

Ilmuwan Harvard Temukan Rahasia Awet Muda Tanpa Operasi Plastik

Sebuah temuan baru profesor di Harvard Medical School menawarkan pendekatan baru yang dapat menjadi alternatif tetap awet muda.

JAKARTA(IM)-Keinginan untuk tetap awet muda merupakan impian bagi banyak orang, terutama bagi kaum wanita. Berbagai metode estetik seperti filler, botox, hingga lifting kerap menjadi pilihan bagi beberapa orang untuk mempertahankan penampilan seiring bertambahnya usia. Namun, sebuah temuan baru profesor di Harvard Medical School menawarkan pendekatan baru yang dapat menjadi alternatif.

Profesor David A Sinclair dari Harvard Medical School menemukan bahwa Nicotinamide Mononucleotide (NMN), sebuah senyawa alami, memiliki peran penting dalam tubuh manusia. NMN berfungsi sebagai prekursor untuk memproduksi Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NAD+), sebuah molekul vital yang mendukung fungsi sel dan perbaikan DNA.

NAD+ bertindak sebagai enzim redoks metabolik yang dapat membantu sel menghasilkan energi dan memperbaiki kerusakan DNA yang terjadi akibat penuaan dan faktor eksternal seperti radikal bebas. Dengan demikian, NAD+ membantu mengontrol sel-sel yang rusak dan mati, mempercepat regenerasi sel baru, dan pada akhirnya berpotensi memperlambat proses penuaan.

"NMN menjadi salah satu penemuan paling menarik dalam bidang anti-aging dalam beberapa dekade terakhir. NMN membantu meningkatkan kadar NAD+, senyawa penting yang berperan dalam berbagai fungsi vital tubuh," jelasnya.

Selain NMN, ada banyak cara alami yang bisa dilakukan untuk menjaga wajah tetap muda dan kencang, seperti menerapkan pola hidup sehat dan juga beberapa tips di bawah yang disarankan oleh David.



Kabar baiknya, NMN direncanakan akan hadir di Indonesia.

"Kami yakin kehadirannya di Indonesia dapat mendukung masyarakat menjadi lebih sehat, berenergi, dan tetap awet muda," ujar Heru Cakra, Direktur Utama PT Momen Global Internasional.

Meskipun hasil yang menjanjikan telah terlihat pada hewan, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitasnya pada manusia.

Selain NMN, ada banyak cara alami yang bisa dilakukan untuk menjaga wajah tetap muda dan kencang, seperti menerapkan pola hidup sehat dan juga beberapa tips di bawah yang disarankan oleh David.

1. Tidur Nyenyak
David menyarankan untuk tidur setidaknya enam jam setiap malam. Dia juga menggunakan tempat tidur yang dapat menyesuaikan suhu tubuhnya agar mendapatkan

tidur yang lebih nyaman.
2. Latihan Fisik
David tidak berolahraga setiap hari, tetapi dia berusaha melakukan latihan angkat beban tiga kali seminggu. Jika tidak berlari, dia memilih untuk berjalan-jalan.
3. Mengurangi Konsumsi Gula
David menghindari konsumsi gula berlebihan, daging merah, produk susu, dan alkohol. Meskipun sesekali dia masih minum alkohol dalam perayaan, namun tidak dapat dihindari bahwa satu gelas alkohol sehari juga bisa mempengaruhi sel-sel otak. "Hal ini membuat perbedaan besar pada biomarker darah dan usia epigenetik saya. Hanya dalam hitungan bulan, saya bisa mengurangi usia biologis dengan pola makan yang lebih baik," ungkap David.
4. Pola Makan Sehat
Mengonsumsi makanan sehat juga telah terbukti mengurangi usia biologis David dalam hitungan bulan. Dia juga banyak minum air putih dan teh hangat sepanjang hari. ● tom

tidur yang lebih nyaman.

2. Latihan Fisik

David tidak berolahraga setiap hari, tetapi dia berusaha melakukan latihan angkat beban tiga kali seminggu. Jika tidak berlari, dia memilih untuk berjalan-jalan.

3. Mengurangi Konsumsi Gula

David menghindari konsumsi gula berlebihan, daging merah, produk susu, dan alkohol. Meskipun sesekali dia masih minum alkohol dalam perayaan, namun tidak dapat dihindari bahwa satu gelas alkohol sehari juga bisa mempengaruhi sel-sel otak. "Hal ini membuat perbedaan besar pada biomarker darah dan usia epigenetik saya. Hanya dalam hitungan bulan, saya bisa mengurangi usia biologis dengan pola makan yang lebih baik," ungkap David.

4. Pola Makan Sehat

Mengonsumsi makanan sehat juga telah terbukti mengurangi usia biologis David dalam hitungan bulan. Dia juga banyak minum air putih dan teh hangat sepanjang hari. ● tom

SAMBUNGAN

terkait judi online dikirim ke beberapa negara di Asia Tenggara. PPAK pun menekankan, pihaknya terus berkoordinasi dengan Bareskrim Polri terkait penanganan judi online hingga saat ini. "(Aliran dana ke) beberapa negara-negara di ASEAN, ya. Thailand, Filipina, Kamboja seperti itu. (Vietnam) ada," kata Natsir.

Kriminolog Reza Indragiri Amriel mengatakan, pemerintah seharusnya

fokus memberantas judi online dan menindak secara hukum pihak-pihak yang terlibat.

Satuan Tugas (Satgas) Pemberantasan Judi Online yang telah dibentuk, harus benar-benar difungsikan untuk menindak tegas penjudi, bandar, serta pihak-pihak yang melindungi.

"Saya memandang bahwa masalah judi sudah sepatutnya disikapi sebagai pidana, seperti yang berlaku saat ini," ujar Reza saat

dihubungi wartawan.

Reza pun menyindir rencana pemerintah untuk memberikan bansos yang dianggapnya tak tepat.

Langkah itu dikhawatirkan menjadi preseden buruk dalam proses penegakan hukum tindak pidana, terutama yang turut berdampak pada perekonomian keluarga pelaku.

"Sekaligus saja, koruptor yang dihukum dengan dimiskinkan juga mem-

peroleh bansos. Plus, untuk memudahkan distribusi bansos, RT/RW melakukan pendataan warga yang berjudi online," kata Reza.

Pengamat kebijakan publik Trubus Rahadiansah menilai, pemberian bansos tidak tepat dan tak solutif. Langkah itu justru berpeluang membuat para penjudi daring merasa "aji mumpung".

Di samping itu, pemberian bansos dikhawatirkan

DARI HAL 1

merusak upaya pemberantasan judi online, termasuk juga penghapusan kemiskinan.

"Misalnya ada yang berpikir 'Kalau gitu kita judi terus saja, kalau menang dapat uang. Kalau kalah dapat bansos'. Misalnya begitu," ujar Trubus saat dikonfirmasi Kompas.com. "Jadi itu merusak. Malah justru melanggengkan bansos itu sendiri. Dan tidak memutus kemiskinan," ucapnya. ● mar

PPATK: Dana Terkait Judi "Online"....

adalah perbuatan yang dilarang agama karena hukumnya haram," tutur Kawiyan.

Selain dilarang agama, usahakan anak-anak paham

bahwa berjudi dapat merugikan dan dapat merusak keuangan keluarga.

Saat ini ada sekitar 2.000 siswa di Demak, Jawa Ten-

gah, yang terpapar judi online. Oleh sebab itu, KPAI meminta agar para orangtua memberi pengawasan penuh terhadap aktivitas di hand-

phone anak-anaknya. Selain itu, KPAI juga meminta dilibatkan dalam Satuan Tugas (Satgas) Pemberantasan Perjudian Online yang dibentuk

Presiden Joko Widodo agar bisa menyelamatkan anak Indonesia yang sudah terlanjur kecanduan judi online. ● mar

Banyak Pelajar Kecanduan Judi "Online"

senjata tajam dan kemudian membacok anak balitanya.

"Saya terbangun karena ada cipratan darah segar yang mengenai tubuh saya. Saya sontak kaget melihat pelaku sedang memegang golok yang berlumuran darah, cipratan yang mengenai

saya itu darah," kata HI kepada wartawan.

"Pelaku langsung kabur dengan kondisi berlumuran darah," katanya.

Menurut HI, pihak keluarga bergegas membawa korban ke Puskesmas namun takdir berkata lain di mana nyawa

N tidak dapat tertolong. Alhasil, warga yang menyaksikan kejadian lantas menghubungi pihak kepolisian.

Kapolsek Giomas, Iptu Fridy Romadhan membenarkan peristiwa berdarah H+1 hari raya Idul Adha 2024. Di mana,

seorang ayah tega menghabisi nyawa anak kandungnya sendiri yang masih balita

"Pelaku adalah ayah kandung korban. Kami masih berusaha memburu pelaku yang sudah kabur saat melakukan aksi kejinya,"kata Fridy.

Berdasarkan informasi dari pihak keluarga dan warga, menurut Fridy, pelaku atau sang ayah korban mengalami gangguan jiwa. "Menurut informasi dari keluarga korban dan dari warga sekitar, pelaku ini mengalami gangguan jiwa,"katanya. ● osm

Seorang Ayah di Serang Gorok...

dan membawa migran dari Suriah, Mesir, Pakistan dan Bangladesh.

Bangkai kapal lainnya terletak sekitar 125 mil di lepas pantai Calabria di Italia selatan.

Penjaga pantai Italia

mengatakan salah satu dari 12 orang yang selamat meninggal setelah turun dari kapal.

Shakilla Mohammadi dari MSF mengatakan dia mendengar dari para penyintas bahwa 66 orang be-

lum ditemukan, termasuk setidaknya 26 anak-anak, beberapa di antaranya baru berusia beberapa bulan.

"Seluruh keluarga dari Afghanistan diperkirakan tewas. Mereka berangkat dari Turki delapan hari lalu

dan terendam air selama tiga atau empat hari. Mereka mengatakan kepada kami bahwa mereka tidak memiliki rompi pelampung dan beberapa kapal tidak berhenti untuk membantu mereka," katanya dalam

sebuah pernyataan.

Mediterrania adalah rute migrasi paling mematikan di dunia. Menurut data PBB, lebih dari 23.500 migran telah meninggal sejak hilang di perairannya sejak tahun 2014. ● mar

Dua Kapal Karam di Lepas Pantai Italia...

Aksi domba kurban nangkoring di atas genteng rumah jadi tontonan perhatian warga. Mereka pun tertawa melihat kejadian itu dan turut mengabadikannya dengan kamera ponsel.

Kronologi domba naik di atas genteng rumah be-

rawal saat Irfan Bayu, sang pemilik sedang membawa dua ekor domba kurban untuk disembelih.

Satu domba diikat menggunakan tali tambang dan satu lagi tanpa menggunakan tambang,

Namun, saat mendekati

lokasi penyembelihan, ada seorang warga memberitahu bahwa satu dombanya kabur. Setelah dicari, Irfan terkejut mendapati dombanya sudah nangkoring di atas genteng rumah warga.

Irfan menduga dombanya tersebut panik meli-

hat kerumunan anak-anak, sehingga kabur dan lompat ke atas genteng rumah warga yang kondisi atapnya sejajar dengan jalan. "Posisi rumah itu memang di bawah jalan," katanya.

Domba jantan dengan berat 40h kilogram

itu pun akhirnya berhasil dievakuasi oleh warga dengan menggunakan tangga bambu.

"Evakuasi pakai tangga sekitar 10 sampai 15 menit, Alhamdulillah dombanya berhasil dievakuasi," ujarnya. ● osm

490.000 Ton Beras Bulog Masih...

"Dari awal tahun hingga dapat puluhan kapal yang sudah berhasil dibongkar di Pelabuhan Tanjung Priok dengan total kurang lebih sebanyak 490.000 ton beras," kata Bayu dalam keterangan tertulis yang diterima di Jakarta, Rabu (12/6) lalu.

Pakar Hukum Pidana Universitas Bung Karno (UBK) Hudi Yusuf meminta Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) agar

memeriksa Kepala Bapanas, Arief Prasetyo Adi, dan Dirut Perum Bulog, Bayu Krisnamurthi, buntut biaya demurrage (denda) Rp 350 miliar akibat tertahannya beras impor 490 ribu ton di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta dan Pelabuhan Tanjung Perak, Surabaya.

"Iya (KPK perlu) periksa Kepala Bapanas dan Dirut Perum Bulog. Menurut saya perlu diusut KPK apakah ada perbu-

tan melawan hukum dan penyalahgunaan wewenang dalam mengatur bongkar muat barang di pelabuhan," kata Hudi begitu ia disapa, Selasa (18/6).

Hudi memandang, pentingnya proses hukum dari KPK lantaran biaya demurrage sebesar Rp 350 miliar akibat tertahannya beras impor 490 ribu ton berdampak kepada hajat hidup orang banyak. Salah satu dampak dari biaya demurrage (denda) akibat

tertahannya beras impor tersebut ialah kenaikan harga yang akan menjadi beban bagi rakyat.

"Jika ada seogyanya diproses hukum karena hal ini berdampak pada hajat hidup orang banyak yaitu kenaikan harga beras yang dapat membuat beban bagi rakyat," papar Hudi.

Hudi mengaku khawatir adanya rekayasa terkait tertahannya beras impor 490 ribu ton di pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta dan

Pelabuhan Tanjung Perak, Surabaya. Hudi memperkirakan Bulog yang sudah berpengalaman dalam mengatur jadwal angkut dan bongkar muat masih melakukan kesalahan.

"Sekelas Bulog menurut saya yang sudah pengalaman tidak mungkin masih pusing mengatur jadwal angkut dan bongkar muat di pelabuhan karena sudah pengalaman mengurusi hal teknis seperti ini," kata Hudi. ● mar



Ini Tindakan Darurat Saat Terjadi Serangan Jantung

JAKARTA(IM)-Penyakit jantung menduduki penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia dan banyak menyerang kelompok usia produktif.

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, lebih dari 17 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah.

Kematian di Indonesia akibat penyakit Kardiovaskular mencapai 651.481 penduduk per tahun. Melihat trennya, kasus akibat penyakit jantung di dalam negeri terus meningkat mencapai 100 kematian per 100.000 penduduk (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019).

Di Indonesia, berdasarkan data BPJS pada November tahun lalu menunjukkan biaya pelayanan kesehatan untuk penyakit jantung dan pembuluh darah menghabiskan hampir separuh dari total biaya, sebesar Rp 10,9 Triliun dengan jumlah kasus 13.972.050 (Kemenkes, 2023).

Tingginya prevalensi penyakit kardiovaskular di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan pola makan yang tidak seimbang. Perilaku tersebut merupakan salah satu kontributor utama terjadinya penyakit jantung koroner (PJK) serta berpotensi mengalami henti jantung mendadak atau sudden cardiac death.

Penyakit ini terjadi secara mendadak dan berisiko fatal, tetapi gejalanya tidak khas sehingga sering tidak dihiraukan. Padahal, jika tidak segera mendapatkan penanganan dapat menyebabkan kerusakan pada otot jantung hingga menyebabkan kematian.

"Selama 60-90 menit pertama serangan merupakan Golden hour atau kondisi darurat serangan jantung yang membutuhkan penanganan segera karena otot-otot jantung mulai mati disebabkan tidak mendapatkan suplai darah yang cukup," kata Dokter Pitono Yap, baru-baru ini.

Lebih lanjut kata dia, usahakan penanganan medis pertama pada pasien tidak melebihi waktu 6 jam, karena pada kurun waktu 6 jam semua bagian jantung dapat mengalami kerusakan secara permanen yang berujung pada gagal jantung.

Tindakan penanganan serangan jantung

yang tepat dan cepat akan sangat membantu karena kebanyakan kasus kematian dan henti jantung terjadi ketika golden hour tidak ditangani dengan tepat.

"Waktu adalah emas. Semakin cepat pasien mendapatkan penanganan yang tepat, semakin besar kemungkinan untuk mengurangi kerusakan jantung dan menyelamatkan nyawa mereka," ungkapnya lagi.

Untuk itulah penanganan serangan jantung memerlukan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, itulah pentingnya keberadaan sarana dan prasarana medis yang memadai dalam penanganan kondisi darurat medis ini.

Teknologi medis yang canggih, tim medis yang handal, serta fasilitas medis yang mendukung dapat membantu dokter dalam membuat diagnosis yang lebih baik, efektif dan efisien.

Beberapa fasilitas Kesehatan yang berperan penting dalam hal penanganan serangan jantung adalah Heart Attack Center yang dimulai dari Unit Gawat Darurat (UGD) yang lengkap, Tim Medis yang Terlatih dan Siaga 24/7 dalam penanganan serangan jantung, Fasilitas dan Teknologi Kateterisasi Jantung.

Lainnya adalah Layanan Ambulans dengan Peralatan Medis Darurat dan dilengkapi dengan sistem informasi atau komunikasi yang efisien untuk memastikan koordinasi yang baik antara tim medis di ambulans dan rumah sakit, sehingga penanganan dapat dipersiapkan sebelum pasien tiba.

Ketersediaan sarana dan prasarana medis yang memadai ini bukan hanya tanggung jawab fasilitas kesehatan, tetapi juga memerlukan dukungan dari pemerintah dan masyarakat.

Investasi dalam peralatan medis yang canggih, pelatihan berkelanjutan bagi tenaga medis, dan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penanganan cepat serangan jantung adalah kunci untuk mengurangi angka kematian akibat kondisi ini.

"Kita semua memiliki peran dalam memastikan tersedianya fasilitas dan layanan kesehatan yang memadai. Dengan kerjasama yang baik antara pemerintah, penyedia layanan kesehatan, dan masyarakat, kita dapat meningkatkan kualitas penanganan serangan jantung dan menyelamatkan lebih banyak nyawa," tambah Dr. Pitono. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbha.
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./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

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