dapat membantu menurunkan risiko depresi hingga 23%.

Semisal seseorang yang terbiasa tidur pukul 1 pagi dan bangun pukul 8 pagi, kemudian mengubah jam tidur menjadi pukul 12 malam dan bangun pukul 7 pagi, maka risiko depresi teramati lebih rendah. Jika waktu tidur dimajukan 2 jam lebih awal dengan durasi tidur tetap, maka risiko depresi teramati mencapai 40% lebih rendah.

“Memajukan waktu tidur dan bangun lebih pagi dapat membantu menjaga kesehatan mental pada para night owls. Diduga hal ini dapat terkait dengan paparan sinar matahari yang bisa lebih banyak didapat saat kita bangun lebih awal. Langkah yang dapat dicoba antara lain rutin berolahraga, meredupkan cahaya di malam hari, serta membatasi screen time pada malam hari,” imbuh Rendy.

Selain dapat mempengaruhi kondisi mental, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas ternyata juga berkaitan dengan umur yang

lebih panjang.

Jurnal American College of Cardiology's Annual Scientific Session menunjukkan bahwa kurang tidur berkaitan dengan pola makan yang lebih tidak sehat, masalah berat badan, peningkatan risiko penyakit, dan kesehatan emosional yang lebih buruk.

Selain itu, penelitian terhadap 172.321 responden menunjukkan bahwa sebanyak 8% kasus kematian dari semua penyebab dapat terkait dengan kebiasaan tidur yang tidak baik.

Sedangkan mereka yang memiliki semua aspek kualitas tidur yang baik teramati memiliki risiko kematian akibat segala penyebab hingga 30% lebih rendah, risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular hingga 21% lebih rendah, serta risiko kematian akibat kanker hingga 19% lebih rendah apabila dibandingkan dengan yang tidak dan hanya memiliki 1 aspek kualitas tidur yang baik.

Angka harapan hidup juga

teramati lebih tinggi, yaitu 4,7 tahun lebih tinggi untuk pria dan 2,4 tahun lebih tinggi untuk wanita pada mereka yang memiliki semua aspek kualitas tidur baik.

Di bawah ini terdapat beberapa kebiasaan sehari-hari untuk membangun pola tidur yang baik:

1. Membuat jadwal tidur dan bangun tidur yang teratur setiap hari termasuk di akhir pekan dan menghindari perbedaan waktu tidur yang mencapai lebih dari 1 jam antar hari.
2. Menghindari makan besar di dekat waktu tidur. Jika dirasa perlu, pilih kudapan ringan yang sehat.
3. Memperbanyak aktivitas fisik dan sebisa mungkin meluangkan waktu di luar ruangan.
4. Menghindari tidur siang di sore hari dan batasi waktu tidur siang maksimal 20 menit.
5. Menjaga ruang tidur sejuk, gelap, dan tenang. ● tom

Bawang Putih Mampu Cegah Penyakit Jantung Hingga Kanker



JAKARA (IM) - Manfaat bawang putih banyak digunakan bukan hanya untuk bumbu masakan saja melainkan juga kesehatan. Beragam manfaatnya sendiri mulai dari mencegah asam urat hingga penyakit kanker.

Selain dimanfaatkan untuk mencegah asam urat dan kanker, bawang putih juga memiliki berbagai kandungan untuk mencegah berbagai paparan radikal bebas yang bisa memicu gangguan kesehatan lainnya.

Untuk mendapat khasiat dan manfaat bawang putih, Anda bisa mengkonsumsinya secara langsung atau dalam keadaan mentah dan sudah terbukti menangkal berbagai penyakit.

Mengutip dari berbagai sumber, berikut ini adalah manfaat bawang putih untuk kesehatan yang bisa Anda simak sebagai alternatif alami mencegah gangguan penyakit.

1. Mengontrol Asam Urat

Bawang putih telah lama digunakan sebagai obat tradisional, tak terkecuali pada penderita asam urat. Kandungan yang ada pada bawang putih diketahui memiliki manfaat yang baik bagi penderita asam urat.

Apabila penderita asam urat mengonsumsi bawang putih secara rutin, manfaatnya dapat mengontrol penyakit asam urat yang ada di dalam tubuh.

2. Mengontrol Kolesterol

Bawang putih juga memiliki kandungan zat allicin yang di dalamnya dapat menghambat pembentukan kolesterol jahat. Untuk membantu mengontrol kadar kolesterol, Anda bisa mengkonsumsinya secara rutin.

Manfaat bawang putih untuk mengontrol kolesterol sendiri mampu menurunkan kadar sebesar 10 hingga 15 persen jika setiap hari dikonsumsi.

3. Menurunkan Tekanan Darah

Sejauh ini, bawang putih dapat menurunkan tekanan darah atau istilah kedokteran yang dikenal dengan hipertensi.

Rempah dengan aroma kuat ini sendiri mampu membuat pembuluh darah rileks, sehingga melancarkan aliran darah lancar.

4. Mencegah Penyakit Jantung

Manfaat mengonsumsi bawang putih selanjutnya adalah meminimalkan risiko terkena penyakit jantung.

Di mana kandungan diallyl trisulfide dalam bawang putih dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke.

5. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Bawang putih mentah dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh yang dapat mencegah sekaligus meredakan flu dan pilek.

Kandungan allicin dalam bawang putih tidak hanya bermanfaat sebagai obat asma alami, melainkan juga memiliki khasiat antivirus, sehingga bisa melawan virus penyebab flu dan pilek.

6. Meningkatkan Kesehatan Tulang

Kemudian, bawang putih dipercaya mampu meningkatkan kesehatan tulang. Bawang putih adalah salah satu makanan yang baik untuk mencegah osteoporosis.

Jadi bagi penderita osteoporosis, Anda bisa mengonsumsi bawang putih mentah secara rutin agar memberikan efek yang baik bagi tulang.

7. Menjaga Kesehatan Otak

Khasiat bawang putih dalam menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol juga bermanfaat untuk mencegah gangguan fungsi otak, seperti penyakit Alzheimer dan demensia.

Tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi bisa menyumbat dan merusak pembuluh darah kecil di otak.

8. Menurunkan Risiko Kanker

Manfaat bawang putih berikutnya, yakni menurunkan risiko terjadinya kanker lambung. Bawang putih dipercaya mampu mencegah keparahan berbagai jenis kanker.

Namun, efektivitas bawang putih dalam menurunkan dan mencegah keparahan kanker ini masih perlu diteliti lebih lanjut. ● tom

Tekan Kasus Kanker di Indonesia, RSCM Lakukan Program Pengampunan Rumah Sakit

JAKARTA (IM) - RSUP Nasional dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) resmi melakukan kick off pengampunan layanan kanker dan kerjasama dengan lima rumah sakit di beberapa daerah Indonesia, di Aula Gedung RSCM Kiara, Jakarta, Senin (5/2).

Hal ini dilakukan dalam rangka peringatan World Cancer Day (WCD) atau Hari Kanker Sedunia yang diperingati secara global setiap tanggal 4 Februari. Wakil Menteri Kese-

hatan RI (Wamenkes), Dante Saksiono Harbuwono mengatakan, program pengampunan ini sendiri bertujuan untuk meningkatkan dan menyamaratakan pelayanan penyakit kanker di beberapa daerah Indonesia.

Pasalnya, dia menilai, kasus kanker di Indonesia sendiri masih terbilang cukup tinggi.

Seperti diketahui, kasus kanker baru di Indonesia berdasarkan data Globocan 2020 sebanyak 396.914 kasus baru.

Dan berdasarkan Riske-das 2018 jumlah kasus kanker baru dan lama sebanyak 1.017.290.

“Program ini untuk penyakit yang menyebabkan kematian tinggi dan memberikan aspek pembiayaan yang tinggi. Salah satu diantaranya adalah kanker. Nah kanker ini itu menjadi masalah yang esensial di Indonesia, karena angka kematiannya masih tinggi dan pembiayaannya juga tinggi,” ujar Dante, saat diwawancara di RSCM, Jakarta, Senin

(5/2).

“Sehingga kita membuat program pengampunan, di mana pelayanan kanker di daerah harus sama dengan pelayanan kanker di pusat,” katanya.

Dante pun memaparkan, nantinya, pengampunan ini dilakukan melalui kerja sama dengan Kementerian Kesehatan, dengan menyusun stratifikasi di rumah sakit pengampun pusatnya, salah satunya di RSCM.

Sejauh ini, RSCM sendiri sedang melakukan pengam-

puan di daerah Kalimantan Barat, di Kalimantan Selatan, Lampung, dan Batam. Namun, program pengampunan ini sendiri nantinya dipastikan akan dilakukan merata di seluruh wilayah Indonesia.

“Nanti ada beberapa lagi rumah sakit-rumah sakit regional-regional lain yang melakukan pengampunan. Dan tiap pengampunan tersebut ada rumah sakit-rumah sakit jejaring di bawah nya,” tutur Dante. ● tom

SAMBUNGAN

provinsi dengan pertumbuhan ekonomi paling tinggi ditempati oleh Kalimantan Timur, dengan tingkat pertumbuhan sebesar 6,22 persen secara tahunan.

Salah satu pendongkrak

10 Provinsi di Indonesia Paling Tinggi...

pertumbuhan di Kalimantan Timur ialah adanya aktivitas pembangunan Ibu Kota Nusantara (IKN) di wilayah tersebut, sehingga aktivitas konstruksi tumbuh 15,82 persen.

“Ini karena adanya aktivi-

tas pembangunan di Ibu Kota Nusantara,” ucap Amalia.

Berikut daftar 10 provinsi dengan pertumbuhan ekonomi paling tinggi pada tahun 2023: Provinsi Maluku Utara tumbuh 20,49 persen, Provinsi Sulawesi Tengah tumbuh 11,91 persen, Provinsi Kalimantan Timur tumbuh 6,22 persen, Provinsi Papua Tengah tumbuh 5,95 persen, Provinsi Bali tumbuh 5,71 persen, Provinsi Sulawesi Utara tumbuh 5,48 persen,

Provinsi Sulawesi Tenggara tumbuh 5,35 persen, Provinsi Sulawesi Barat tumbuh 5,25 persen, Provinsi Maluku tumbuh 5,21 persen, dan Provinsi Kepulauan Riau tumbuh 5,20 persen. ● mar

DARI HAL 1

untuk meninggalkan lokasi acara.

“Ngawur itu,” ujarnya. Diketahui, konser yang diisi Dewa 19 itu ialah Konser Gaspoll Satu Putaran Prabowo-Gibran, yang digelar di Jatim International Expo

Ahmad Dhani Pastikan Konser Dewa 19...

(JIE) Convention Exhibition atau Jatim Expo, Surabaya.

Memang pihak Bawaslu Surabaya sempat menilai acara tersebut melanggar ketentuan KPU. Namun, pada akhirnya konser tersebut terus berlanjut. Ketua Bawaslu Surabaya

Novli Tysen menjelaskan, Bawaslu telah mengeluarkan surat imbauan kepada penyelenggara konser. Dia menyebutkan kegiatan itu melanggar jadwal kampanye akbar yang ditentukan KPU.

“Kegiatan ini kita dapat

selebaran semacam selebaran tentang konser gaspoll satu putaran yang diselenggarakan di Jatim Expo. Atas dasar itu, kami melakukan upaya pencegahan dalam bentuk surat imbauan. Kami membuat surat imbauan kepada

penyelenggara untuk tidak melakukan kegiatan tersebut, karena kegiatan itu melanggar jadwal rapat umum di luar jadwal yang ditetapkan oleh KPU,” jelas Novli kepada wartawan, Sabtu (3/2) malam. ● mar

Raja Charles III Mengidap Kanker,...

yang mendoakan kesembuhan Raja Charles III, mulai dari Perdana Menteri (PM) Inggris Rishi Sunak hingga Presiden Amerika Serikat (AS) Joe Biden.

“Mendoakan Yang Mulia mendapatkan kesembuhan sepenuhnya dan secepatnya,” ucap Sunak dalam pesannya

untuk Raja Charles III via media sosial X, seperti dilansir AFP, Selasa (6/2).

Presiden Prancis Emmanuel Macron, dalam pernyataannya, juga mendoakan “kesembuhan cepat” untuk Raja Charles III.

“Semoga Yang Mulia Raja Charles III mendapatkan ke-

sembuhan cepat. Pikiran kami tertuju pada rakyat Inggris. Mendoakan yang terbaik,” tulis Macron dalam pernyataan via media sosial X.

Biden, dalam pernyataannya kepada wartawan, mengatakan dirinya khawatir dengan Raja Charles III usai mendengar kabar dia didiag-

nosis kanker. Biden berencana untuk berbicara via telepon dengan Raja Charles III untuk menyampaikan pesan dukungan secara langsung.

“Baru saja mendengar diagnosisnya,” ucap Biden kepada wartawan saat menghadiri acara di Las Vegas.

“Saya khawatir soal ke-

Gas Amonia Pabrik Es di Karawaci Bocor,...

yang lecet-lecet, mungkin ada yang lompat saat kejadian, ini sudah dibawa ke rumah sakit,” ungkapnya.

Gas amonia ini berasal dari pabrik pembuatan es. Ada salah satu pipa gas yang terlepas.

“Tempat pembuatan es menggunakan salah satunya gas amonia untuk pendingin, saat proses itu pipanya ada yang terlepas,” jelasnya.

Insiden kebocoran gas amonia baru bisa ditangani pada pukul 5.30 WIB Saat ini kondisinya telah kondusif.

Warga yang terdampak telah dibawa ke rumah sakit terdekat.

“Dari jam setengah 3 baru bisa kita tangani jam 05.30. Sekarang sudah kondusif gasnya, tadi sama BPBD dan tim gas, masyarakat yang bu-

tuh bantuan kita bawa ke RS. Dibawa ke 4 RS,” tuturnya.

200 Warga Dievakuasi

Selain 28 orang dilarikan ke rumah sakit, sebagian karena mengalami sesak nafas, ada sekitar 200 warga yang dievakuasi karena bau gas amonia yang masih tercium.

“Sekitar 200 warga sekitar pabrik. Karena baunya masih ada terasa dikit-dikit, terutama

sekitar lokasi,” katanya.

Damkar juga melakukan penyiraman di sekitar lokasi untuk mengurangi pencemaran udara.

Masyarakat di sekitar lokasi diimbau untuk melapor jika mengalami gejala gangguan pernapasan.

“Kalau masyarakat masih ada gangguan terkait pernapasan, di situ kita standby kan petugas kesehatan

dari Dokkes, rumah sakit,” ujarnya.

Saat ini polisi masih melakukan penyelidikan. Polisi tengah memeriksa insiden ini.

“Kita masih cek apakah ada ledakan. Ya sempat ada ledakan, tapi nggak ada api, hanya ada ledakan pas pipanya terlepas. Diduga ledakan terjadi saat pipanya lepas,” tandasnya. ● mar

470 Gajah Mati, Apa yang Jadi Penyebab...

memprihatinkan.

Malkandi merupakan ibu berusia 45 tahun dengan tiga anak perempuan, mengatakan, keluarganya belum pulih dari kejadian yang mengejutkan tersebut. Dia khawatir hal itu bisa terjadi lagi.

“Semakin banyak gajah yang datang ke peternakan. Kami takut tinggal di sini,” ujarnya.

Pejabat setempat mengatakan, tiga orang dan 10 gajah telah dibunuh di Thalgaswewa dan desa-desa sekitarnya dalam dua tahun terakhir. Penduduk desa seka-

rang takut ke luar rumah setelah matahari terbenam.

Namun masalahnya menyebar jauh lebih luas daripada hanya satu wilayah kecil ini.

Kumara adalah satu dari 176 orang yang tewas saat bertabrakan dengan gajah di Sri Lanka tahun lalu. Pada periode yang sama, 470 gajah mati, setengahnya disebabkan oleh manusia, sedangkan sisanya mati karena sakit atau kecelakaan. Artinya, rata-rata lebih dari satu gajah mati setiap hari dalam setahun, sementara satu manusia terbunuh setiap dua hari.

Seiring dengan meluasnya

pertanian, hal ini juga memengaruhi habitat gajah, mengganggu sumber makanan dan air, serta membahayakan nyawa manusia.

“Semua tanaman pangan yang kami budidayakan sangat menarik bagi mereka,” jelas Prithiviraj Fernando, pakar gajah terkemuka di Sri Lanka.

Namun hal ini juga membuat masa depan gajah ikonik Sri Lanka ini terlihat terancam, dengan angka terbaru menunjukkan rekor jumlah kematian pada 2023.

Membunuh gajah, yang terancam punah, dapat dihukum berdasarkan hukum di

Sri Lanka karena gajah memiliki nilai agama dan ekonomi. Gajah yang didomestikasi sering kali menjadi bagian dari prosesi keagamaan dan atraksi wisata.

Walaupun Sri Lanka memperbolehkan pagar listrik untuk menjauhkan hewan-hewan tersebut, namun muatan listriknya cukup kuat untuk membuat mereka pingsan tanpa menyebabkan cedera serius. Negara ini memiliki pagar listrik sepanjang 5.000 km (3.100 mil), termasuk di sekitar rumah di Thalgaswewa, dan berencana untuk memperluasnya.

Namun para aktivis mengatakan para petani juga secara ilegal memasang pagar dengan tegangan lebih tinggi yang dapat membunuh gajah. Mereka juga menggunakan racun, umpam peledak yang disebut “bom rahang” dan terkadang membunuh hewan tersebut untuk mengusir mereka. Diperkirakan 5.800 gajah berkelirian di habitat yang dilindungi di Sri Lanka. Yakni di lahan basah, padang rumput, dataran tinggi, dan semak belukar, meskipun beberapa ahli khawatir jumlah sebenarnya mungkin jauh lebih sedikit. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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