# Studi Ungkap Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh

Selama berpuasa, tubuh kita mengubah sumber bahan bakar, beralih dari gula yang mudah didapat menjadi memecah simpanan lemak.

JAKARTA(IM)-Di bulan suci Ramadan, seluruh umat muslim diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa, menahan lapar dan haus dari pagi hingga matahari terbenam.

Jauh sebelum itu, nenek moyang kita yang hidup sebagai pemburu-pengumpul juga dipaksa untuk berpuasa dalam jangka waktu tertentu karena kondisi sumber daya makanan yang terbatas.

Dan tahukah kamu bahwa sebenarnya tubuh kita telah berevolusi untuk bertahan dan berkembang melalui puasa dalam jangka waktu lama.

Selama berpuasa, tubuh kita mengubah sumber ba-

SAMBUNGAN

oleh KPU. Bahkan dirinya siap

melakukan pemeriksaan di

tempat jika dokumen itu tidak

berikutnya, dokumen yang

menurut termohon dikecu-

alikan, tunjukkan sama saya.

Betulkah seluruh dokumen

ditutup publik, benar ngga

ada kontrak terkait pengadaan

server? Berapa lama?Di mana

kontraknya dilaksanakan.

Saya mau tahu itu, minta do-

kumennya dihadirkan. Kalau

tidak bisa dihadirkan, kami

akan melakukan pemeriksaan

Pakar Telematika, Roy

KPU Langgar UU PDP

di tempat," katanya.

"Saya minta persidangan

dibawa ke dalam persidangan

han bakar, beralih dari gula yang mudah didapat menjadi memecah simpanan lemak. Namun, selain perubahan sumber bahan bakar tersebut, hanya sedikit informasi yang diketahui tentang bagaimana tubuh sebenarnya merespons tanpa makanan dalam jangka

Dalam studi baru yang terbit di jurnal Nature Metabolis, para peneliti dari Queen Mary di London dan Norwegian School of Sport Science mencoba memantau 12 relawan sehat selama tujuh hari berpuasa.

waktu lama.

Para relawan diawasi secara ketat untuk melacak

Suryo menyebut KPU secara

jelas telah melanggar undang-

undang Nomor 27 Tahun

2022 Tentang Pelindungan

Data Pribadi (UU PDP)

karena kerja sama dengan

raksasa teknologi asal Tion-

gkok, Alibaba, dalam rangka

pengadaan dan kontrak kom-

putasi awan (cloud) untuk

sistem informasi rekapitulasi

suara (Sirekap) Pemilu 2024.

disebut telah melanggar UU

PDP. Pasalnya, UU ini berlaku

dua tahun setelah diundangkan

pada 2022 silam. "Tapi itu

namanya pelanggaran tetap,

karena apa? Sudah tahu nanti-

nya akan lewat jalan itu, kok

KPU bisa saja berkilah jika

perubahan kadar berbagai penanda protein dalam darah mereka, sehingga memberikan gambaran sederhana tentang respons tubuh terhadap perubahan metabolisme.

Hasilnya, para peneliti melihat adanya perubahan sumber bahan bakar utama dari glukosa ke lemak di tubuh peserta setelah menjalani puasa selama dua hingga tiga hari. Secara total, para relawan kehilangan rata-rata 5,7 kilogram massa lemak dan massa tanpa lemak. Namun, peneliti juga mengamati perubahan nyata pada biomarker darah setelah tiga hari berpuasa.

Ini artinya, puasa tiga hari saja dapat memicu respons seluruh tubuh. Yang menarik adalah perubahan pada protein yang membentuk struktur pendukung sel-sel

"Untuk pertama kalinya, kita dapat melihat apa yang terjadi pada tingkat molekuler

Kerja Sama dengan Alibaba, KPU...

penduduk warga Indonesia

vang ada di sistem KPU sep-

erti Silon ataupun Sipol, yang

diletakkan di komputasi awan

(Cloud) yang ada di luar neg-

semua datanya. Enggak bocor

alus lagi nih, ini bocor besar

atau banjir ini seperti berita

tadi di Semarang. Betul, data

ini udah jebol ini," tuturnya.

mengajukan dua permoho-

nan kepada KIP. Permoho-

nan pertama terkait akses

lebih baik ke data real count.

Menurut Yakin, tantangan

Perlu diketahui, Yakin

"Jadi ini sudah bocor

eri berpeluang bocor.

Roy menyebut data-data

di seluruh tubuh saat kita berpuasa," kata Claudia Langenberg, Director di Queen Mary's Precision Health University Research Institute (PHURI), dalam sebuah pernyataan sebagaimana dikutip Newsweek.

Langenberg mengatakan, jika dilakukan dengan benar, puasa bisa menjadi media untuk menurunkan berat badan yang paling efektif. Selain menurunkan berat badan, pola makan yang dipadukan dengan puasa-seperti puasa intermiten- juga memiliki banyak manfaat kesehatan lain.

Penting untuk diingat bahwa, meski seluruh peserta mengalami perbaikan pada kesehatan tubuh mereka, penelitian ini dilakukan dalam jumlah yang sangat kecil sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut dan dalam skala besar untuk mengkonfirmasi hasil ini.

"Meski puasa mungkin bermanfaat untuk mengobati

data pemilihan waktu nyata,

khususnya hasil real count

yang hanya tersedia melalui

antarmuka web berdasarkan

Tempat Pemungutan Suara

(TPS). Yakin menekankan

ketidakpraktisan pemantauan

manual mengingat jumlah

kedua mengenai rincian in-

frastruktur sistem IT KPU.

Berdasarkan penelitian Yakin, berbagai antarmuka web

terkait Pemilu 2024, seperti

pemilu2024.kpu.go.id dan

sirekap-web.kpu.go.id, menuju

ke alamat IP yang dihosting

oleh server Alibaba Cloud yang

berlokasi di Singapura.

Sedangkan permohonan

TPS yang sangat besar.

berbagai kondisi kesehatan, seringkali puasa bukanlah pilihan bagi pasien yang menderita penyakit tertentu," kata Maik Pietzner, Ketua Pemodelan Data Kesehatan PHURI dan salah satu pemimpin Computational Medicine Group di Berlin Institute of Health di Charite.

"Kami berharap temuan ini dapat memberikan informasi mengapa puasa bermanfaat dalam kasus tertentu, yang kemudian dapat digunakan untuk mengembangkan pengobatan yang dapat dilakukan pasien," tambah

Nah, dengan temuan baru ini, semoga puasa kali ini menjadi waktu yang tepat bagi kita untuk hidup lebih sehat dan menurunkan berat badan bagi yang obesitas. Tapi tentunya dengan dibarengi konsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan, jangan gorengan. • tom

# DARI HAL 1

Yakin meminta informasi rinci tentang infrastruktur IT KPU terkait Pemilu 2024, termasuk topologi, rincian server fisik dan cloud, lokasi server, rincian jaringan, dan langkah-langkah keamanan siber seperti CDN, perlindungan DDoS, dll.

Yakin juga mencari informasi tentang layanan Alibaba Cloud yang digunakan, termasuk proses pengadaan dan kontrak antara KPU (atau perwakilannya) dan Alibaba Cloud. Informasi yang sensitif untuk keamanan siber, seperti alamat IP server di belakang CDN, tentu saja dapat dirahasiakan dalam informasi yang diberikan kepada Yakin.● mar

### saat ini yang dihadapi matetap dilakukan," ujarnya. Dalam konteks tersebut, syarakat dalam mengakses

Hakim PT Tetap Hukum Rafael Alun 14 Tahun...

nomor 412 dikembalikan kepada darimana benda disita, sedangkan barang bukti perkara gratifikasi nomor 553 sampai dengan nomor 558 atau barang bukti perkara TPPU nomor 413 bayoran Lama, Jakarta Selatan, sampai dengan 418 dirampas untuk negara," demikian bunyi putusan banding tersebut.

Barang bukti perkara grati-

fikasi nomor 552 atau barang hakim dirampas untuk negabukti perkara TPPU nomor 412 berupa rumah di Jalan Sim-02 RW 08, Grogol Selatan, Keatas nama Ernie Meike. Aset tersebut diminta oleh hakim untuk dikembalikan.

Adapun aset yang diminta

ra terdiri dari rumah di Jalan Mendawai | Nomor 92 Keluprug Golf XIII Nomor 29, RT rahan Kramatpela, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, dengan luas 324 meter persegi atas nama Ernie Meike. Rumah di Jalan Raya Srengseng Nomor 36 RT 003 RW 02, Kelurahan Srengseng, Kecamatan Kemban-

gan, Jakarta Barat dengan luas 1.369 meter persegi atas nama Ernie Meike Torondek.

Lalu, satu bidang tanah seluas 236 meter persegi yang beralamat di Green Hill Residence Blok BB Nomor 12. Satu bidang tanah seluas 245 meter persegi yang beralamat di Green Hill Residence Blok BB Nomor

11. Satu bidang tanah seluas 237 meter persegi yang beralamat di Green Hill Residence Blok DD Nomor 6B. Serta satu unit Apartemen selas 35,24 meter persegi lantai 09, Nomor Unit 09 Tipe 1 Bedroom di Apartemen Signature Park Grande Tower The Light atas nama Agustinus Ranto Prasetyo. han

# Pemerintah Prioritaskan Fresh Graduate...

CPNS yang bisa dilamar oleh fresh graduate serta pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (PPPK) yang diperuntukkan bagi tenaga non-ASN dan eks THK-2 yang telah masuk basis data Badan Kepegawaian Negara (BKN).

'Pada tahun ini pemerintah membuka ruang untuk fresh graduate yang lebih besar dibanding tahun sebelumnya, karena tahun ini

jumlah rekrutmen CPNS-nya relatif lebih besar dibanding sebelumnya. Tentu pemerintah juga tetap berkomitmen menuntaskan penataan teman-teman honorer," ujar Anas dalam keterangan tertulis, Kamis (14/3/2024).

Di sela-sela rapat koordinasi persiapan pengadaan ASN Tahun 2024, Anas mengatakan pemerintah menyiapkan ASN talenta digital dari kalangan yang akan direkrut bukan

fresh graduate yang akan menjadi akselerator mesin birokrasi dan pelayanan publik

Arah kebijakan rekrutmen ASN talenta digital didesain berdampak mengakselerasi ekonomi lokal dan nasional, mulai digitalisasi sektor pertanian, perindustrian, pariwisata, produksi UMKM, perdagangan, dan sebagainya.

"Sehingga talenta digital

hanya pada sektor 'hilir', seperti digital marketing, tetapi juga di sektor "hulu" di lini produksi seperti pertanian dengan e-farming untuk melipatgandakan nilai tambah ekonomi lokal dan nasional," ungkap Anas.

Selain talenta digital, Anas juga menyampaikan prioritas pemenuhan SDM di bidang Aparat Pengawasan Intern Pemerintah (APIP) dan pemenuhan SDM untuk Ibu Kota Nusantara (IKN).

SDM APIP yang dapat direkrut oleh instansi pemerintah antara lain auditor dan Pengawas Penyelenggaraan Urusan Pemerintahan di Daerah (P2UPD). "Karena hampir di seluruh daerah sekarang kekurangan auditor, oleh karena itu kami minta auditor dipersiapkan di formasi dengan baik," jelas Anas. ● mar

# Hukuman Mati Menanti Mahasiswa Ul...

cakan tuntutannya di persidangan yang digear di Pengadilan Negeri (PN( Depok, Rabu (13/3). Dalam tuntutanya, Alfa mengungkapkan bahwa Altaf merupakan seorang mahasiswa aktif di Universitas Indonesia. "Yang seharusnya dapat memberikan contoh sikap perilaku yang baik di kalangan kehidupan bermasyarakat," ucap Alfa.

"Perbuatan terdakwa telah meresahkan masyarakat, ter-

dakwa tidak merasa menyesal atas perbuatannya," katanya menambahkan.

Rampas Harta Korban

Kepolisian Resor (Polres) Metro Depok menangkap Altaf atas kasus dugaan pembunuhan terhadap adik tingkatnya, Naufal, pada Rabu 2 Agustus 2023 lalu. Adapun mayat korban baru ditemukan dua hari kemudian, yakni Jumat 4 Agustus 2023.

Jenazah korban ditemukan pertama kali oleh kerabatnya di kamar indekos di kawasan Kukusan, Beji, Depok, Jawa Barat. Dalam salah satu adegan rekonstruksi yang digelar pada Selasa 22 Agustus 2023, terungkap, Altaf menusuk adik tingkatnya itu sebanyak 30 kali. Pelaku diduga menusuk korban menggunakan pisau

Setelah menusuk korban, pelaku melakban kaki dan tangan jasad korban yang sudah terbujur kaku. Korban ditemukan terbungkus plastik hitam di bawah kasur.

Usai menusuk adik tingkatnya sampai tewas, Altaf mengambil barang berharga korban, yakni laptop MacBook dan ponsel iPhone. Tersangka mengaku tega menghabisi nyawa adik tingkatnya di Fakultas Ilmu

Budaya UI itu karena iri dengan kesuksesan korban.

Selain iri dengan korban, pelaku juga punya motif menguasai harta benda korban karena tengah terlilit utang pinjaman online (pinjol). Usai membunuh Naufal, tersangka mengambil sejumlah barang milik korban di antaranya laptop MacBook, dompet, dan telepon genggam jenis iPhone.● mar

# Pria Ini Hidup dengan Paru-Paru Besi...

yang sudah disiapkan beberapa

leher ke bawah akibat penyakit lupus, namun pria ini kemudian menjadi sosok yang inspirasional. Usai lulus dari sekolah hukum, dia menulis memoar dan melukis menggunakan kuas yang ia pegang di mulutnya.

Dalam pembaruan pada halaman penggalangan dana yang didirikan untuk mengumpulkan uang untuk tagihan medis dan akomodasi, penyelenggara Christopher Ulmer mengumumkan: "Paul Alexander, 'Pria di paru-paru besi', meninggal kemarin.

'Setelah selamat dari polio sebagai seorang anak, ia hidup lebih dari 70 tahun di dalam paru-paru besi. Pada

pengacara dan penulis yang diterbitkan. Kisahnya melakukan perjalanan luas dan jauh, secara positif mempengaruhi orang-orang di seluruh dunia. Paul adalah panutan yang luar biasa yang akan terus diingat," tulisnya.

saat ini, Paul kuliah, menjadi

Pengumuman itu mengutip saudara laki-lakinya Alexander Philip, yang mengatakan uang yang sudah dikumpulkan akan digunakan untuk membayar tagihan pemakamannya.

"Sungguh luar biasa membaca semua komentar dan tahu bahwa begitu banyak orang terinspirasi oleh Paul. Saya sangat bersyukur," terangnya.

hari sebelumnya.

Sementara Alexander menghabiskan sebagian besar waktunya di respirator mekanis yang menggunakan tekanan untuk secara artifisial memompa udara ke paru-parunya, namun ia tidak sepenuhnya bergantung pada

Dia belajar bernafas dengan menelan udara dan memaksakannya ke tenggorokannya, memungkinkannya untuk mewakili klien di pengadilan, melakukan perjalanan dengan pesawat dan menghadiri protes hakhak disabilitas.

Alexander mengatakan kepada The Guardian pada

2020 bahwa teknik pernapasan ini seperti mengendarai sepeda, tetapi dia hanya bisa melakukannya saat bangun. Namun, pada tahun-tahun terakhirnya, Alexander hampir secara permanen terbatas pada mesin paru-paru seberat

Paru-paru besi menyelamatkan ribuan anak selama epidemi polio, tetapi hanya dimaksudkan untuk digunakan untuk waktu yang singkat. Setelah vaksin diberikan pada akhir 1950 -an, mereka sebagian besar menghilang, dan perangkat pernapasan lainnya dimasukkan langsung ke teng-

gorokan menjadi lebih umum. Alexander mengatakan dia lebih suka tidak menjalani operasi invasif dan terus tinggal di paru -paru besi, menjadi salah satu orang terakhir di dunia yang melakukannya. Dokter tidak pernah berharap dia hidup begitu lama.

Alexander bangkit menjadi sosok terkenal selama bertahun-tahun, setelah perhatian di media untuk kehidupannya yang dia habiskan di paru-paru besi. Baru-baru ini dia diakui oleh Guinness World Records sebagai "pasien paru-paru besi terpanjang".

Dalam wawancara dnegan Guardian, Alexander mengatakan dia telah menjadi aktivis secara kebetulan. • osm

## INTERNATIONAL MEDIA, JUMAT 15 MARET 2024

# **Jumlah Penderita Diabetes Indonesia** Terbesar Kelima di Dunia

JAKARTA(IM)- Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono mengatakan, Indonesia masuk ke dalam lima besar prevalensi diabetes tertinggi di dunia setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika. Saat ini sudah sekitar 19,5 juta penduduk di Indonesia menderita diabetes dan diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 28,5 juta penderita diabetes pada 2045 mendatang.

"Salah satu penyebab adalah konsumsi minuman manis dalam kemasan yang telah terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya," ucap Dante, baru baru ini.

Dante mengatakan, hasil studi Global Burden of Disease pada 2019 juga menunjukkan, gaya hidup dan pola makanan buruk, termasuk konsumsi berlebihan MBDK, berkontribusi pada setengah dari faktor risiko penyebab kematian dan disabilitas tertinggi di Indonesia. Penelitian juga menunjukkan angka kematian global akibat konsumsi sugarsweetened beverage (SSB) mencapai 184.000 dengan

133.000 di antaranya disebab-

kan oleh diabetes "Di Indonesia sendiri data Suskesnas menunjukkan rumah tangga diperkirakan mengeluarkan Rp 90 triliun untuk MBDK pada tahun 2022. Tumbuh sekitar 9 persen dari estimasi nilai belanja nasional MBDK di tahun 2017," terang Dante.

Dante menyebutkan, melihat kontribusi dan peningkatan beban kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular, dan mempertimbangkan beban biaya kesehatan yang diakibatkan oleh penyakit yang terkait konsumsi MBDK, langkah serius perlu dilakukan. Oleh karena itu, rekomendasi kebijakan cukai MBDK menjadi salah satu strategi yang dia sebut efektif dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular dan beban biaya kesehatan.

"Melalui diseminasi studi ini, saya terus mengharapkan komitmen kita bersama dalam mendukung penerapan kebijakan cukai MBDK 2024 agar bisa segera ditindaklanjuti. Dengan komitmen dari berbagai sektor dan mitra, menurunkan konsumsi MBDK diharapkan dapat membawa perubahan positif pada kesehatan masyarakat dalam jangka panjang," kata dia. ● tom

# (SAMBUNGAN)

# Heboh, Aliran Air ke Warga...

Aliran air ke warga diputus sepekan setelah hari pencoblosan Pemilu 2024. Pemilik sumur bor diketahui adalah Caleg DPRD Cilegon Dapil 4 dari PKS, bernama Sumedi Madasik. Dia gagal menduduki kursi legislatif setelah kalah oleh rival lain partai di Dapil yang sama.

"Diputus aliran airnya sama Bapak Sumedi yang punya sumur bor di sana. (Aliran air diputus) Ya katanya masalah ya mungkin pemilihan ya, Pak. Jadi dianya nggak tahu ya, kurang suara atau gimana. Jadi mungkin kecewa sama warga kampung kami akhirnya diputus," kata Saibah, salah satu warga yang mengeluhkan kesulitan mendapat air berseih sejak aliran air ke pemukiman warga diputus, saat dikonfirmasi, Kamis (14/3).

Namun tudingan ini dibantah Sumedi. Pemutusan aliran air itu tidak ada kaitannya dengan kekalahannya di Pileg. Tapi, ada cerita lain di balik pemutusan aliran air tersebut. "Kurang lebih empat tahun saya bantu masyarakat tersebut dengan saya alirkan air bersih milik saya pribadi. Sejak 2019 pada bulan Maret, mulai dialirkan jaraknya juga iauh dari titik sumur bor 2 km ke masyarakat, kebetulan posisinya nanjak, sehingga menggunakan pompa satelit 5 PK dengan tegangan 35 Volt," tuturnya.

Sumedi mengatakan, sejak 2019 itu, warga diminta iuran Rp 10 ribu/kubik. Iuran dengan jumlah tersebut dibagi menjadi dua, Rp 5.000 untuk biaya listrik pompa dan Rp 5.000 lagi dimasukkan ke kas warga untuk perawatan pompa air. 'Saya minta untuk membantu bayar listrik nggak apa-apa deh per kubik Rp 5 ribu, tapi silakan kalau dipasang Rp 10 ribu, yang Rp 5 ribu buat income masyarakat sendiri, saya tetep minta Rp 5 ribu per kubik," katanya.

Selama lima tahun, dirinya mensubsidi warga untuk kebutuhan listrik pompa air tersebut. Tiap bulan, kata dia, uang yang terkumpul dari warga berkisar Rp 1,5-2 juta per bulan. Sementara, biaya listrik dari pompa air yang mengaliri warga tersebut mencapai Rp 4-4,5 juta.

"Sementara saya bayar listrik Rp 4-4,5 per bulan, itu pun masyarakat yang terkumpul dari masyarakat itu paling 1,5-2 juta yang saya terima karena yang Rp 5 ribu masuk dana kas masyarakat. Setiap bulan saya mensubsidi saya harus nombokin Rp 2-2,5 juta per bulan, selama sekian tahun," katanya.

Saat dirinya maju di Pileg 2024 dari PKS, Sumedi berharap warga mendukungnya untuk maju dengan memilihnya saat hari pencoblosan. Namun, hasilnya tak sesuai harapan. Sumedi mengatakan pasca-pemilihan, dirinya tak lagi mampu mensubsidi biaya listrik pompa tersebut. Dia kemudian memutuskan untuk menutup aliran air ke warga. "Ya intinya saya wajar lah kalau memang saya ada rasa kecewa terhadap masyarakat setempat, karena melihat kontribusi saya selama ini. Cuma memang, pada saat malam hari H ada salah satu gerakan serangan fajar yang dilakukan (oleh pihak rival),' katanya.● osm

# International Media 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. ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra. SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda. 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: International Media @redaksi IM