

# Studi: Konsumsi Makanan Cepat Saji Tingkatkan Risiko Stroke dan Demensia

Zat aditif dalam makanan ini dapat mengganggu peran dari bakteri usus, menyebabkan peradangan yang memiliki hubungan dengan penyakit kronis.

**JAKARTA (IM)** - Apakah pola makan Anda didominasi oleh makanan ultra proses seperti makanan siap saji dan berbagai jenis keripik-keripik?

Jika iya, Anda mungkin memiliki risiko tinggi untuk terkena stroke dan demensia. Berdasarkan data dari penelitian terbaru.

Dilansir dari Wion, Sabtu (25/5), penelitian berskala besar yang dilakukan oleh para ilmuwan dari Universitas Harvard, Amerika Serikat, menemukan bahwa orang dewasa paruh baya yang sering mengonsumsi makanan yang diproduksi secara massal seperti minuman bersoda, burger, kue, dan makanan manis lebih mungkin mengalami masalah memori.

Penelitian yang dilakukan selama 11 tahun ini menyimpulkan bahwa efek berbahaya dari makanan ultra proses berasal dari proses pembuatannya, bukan hanya dari kandungan kalorinya yang memang tinggi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa zat aditif dalam makanan ini dapat mengganggu peran dari bakteri usus, menyebabkan peradangan yang memiliki hubungan dengan penyakit kronis.

Studi ini meneliti data dari lebih dari 30.000 orang dewasa berusia 45 tahun ke atas, yang dipantau selama 11 tahun.

Sebagai bagian dari penelitian, mereka diminta untuk mengisi kuesioner tentang pola makan mereka dan akan dikategorikan ke dalam empat kelompok berdasarkan makanan olahan yang mereka konsumsi.

Kelompok-kelompok ini terdiri dari orang-orang yang paling banyak makan makanan olahan ke orang-orang yang paling sedikit mengonsumsinya.

Di akhir penelitian, sekitar 1.108 peserta telah menderita stroke, dan 768 telah didiagnosis memiliki gangguan kognitif yang merupakan tanda awal demensia.

Risiko demensia ditemukan 16% lebih tinggi pada orang yang mengonsumsi makanan ultra proses dalam jumlah yang lebih banyak dari orang lainnya. Selain itu, risiko stroke juga meningkat sebanyak 8% dengan meningkatkannya konsumsi makanan ini, terlepas dari asupan kalori harian mereka secara keseluruhan.

Hasil ini disesuaikan dengan faktor risiko demensia



ILUSTRASI

dan stroke lainnya, termasuk usia, jenis kelamin, dan tekanan darah tinggi.

Sementara itu, Dr William Taylor Kimberly, penulis utama studi ini, mengatakan, pihaknya menemukan peningkatan konsumsi makanan ultra-proses dikaitkan dengan risiko stroke dan gangguan kognitif yang lebih tinggi.

“Temuan kami menunjuk-

kan bahwa tingkat pengolahan makanan memainkan peran penting dalam kesehatan otak secara keseluruhan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi hasil ini dan untuk lebih memahami komponen makanan atau pengolahan mana yang paling berkontribusi terhadap efek ini,” tambah Kimberly.

Hasil penelitian ini berkon-

tribusi pada semakin banyaknya bukti yang mengaitkan makanan ultra-proses dengan berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, kanker, depresi, dan diabetes.

Selain memengaruhi kesehatan fisik hingga membuat stroke, makanan Ultra Proses juga berbahaya untuk kesehatan mental anda. ● tom

DARI HAL 1

## Jokowi Harus Turun Tangan Selesaikan...

yang dipakai di luar untuk kepentingan negara. Termasuk, kepentingan penguasa sekalipun. Aturan itu harus tegas diatur dan dipatuhi oleh semua aparat penegak hukum di negeri ini. Sehingga, tidak ada lagi seolah saling serang antar penegak hukum.

“Ketika aparat negara sudah menjadi hamba kepentingan di luar negara, baik berupa penguasa maupun pengusaha babak konflik itu dimulai dan siap untuk sewaktu-waktu diadu,” ujarnya.

Anggota Komisi III DPR dari Fraksi PDI-P Arteria Dahlan mengingatkan bahwa

dua institusi hukum negara, yaitu Kejaksaan Agung (Kejagung) dan Polri sudah sangat matang dalam bertindak. Untuk itu, dia meminta jika ada persoalan di antara dua institusi tersebut, harus diselesaikan dengan baik.

Arteria mengatakan hal ini untuk menanggapi isu penguntitan terhadap Jampidsus Kejagung, Febrie Ardiansyah, oleh anggota Densus 88 Antiteror Polri.

“Kita lihat itu kan institusi sudah sangat matang ya, Polri maupun Kejaksaan. Kita tunggu saja mudah-mudahan, mereka mampu menyele-

saikan segala sesuatu dengan baik, arif dan bijaksana,” kata Arteria ditemui di sela rakernas kelima PDI-P, Ancol, Jakarta Utara, Minggu (26/5).

Politikus PDI-P ini memastikan, isu tersebut juga akan ditanyakan oleh setiap anggota Komisi III dalam rapat internal.

Menurutnya, rapat tersebut akan digelar dalam waktu dekat.

“Kami tentunya pada saat pembukaan masa sidang kita tidak bisa untuk tidak menanyakan hal itu,” ujarnya.

la meyakini, setelah rapat

internal dilakukan, Komisi III akan menanyakan ihwal isu penguntitan itu saat rapat kerja baik dengan Kejagung maupun Polri.

“Justru kalau kami tidak menanyakan nanti rakyat akan bertanya-tanya, ada apa dengan polisi,” katanya.

Dikutip dari Kompas.id, Jampidsus Kejagung Febrie Ardiansyah diduga dibuntuti oleh anggota Densus 88 di sebuah restoran Perancis di kawasan Cipete, Jakarta Selatan pada Minggu (19/5).

Disebutkan, anggota Densus 88 yang membuntuti Febrie berjumlah dua orang

Aksi anggota Densus 88 tersebut lantas diketahui oleh Polisi Militer (PM) yang telah ditugaskan mengawal Febrie semenjak Kejagung mengusut kasus korupsi timah senilai Rp271 triliun.

Saat dikonfirmasi, Kepala Pusat Penerangan Hukum (Kapuspenkum) Kejagung Ketut Sumedana mengaku, dirinya belum mendapat informasi terkait isu penguntitan terhadap Jampidsus Febrie Ardiansyah tersebut.

“Sampai saat ini, saya belum tahu informasinya,” kata Ketut dikutip pada Minggu (26/5). ● han

kekurangan isi gas dalam elpiji 3 kg, rata-rata 200 - 700 gram setiap tabungunya.

Praktik itu ditembak oleh Kemendag dengan melakukan “sampling” terhadap rata-rata 80 tabung gas elpiji 3 kg di setiap SPBE.

## Curang, Isi Elpiji 3 Kg Dikurangi Sehingga...

Besaran itu ditetapkan dengan mengasumsikan terdapat 560 slot tabung elpiji 3 kg di setiap SPBE.

Pria yang akrab disapa Zulhas itu bilang, dengan ditemukannya praktik kurang isi, Kemendag telah mengi-

rimkan surat peringatan kepada SPBE terkait.

Dalam surat peringatan itu, Kemendag meminta kepada SPBE untuk melakukan perbaikan dan tidak melakukan kembali hal serupa.

“Diingatkan sekali, tidak

diindahkan, maka harus dicabut izin usahanya,” katanya.

Direktur Jenderal Perlindungan Konsumen dan Tertib Niaga Kemendag, Moga Simatupang bilang, pihaknya juga meminta kepada

SPBE untuk mengisi kembali tabung-tabung gas subsidi yang tidak memenuhi standar.

“Mereka harus mengisi sesuai dengan kuantitas yang disetujui undang-undang,” ucapnya. ● mar

## Arena Permainan di India Kebakaran...

perawatan bayi di ibu. Setidaknya 6 bayi yang baru lahir tewas mengenaskan.

Salah satu siaran televisi lokal memperlihatkan sejumlah petugas pemadam kebakaran berjibaku memadamkan kobaran api yang melalap

bangunan rumah sakit yang terletak di bagian timur kota itu pada Sabtu (25/5) malam.

Kantor berita ANI mengutip pernyataan salah seorang pejabat Departemen pemadam kebakaran, ada enam anak diselamatkan dan

dibawa ke rumah sakit berbeda, dan satu di antaranya menggunakan ventilator. Api telah berhasil dikendalikan.

Pemilik rumah sakit bayi telah melarikan diri, kata polisi Delhi.

“Penyebab insiden ini se-

dang diselidiki dan siapa pun yang bertanggung jawab atas kelalaian ini tidak akan terhindar,” kata Ketua Menteri Delhi Arvind Kejriwal dalam sebuah postingan di platform media sosial X, sebagaimana

dilansir Reuters.

Kebakaran terjadi sehari setelah 27 orang tewas dalam kebakaran di sebuah pusat hiburan di negara bagian Gujarat bagian barat. Media lokal

melaporkan bahwa dua orang telah ditahan sehubungan dengan insiden itu. ● mar

## Eks Kakorlantas Polri Djoko Susilo Disebut...

hukum masuk melalui keberadaan aset yang dibeli dari sumber penghasilan tidak sah.

“Mestinya KPK bisa kembali melakukan penyelidikan dugaan korupsi menerima gratifikasi terhadap yang bersangkutan,” ujar Alex.

Selain itu, Alex juga menilai aset-aset Djoko yang

menggunakan nama orang lain bisa disita oleh penyidik. Termasuk dalam hal ini adalah aset yang diperintahkan putusan PK Mahkamah Agung agar dikembalikan kepada pensiunan jenderal polisi tersebut. Aset-aset itu sebelumnya disita KPK sebagai barang bukti.

Sebelumnya, Juniver mengonfirmasi kliennya kembali mengajukan PK ke MA dalam kasus simulator SIM. Perkara kliennya telah teregister dengan Nomor Perkara 756 PK/Pid.Sus/2024. Permohonan itu masuk pada 20 April lalu. Menurut Juniver, kliennya memiliki bukti baru atau no-

vum untuk mengajukan PK. Namun, ia enggan mengungkapkan apa novum dimaksud.

“Masih ada hak terpidana yang belum dipertimbangkan dan atas putusan PK ada Novum yang bisa dibebaskan,” kata Juniver saat dihubungi wartawan pada Rabu (22/5). ● mar

Sebelumnya, Juniver mengonfirmasi kliennya kembali mengajukan PK ke MA dalam kasus simulator SIM. Perkara kliennya telah teregister dengan Nomor Perkara 756 PK/Pid.Sus/2024. Permohonan itu masuk pada 20 April lalu. Menurut Juniver, kliennya memiliki bukti baru atau no-

vum untuk mengajukan PK. Namun, ia enggan mengungkapkan apa novum dimaksud.

“Masih ada hak terpidana yang belum dipertimbangkan dan atas putusan PK ada Novum yang bisa dibebaskan,” kata Juniver saat dihubungi wartawan pada Rabu (22/5). ● mar

## 43 Orang Dirawat di RS Thailand...

otoritas Rumah Sakit (RS) Samitivej Srinakarinn yang berada di Bangkok dalam pernyataan terbaru menyebut, sebanyak 43 pasien itu masih dirawat di tiga rumah sakit berbeda di ibu kota Thailand sekitar empat hari setelah insiden turbulensi ekstrem terjadi.

Di RS Samitivej Srinakarinn sendiri, terdapat 34 pasien yang masih menjalani perawatan medis, dengan tujuh pasien di antaranya berada

dalam perawatan intensif. Ketujuh pasien yang dirawat intensif itu terdiri atas tiga warga Australia, dua warga Malaysia, satu warga Inggris dan satu warga Selandia Baru.

Sebanyak 27 pasien lainnya yang dirawat di RS Samitivej Srinakarinn terdiri atas delapan warga Inggris, enam warga Australia, lima warga Malaysia, dan dua warga Filipina.

Dua pasien di antaranya telah diperbolehkan pulang

usai dirawat di rumah sakit tersebut, sementara dua pasien lainnya dari RS Samitivej Sukhumvit dipindahkan ke RS Samitivej Srinakarinn untuk bergabung dengan kerabatnya yang dirawat di sana.

Pada Kamis (24/5) waktu setempat, direktur RS Samitivej Srinakarinn kepada wartawan menuturkan, 22 pasien di antaranya mengalami cedera tulang belakang dan enam pasien

lainnya mengalami cedera otak dan tulang tengkorak. Namun demikian tidak ada yang kondisinya mengancam nyawa.

Sedikitnya satu orang meninggal akibat dugaan serangan jantung usai turbulensi ekstrem terjadi pada penerbangan Singapore Airlines dengan nomor SQ321 tersebut, yang mengudara dari London menuju ke Singapura. Satu korban tewas itu diidentifikasi sebagai seorang pen-

numpang asal Inggris berusia 73 tahun.

Pihak maskapai Singapore Airlines menyebut penerbangan itu mengalami turbulensi ekstrem secara tiba-tiba saat mengudara di atas wilayah Myanmar.

Penerbangan yang membawa total 211 penumpang, termasuk dua warga negara Indonesia (WNI), dan 18 awak itu dialihkan ke Bangkok untuk pendaratan darurat. ● osm

## Manfaat Biji Pepaya untuk Kesehatan Tubuh

**JAKARTA (IM)** - Buah pepaya adalah salah satu buah yang baik dan menyehatkan untuk pencernaan tubuh.

Namun, tak hanya buahnya saja yang bermanfaat, tetapi bijinya pun baik untuk kesehatan tubuh. Ternyata biji pepaya memiliki banyak manfaatnya. Bahkan, bisa mengatasi penyakit kronis.

Walaupun rasanya pahit, namun biji pepaya bisa menjadi obat alami untuk tubuh. Cara mengolahnya, kalian bisa rebus atau diblender biji pepaya tersebut. Untuk menghilangkan rasa pahit, kalian juga bisa mencampurnya dengan buah lain atau madu.

Berikut lima manfaat biji pepaya:

### 1. Meningkatkan Imunitas

Manfaat yang pertama adalah untuk menjaga imunitas atau kekebalan tubuh.

Dalam kandungannya biji pepaya memiliki vitamin C, vitamin A, zat besi, magnesium, zinc dan fosfor.

Kandungan tersebutlah yang membuat tubuh semakin kebal terhadap bakteri dan virus.

### 2. Menurunkan Kolesterol

Selanjutnya adalah

mampu menurunkan kadar kolesterol di tubuh.

Dalam kandungan biji pepaya terdapat asam lemak.

Kandungan tersebut bisa menurunkan kadar kolesterol jahat.

### 3. Mencegah Diabetes

Manfaat yang ketiga bisa mencegah penyakit diabetes.

Kandungan-kandungan yang ada di biji pepaya dipercaya bisa menurunkan atau mencegah diabetes.

Dengan mengkonsumsinya, maka tubuh kalian akan terhindar dari diabetes atau kencing manis.

### 4. Mencegah Kanker

Lalu selanjutnya bisa mencegah penyakit kanker.

Dalam kandungannya biji pepaya memiliki kandungan antioksidan.

Kandungan tersebut bisa mencegah terjadinya kerusakan sel sehat di dalam tubuh.

### 5. Mencegah Liver

Manfaat yang terakhir adalah mencegah liver.

Biji pepaya mengandung asam fenolat dan flavonoid.

Kandungan tersebut bisa mencegah terjadinya liver di tubuh kita.

Dari lima manfaat biji pepaya di atas bisa kalian konsumsi dan olah sendiri di rumah. ● tom

## Musik Bisa Bantu Seseorang Hadapi Kondisi Penuh Tekanan

**JAKARTA (IM)** - Ketika seseorang dalam kondisi tertekan, terkadang yang dicari adalah hiburan.

Salah satu caranya, dengan mendengarkan musik favorit. Namun, bagaimana sebenarnya musik bisa memengaruhi emosi seseorang, bahkan disebut dapat mengubahnya.

Dikutip dari laman Harvard Health, Minggu (26/5), para ilmuwan lewat beberapa studi telah berusaha mengungkap hal itu. Sebuah penelitian yang digagas para peneliti dari New York, Amerika Serikat, mencari tahu bagaimana musik memengaruhi suasana hati pasien bedah.

Sebanyak 40 pasien katarak dengan usia rata-rata 74 tahun menjadi sukarelawan dalam uji coba tersebut. Setengah peserta secara acak ditugaskan untuk menerima perawatan biasa, sedangkan yang lain mendapat perawatan yang sama dan mendengarkan musik.

Musik yang diputar merupakan pilihan pasien sendiri, yang disimak melalui headphone sebelum, selama, dan segera setelah operasi. Sebelum operasi, pasien pada kedua kelompok memiliki tekanan darah yang sama, dengan rata-rata 129/82 milimeter (mm Hg).

Rata-rata tekanan darah pada kedua kelompok meningkat menjadi 159/92 sesaat sebelum operasi, dan pada kedua kelompok, rata-rata detak jantung me-

lonjak 17 denyut per menit. Namun, pasien tanpa musik dilaporkan mengalami hipertensi selama operasi.

Sementara, tekanan darah pasien yang mendengarkan musik menjadi normal dengan cepat dan melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih baik selama operasi. Studi sebelumnya pun menemukan bahwa ahli bedah menunjukkan lebih sedikit tanda-tanda stres dan kinerjanya meningkat saat mendengarkan musik pilihan mereka sendiri.

Sebuah penelitian terhadap 80 pasien yang menjalani operasi urologi dengan anestesi tulang belakang menemukan bahwa musik dapat mengurangi kebutuhan akan obat penenang intravena tambahan. Dalam uji coba ini, pasien mampu mengontrol jumlah obat penenang yang mereka terima selama operasi.

Pasien yang secara acak ditugaskan untuk mendengarkan musik masih membutuhkan obat, tapi tak perlu efek penenang yang kuat. Itu jika dibandingkan pasien yang ditugaskan untuk mendengarkan suara bising atau obrolan dan gemerincing di ruang operasi itu sendiri.

Sebuah penelitian lain terhadap 10 pasien sakit kritis pascaoperasi melaporkan bahwa musik dapat mengurangi respons stres bahkan ketika pasien tidak sadar.

Dalam studi itu, semua pasien menerima obat penenang intravena yang kuat, sehingga mereka dirawat dengan mesin pernapasan di unit perawatan intensif (ICU). ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LRA.  
**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, Jimmy),  
**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.

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