

Studi: Kurang Tidur Sebabkan Masalah Imunitas Hingga Hilang Konsentrasi

Kurang tidur menyebabkan orang lebih mudah terinfeksi penyakit.

JAKARTA (IM) - Kekurangan waktu tidur akan menyebabkan tubuh seseorang mengalami beberapa masalah imunitas hingga hilangnya konsentrasi.

Dilansir dari Medical Daily, Sabtu (16/3), tidur merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi manusia yang berperan penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.

Meskipun jumlah waktu tidur yang dibutuhkan tiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor seperti usia, namun kebanyakan orang dewasa biasa membutuhkan waktu tujuh hingga sembilan jam untuk tidur setiap malam.

Orang dewasa yang lebih tua mungkin membutuhkan waktu yang lebih sedikit, dan anak-anak serta

remaja akan membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak.

Selain durasi, kualitas tidur juga menjadi penting. Sekalipun seseorang menghabiskan tujuh hingga sembilan jam untuk tidur, kalau tidurnya terganggu mereka akan merasa lelah dan mengantuk di keesokan harinya.

Gangguan tidur sendiri dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti kebisingan, cahaya atau gangguan tidur, obat-obatan, atau stres. Mengalami gangguan tidur secara teratur dapat mengurangi durasi tahap tidur nyenyak dan gerakan mata cepat (REM).

Ketika kurang tidur, biasanya tubuh akan memberikan tanda-tanda. Kurang tidur akan mem-

engaruhi imunitas dan membuat orang lebih rentan terhadap infeksi seperti pilek atau penyakit pernafasan. Kurang tidur kronis dikaitkan dengan penyakit serius, termasuk stroke, diabetes, serangan jantung, dan jenis kanker tertentu.

Kurangnya tidur beberapa jam setiap malam, dapat berdampak signifikan pada memori, konsentrasi, kreativitas, keterampilan motorik, dan kemampuan memecahkan masalah.

Hal ini terkait dengan penurunan fungsi kognitif, yang mempengaruhi penilaian, koordinasi, dan waktu reaksi. Kurang tidur dapat mengganggu keterampilan motorik seperti halnya mabuk, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan.

Kulit membutuhkan tidur untuk pulih dari kerusakan. Jadi ketika seseorang kurang tidur, hal itu muncul di kulit.

Penelitian menunjuk-

kan bahwa kurang tidur dapat mengganggu hormon dalam tubuh sehingga mengakibatkan kulit berjerawat. Kurang tidur juga dikaitkan dengan masalah seperti kulit kering, kusam, dan penuaan dini.

Penampilan mata kurang tidur berdampak pada mata berupa kemerahan, bengkak, lingkaran hitam, dan kantong. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan peningkatan kerutan, garis, bengkak, dan kekusutan di sekitar mata.

Ada hubungan langsung antara kurang tidur dan penambahan berat badan. Terutama pada dua hormon yaitu ghrelin dan leptin yang mengendalikan perasaan lapar dan kenyang. Ghrelin adalah hormon yang bertugas untuk meningkatkan nafsu makan, sementara leptin menandakan rasa kenyang.

Ketika tubuh tidak cukup tidur, hal itu me-

tingkatkan kadar ghrelin dan menurunkan leptin, sehingga meningkatkan nafsu makan dan mengurangi rasa kenyang. Orang sering kali mengonsumsi lebih banyak dan mendambakan camilan tidak sehat serta makanan bergula dan berkafein.

Pola makan yang tidak sehat ini berkontribusi terhadap penambahan berat badan, terutama di sekitar lingkaran pinggang.

Kurang tidur dapat menyebabkan mudah tersinggung, murung, peningkatan stres, dan kelelahan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi.

Saat tubuh kurang istirahat, wajar jika tubuh merasa lelah. Hal ini juga dapat membuat orang menjadi lesu dan kurang termotivasi untuk menjalankan aktivitas rutinnnya. ● tom

SAMBUNGAN

bergelombang dan dimulai dari Kepala Rutan KPK Achmad Fauzi serta eks Kepala Keamanan dan Ketertiban (Kamtib) KPK Hengki.

Keduanya ditengarai sebagai aktor intelektual atau pejabat paling tinggi di Rutan KPK. Penyidik mungkin saja ingin menuntaskan perkara mereka lebih dahulu.

“Sehingga bisa segera disidangkan,” ujar Yudi.

15 Pegawai KPK Ditahan karena Pungli...

Ia berharap penahanan 15 pegawai KPK itu bisa menjadi momentum bersih-bersih di internal KPK dari semua perilaku korupsi. Sebab, tidak mungkin memberantas korupsi jika orang-orang yang menegakkan hukum juga korup.

“Semua pegawai KPK di bidang apapun wajib menjunjung tinggi nilai integritas termasuk pimpinan KPK harus menjadi teladan,” katanya.

KPK sebelumnya menetapkan Kepala Rutan KPK 2022-2024 Achmad Fauzi dan Pelaksana Tugas (Plt) Kepala Keamanan dan Ketertiban (Kamtib) Rutan KPK 2018-2022 Hengki sebagai tersangka.

Selain itu, penyidik KPK juga menetapkan pegawai negeri yang dipekerjakan (PNYD) Deden Rochendi selaku Pelaksana Tugas (Plt) Kepala Cabang Rutan KPK periode 2018

sebagai tersangka.

Lalu, Sopian Hadi selaku PNYD yang ditugaskan menjadi petugas pengamanan, Ristanta PNYD sekaligus Plt Kepala Cabang Rutan KPK 2021. Ari Rahman Hakim selaku PNYD yang ditugaskan menjadi petugas Rutan KPK, Agung Nugroho Heri Angga Permana selaku PNYD yang menjadi petugas cabang rutan KPK. Petugas cabang rutan

DARI HAL 1

KPK Muhamad Ridwan, Suharkan, Ramadhan Ubaidillah A, Mahdi Aris.

Mereka diduga mengumpulkan uang pungli dari para tahanan korupsi dengan nilai mencapai Rp 6,3 miliar sejak 2019 sampai 2023. Mereka disangka melanggar Pasal 12 Huruf e Undang-Undang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi Juncto Pasal 55 Ayat (1) ke 1 KUHP. ● mar

Menteri AHY Ungkap Mafia Tanah...

Ketua Tim Satgas Anti Mafia Tanah, Brigjen Pol Arif Rachman, menambatkan modus operandi dari kedua tersangka kasus di Banyuwangi memanipulasi berkas surat palsu untuk melakukan pemisahan sertifikat tanah di Kantor Pertanahan Banyuwangi.

Para tersangka menggunakan surat kuasa palsu den-

gan melampirkan siteplan yang dibubuhi tanda tangan, stempel dan nomor register palsu yang tidak dikeluarkan oleh Kantor Dinas Pekerjaan Umum (PU).

“Ahli waris tidak tahu pemisahan tersebut. Potensi kerugiannya Rp 17,769 miliar. Selain itu, penting bagi kami rusaknya data di Kantor Pertanahan yang

harusnya jadi aset penda tidak terealisasi,” kata Arif.

Sementara Kapolresta Banyuwangi Kombes Pol Nanang Haryono menearangkan, pengungkapan kasus mafia tanah di Banyuwangi buah kerja dan sinergi antara satgas mafia tanah dan Polresta Banyuwangi.

Pihaknya telah menginventarisir dan mengawasi aksi

tersebut sejak lama. Ungkapan tersebut menjadi konsisten dengan upaya Polresta Banyuwangi untuk membenkan rasa keadilan dan solusi terbaik bagi semua pihak atas persoalan pertanahan.

“Ini bagus dan sejalan dengan upaya Polresta Banyuwangi agar persoalan pertanahan ini memberi unsur jera dan jalan tengah

terbaik,” ungkap Nanang. “Dengan tindakan ini, tentu mafia tanah akan berfikir dua kali untuk melakukan tindakan serupa,” tambahnya.

Dua tersangka kasus mafia tanah di Banyuwangi di antaranya, PDR (34) warga Sobro, Banyuwangi, dan P (54) warga Kabat, Banyuwangi. ● mar

Wanita Ini Nekat Bawa Jenazah Pria...

pencurian dari seseorang di kelas yang dilindungi, menurut catatan Pengadilan Kota Ashtabula. Dilansir dari Arab News, polisi telah diberitahu bahwa dua wanita telah meninggalkan

mayat di ruang gawat darurat Ashtabula County Medical Center. Beberapa jam kemudian, salah satu dari mereka menghubungkan rumah sakit dengan informasi tentang almarhum, yang kemudian

diidentifikasi sebagai Douglas Layman dari Ashtabula yang berusia 80 tahun.

Petugas mendatangi kediaman Layman dan melakukan kontak dengan Casbohm dan Feralo,

yang memberi tahu mereka bahwa mereka telah menemukan Layman meninggal sebelumnya di rumah tempat ketiganya tinggal.

Polisi menuduh ada bantuan orang ketiga yang

tidak disebutkan namanya. Mereka bersama-sama menempatkan Layman di kursi depan mobilnya dan pergi ke bank tempat mereka menarik sejumlah uang dari rekeningnya. ● osm

Jalur Pantura Demak-Kudus Terputus...

menjadi padat. Untuk itu, pihaknya akan mempersiapkan kantong-kantong parkir untuk sekhalus tempat istirahat, sehingga para pengendara tidak memaksakan. “Sebagian kendaraan juga berada di satu lajur di jalan dengan penjagaan petugas lalu lintas. Kami juga sudah melapor ke Menteri

PUPR,” ujarnya.

Satlantas Polres Demak mengalihkan kendaraan kecil yang hendak menuju Pati dan Surabaya melalui Jalur Trengguli menuju Mijen-Welahan-Jepara-Kudus-Pati.

Untuk mengurangi kepadatan arus kendaraan yang melintasi jalur tersebut, Sat-

lantas Polres Kudus berkoordinasi dengan Satlantas Polres Rembang dan Pati mengarahkan kendaraan bersumbu tiga menuju Semarang melalui Blora maupun Grobogan.

“Kami sudah berkoordinasi dengan Satlantas Polres Pati maupun Rembang, agar truk bersumbu diarahkan ke

jalur Blora maupun Grobogan menyusul jalur lewat Jepara cukup padat,” ujar Kaur Bin Ops (KBO) Satlantas Polres Kudus Iptu Noor Alif.

Sementara jalur Undaan-Grobogan saat ini sedang ada perbaikan Jembatan Babalan, sehingga kondisinya juga cukup padat. Terkait pengalihan arus,

Satlantas Polres Kudus juga sudah memasang petunjuk agar para pengemudi tidak kebingungan. Beberapa kendaraan yang terlanjur melintasi Kudus tampak ada yang parkir di Jalan Pantura Kudus. Hal itu tampak di depan Terminal Induk Jati Kudus truk bersumbu banyak yang parkir. ● mar

Kim Jong-un Larang Rakyat Korut...

ketika mati adalah aktivitas borjuis” kata sumber tersebut.

Pendirian rezim Pyongyang adalah; “Anjing pada dasarnya adalah daging yang dipelihara di luar sesuai dengan sifatnya...”

“Tujuan utama memelihara anjing adalah untuk mendapatkan lebih banyak bulu,” tambah sumber tersebut.

Meningkatnya kepemilikan anjing di Korea Utara,

yang diberi label oleh pihak berwenang sebagai membawa “bau kaum borjuis”, dilaporkan mendorong dikeluarkannya keputusan baru ini.

Menurut sumber di Pyongyang Selatan, tren memelihara anjing sebagai hewan peliharaan muncul perlahan di Korea Utara sejak awal 2000an, awalnya untuk tujuan praktis seperti sebagai hewan penjaga.

“Selalu ada keluarga yang memiliki kucing untuk menangkap tikus, namun tidak banyak keluarga yang memiliki anjing. Namun jumlah tersebut secara bertahap meningkat, dan baru-baru ini terdapat peningkatan yang nyata pada ras anjing asing seperti Pomeranian dan Shih Tzus, yang mana dulunya merupakan pemandangan langka di Korea Utara.”

Meskipun masyarakat didorong untuk menangani masalah ini secara diam-diam, ketidakpatuhan dapat menyebabkan gerakan luas untuk memberantas praktik tersebut. Salah satu pemilik anjing yang putus asa mengeluh.

“Apa yang harus saya lakukan dengan anjing yang sangat saya sayangi? Saya tidak bisa membunuhnya begitu saja, dan saya tidak

bisa meninggalkannya begitu saja,” kata seorang pemelihara anjing.

Greg Scarlatou, direktur eksekutif Komite Hak Asasi Manusia di Korea Utara (HRNK), mengancam keras keputusan tersebut sebagai sesuatu yang “tidak masuk akal” dan menekankan kebiasaan pemerintah dalam mengkriminalisasi perilaku biasa. ● osm

Pria Ini Tiba di Mekkah Setelah...

bulan 3 hari. Ia memulai perjalanan dari kediamannya, di Jalan Pangeran Antasari, Gang Mulya Indah, Bandarlampung pada 10 September 2023 lalu.

Wanto -sapaan akrabnya- mengaku bersyukur, setelah perjalanan melewati 11 negara, akhirnya dia bisa sampai di Tanah Suci.

“Alhamdulillah setelah perjalanan 7 bulan 3 hari dan melewati 11 negara, akhirnya saya tiba di Masjidil Haram

pada Rabu 13 Maret 2024 ba'da maghrib,” ujarnya saat dihubungi, Minggu (17/3).

Wanto menceritakan, selama perjalanan, dia sempat mengalami beberapa kendala salah satunya pada saat hendak pengajuan Visa.

“Kendalanya saat proses pengajuan Visa yang sulit. Untuk Asia Tenggara kita bebas Visa, mulai membuat Visa di India, Pakistan, Iran, Irak, Yordania dan Saudi Arabia,” tuturnya.

Selain sulitnya proses pengajuan visa, kata Wanto, cuaca panas dan dingin juga turut menjadi kendala. Namun, hal tersebut tak membuatnya menyerah.

“Kemarin masuk negara Saudi Arabia satu hari sebelum puasa, jadi dari border imigrasi ke kota Mekkah masih cukup jauh. Disitu kendala terberatnya cuaca panas, waktu puasa 14 jam dan kita harus terus gowes,” ungkapnya.

Wanto melanjutkan, berpuasa di luar negeri seperti Saudi Arabia berbeda dengan Indonesia, dia harus menahan haus dan lapar selama 14 jam.

“Berpuasa di luar negeri seperti di Saudi Arabia memang berbeda dengan Indonesia, saya harus menahan haus dan lapar kurang lebih sekitar 14 jam dengan cuaca yang terik. Sedangkan jika dibandingkan dengan kondisi di Indonesia waktu untuk me-

nahan haus dan lapar adalah sekitar 13 jam,” kata dia.

Wanto menuturkan, dia akan menetap di Arab Saudi sampai dengan musim haji 1445 H. Wanto berharap dapat kembali menunaikan ibadah ke Tanah Suci di tahun berikutnya.

“Harapannya pada momen Ramadhan, semoga semua amal ibadah diterima oleh Allah SWT dan dapat kembali ke sini tiap tahunnya,” katanya. ● osm

Jumlah Obesitas Anak dan Remaja Makin Meningkat

JAKARTA (IM) - Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi dan stroke, serta beberapa jenis kanker. Pada tahun 2022, 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan obesitas.

Sementara jumlah obesitas dewasa di seluruh dunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990, obesitas remaja jumlahnya meningkat empat kali lipat. Selain itu, anak-anak saat ini juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan daripada orang dewasa.

Secara global, sebanyak 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas, diperkirakan akan semakin buruk. Faktanya, obesitas pada anak diperkirakan meningkat 100% antara tahun 2020 dan 2035.

Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training at Herbalife Susan Bowerman mengatakan dengan wajah krisis obesitas yang berkembang lebih cepat pada anak-anak daripada orang dewasa, sangatlah penting untuk mengatasi epidemi global ini.

Lebih dari sekadar fokus pada penurunan berat badan, sangat penting untuk mengadopsi kebiasaan yang menumbuhkan hubungan sehat dengan makanan dan mempromosikan gaya hidup aktif yang berkelanjutan dalam jangka panjang. Obesitas dan kelebihan berat badan, menurut WHO keduanya sebagian besar dapat dicegah.

Untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat sambil bekerja menuju gaya hidup sehat dan aktif, bentuk adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan dan spesifik yang dapat Anda lakukan:

1. Jangan hanya fokus pada penurunan berat badan. Prioritaskan kebiasaan harian mengikuti pola makan sehat dan tetap aktif, serta mempertahankan praktik ini sepanjang hidup Anda.

2. Tentukan dan rayakan tujuan utama Anda

Merayakan setiap pencapaian, besar dan kecil – baik itu mencapai menit aktivitas mingguan Anda, lebih banyak memasak makanan di rumah atau tetap dalam batas kalori harian Anda – karena ini memungkinkan untuk melihat sejauh mana Anda telah berusaha, dan bukan seberapa jauh Anda harus berjuang. Terkait penurunan berat badan, proses perlahan dan stabil adalah yang terbaik, meskipun terkadang dapat terasa frustrasi.

3. Hindari diet fad Ini dapat membuat Anda kehilangan berat badan sementara tetapi dapat menghilangkan makanan sehat atau kelompok makanan yang dapat mengakibatkan defisiensi nutrisi atau meningkatkan risiko kehilangan massa otot, bukan kehilangan lemak tubuh. Ingat bahwa tujuannya tidak hanya untuk menurunkan berat badan, tetapi juga harus mengubah kebiasaan Anda untuk membantu Anda mempertahankan berat badan yang sudah ditargetkan.

4. Pastikan mengonsumsi cukup protein Protein memainkan peran penting dalam manajemen berat badan, karena membantu mengontrol rasa lapar dengan membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Protein juga mendukung pertumbuhan dan perbaikan otot serta dapat membantu menjaga massa tubuh ramping saat Anda kehilangan lemak tubuh.

5. Sertakan camilan sehat Saat ini, camilan menyumbang hampir sepertiga dari asupan energi harian, tetapi banyak makanan camilan tipikal tinggi kalori, gula, lemak, dan garam. Pilih camilan yang kaya nutrisi, kaya protein untuk membantu Anda tidak merasa lapar hingga jam makan berikutnya. Beberapa yogurt dengan buah, hummus dengan baby wortel, atau telur rebus dengan beberapa cracker gandum utuh dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

6. Jangan mengurangi kalori terlalu banyak Diet kalori sangat rendah dapat memperlambat metabolisme serta menghambat penurunan berat badan dan tidak berkelanjutan dalam jangka panjang. Sebaliknya, fokuslah pada berbagai makanan sehat dalam pola makan harian Anda – protein tanpa lemak, buah-buahan dan sayuran berwarna-warni, biji-bijian utuh dan kacang-kacangan, serta jumlah kecil lemak sehat dari makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan alpukat.

7. Bergeraklah Cobalah untuk bergerak aktif setidaknya 30 menit beraktivitas sedang setiap hari. Perubahan kecil seperti memilih naik tangga daripada lift, atau turun dari bus dua atau tiga halte sebelum Anda mencapai tujuan kemudiannya dapat membuat perbedaan.

8. Rencanakan dan siapakan makanan sehat Merencanakan makanan terlebih dahulu akan membantu menentukan bahan apa yang perlu Anda beli dan membantu menyiapkan kulkas dan lemari dengan makanan sehat. Selain itu, menyiapkan makanan dan menyimpannya di kulkas atau freezer dapat membantu mencegah Anda memilih makanan cepat saji atau pesan antar.

9. Kendalikan porsi Untuk mengurangi porsi, coba gunakan piring, gelas, peralatan makan, dan sendok saji yang lebih kecil. Juga baik untuk menaruh porsi di atas piring atau mangkuk, daripada makan langsung dari kemasan besar atau wadah penyimpanan.

10. Baca label nutrisi Mengetahui secara pasti apa yang Anda makan dan minum sangat penting ketika sedang menjaga berat badan. Membaca label memberi Anda informasi tentang kalori, kandungan nutrisi, dan ukuran porsi dan makanan yang dikonsumsi.

11. Pilih sarapan yang seimbang Sarapan tidak hanya membantu Anda mengontrol berat badan dan berkonsentrasi di sekolah atau saat bekerja, tetapi juga membantu tetap fokus pada aktivitas. Sarapan harus mencakup keseimbangan protein, karbohidrat, dan lemak. Jika Anda memiliki jadwal yang padat, pertimbangkan untuk membuat smoothie sehat daripada mengandalkan makanan cepat saji atau bahkan melewatkan waktu sarapan sama sekali. ● tom

InternationalMedia

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** (Jeffri/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,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), 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