



DARI MOMENTUM PERAYAAN HUT KE 56 PROVINSI
**OD Janji Wujudkan Sulut
Pintu Gerbang Pasifik**

BERITA UTAMA

**Walikota Pimpin
Rakor Penegakan
Hukum Protokol
Kesehatan**

HALAMAN 4

**Rekor Baru,
Sehari 4.465 Orang
POSITIF COVID - 19**

HALAMAN 5

**Om Edo dan
Tips Sukses
Bersama Milenial
Boltim**

HALAMAN 6

**15 Advocat Muda
(Peradi) Gorontalo
Dilantik**

HALAMAN 7

DARI MOMENTUM PERAYAAN HUT KE 56 PROVINSI OD Janji Wujudkan Sulut Pintu Gerbang Pasifik

EXPOSEMEDIA, MANADO — Sebuah janji untuk menjadikan Sulawesi Utara sebagai Pintu Gerbang Pasifik, diikrarkan Gubernur Sulawesi Utara Olly Dondokambey, dalam momentum special Hari Ulang Tahun Provinsi Sulawesi Utara, ke-56 Rabu (23/9) kemarin.

Semangat itu sebagai perwujudan atas cita-cita yang sekian lama diidam-idamkan oleh merealisasikan cita-cita besar Gubernur pertama Provinsi Sulawesi Dr Sam Ratulangi.

"Mari kita jadikan momentum HUT Provinsi ke-56 ini untuk melipatgandakan semangat, sumberdaya dan kekuatan untuk merealisasikan cita-cita besar Dr Sam Ratulangi menjadikan Sulut sebagai Pacific Gateway of Indonesia termasuk kerinduannya untuk menjadikan wilayah Nyiur Melambai ini diperhitungkan di Asia Pasifik," ungkap OD saat memberikan sambutan di hadapan sidang paripurna istimewa yang dihadiri semua anggota DPRD Sulut.

Ditegaskan OD, Kemajuan daerah mampu tercipta secara signifikan karena ditopang oleh geoposisi wilayah Sulawesi Utara

yang berada di bibir pasifik, serta kebijakan strategis pembangunan daerah dan optimalisasi sektor-sektor unggulan Sulawesi Utara, seperti pertanian, kelautan, perikanan dan pariwisata.

Selain itu, dukungan eksternal yang sinergis dengan upaya Pemerintah Provinsi dalam menjaga eksistensi Sulawesi Utara sebagai pintu gerbang Indonesia di Kawasan Pasifik, kata Olly.

Untuk itu, Olly optimis kepemimpinannya di Sulut bersama Wakil Gubernur Steven O.E. Kandouw dapat mewujudkan cita-cita besar Sam Ratulangi ini visi yaitu "terwujudnya Sulawesi Utara yang Berkedaulatan Dalam Ekonomi, Berkeadilan Dalam Politik dan Berkepribadian Dalam Budaya". Visi ini ditetapkan dalam RPJMD Sulut 2016-2021.

"Saya dan Saudara Steven Kandouw terus berupaya untuk turut mewujudkan cita-cita besar tersebut, tentunya dengan harapan adanya

dukungan semua masyarakat Sulawesi Utara termasuk dalam proses kerja mapalus, mapaluse, moposad, gotong royong, kesatupaduan, kemanunggalan dan kesinambungan yang wujud nyata tercermin dari eksistensi Sulawesi Utara yang semakin hebat," ujarnya.

Lebih lanjut, Gubernur Olly juga menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang mendukung percepatan penanganan pandemi Covid-19 yaitupara dokter perawat, serta seluruh petugas di rumah sakit, laboratorium, klinik-klinik kesehatan, dan di rumah isolasi, kepada tokoh masyarakat, para relawan, awak media, aparat TNI dan Polri, serta para ASN di Sulut.

Rapat paripurna istimewa turut dihadiri secara virtual oleh Ketua DPR RI Puan Maharani. Hadir pula di ruangan rapat paripurna yaitu jajaran Forkopimda, Ketua DPRD Sulut Andrei Angouw, Wakil Gubernur Steven O.E. Kandouw, Ketua TP-PKK Sulut Rita Maya Tamuntuan, Wakil Ketua TP-PKK Sulut Kartika Devi Kandouw-Tanos, Sekdaprov Edwin Silangen dan para pejabat di lingkup Pemprov Sulut. (hms/rin/*)





Manado 4 Paslon, Hari Ini Tahapan Pengundian Nomor Urut

EXPOSEMEDIA, MANADO — Lewat pleno tertutup, Komisi Pemilihan Umum (KPU) Kota Manado, akhirnya menetapkan 4 pasangan calon walikota dan wakil walikota yang sudah mendaftar sebagai peserta Pilkada Manado 2020.

Pleno tertutup penetapan pasangan calon tersebut berlangsung Rabu (23/9) kemarin di kantor KPU Manado, sekira pukul 11.00 Wita.

Hasil pleno tersebut dibacakan dalam sidang pleno terbuka yang dipimpin Ketua KPU Manado, Jusuf Wowor bersama anggota Sunday Rompas, Sahrul Setiawan, Ismail Harun dan

Abdul Gafur Subaer, yang secara bergilir membacakan hasil penelitian perbaikan prasyarat calon Walikota dan Wakil Walikota Manado.

Berdasarkan berita acara, hasil verifikasi terhadap dokumen perbaikan Andrei Angouw (AA) dan Richard Sualang (RS) dinyatakan telah memenuhi syarat. Begitupun verifikasi

dokumen perbaikan paslon Mor Dominus Bastiaan (Mor) dan Hanny Joost Fajouw (HJP) memenuhi syarat.

Sementara paslon Julyeta PA Runtuwene (JPAR) dan Harley Ai Mangindaan (AI) berdasarkan pembacaan berita acara, hasil verifikasi dokumen perbaikan telah memenuhi syarat serta paslon ke-4 Sonya Selviana

Kembuan (SSK) dan Syarifudin Saafa (SS) sesuai hasil verifikasi dokumen perbaikan juga memenuhi syarat.

Ketua KPU Manado, Jusuf Wowor mengatakan bahwa penetapan empat paslon tersebut sebagai peserta Pilkada Manado sudah sesuai dengan persyaratan dan ketentuan yang ada.

"Sekarang kami tinggal menunggu LO masing-masing paslon untuk diserahkan berita acara penetapan," terangnya.

Diketahui, paslon AA-RS diusulkan PDIP dan Gerindra dengan jumlah kursi 14, Mor-HJP partai pengusul Partai Demokrat dan PAN, 10 kursi, JPAR-AI partai pengusul Nasdem, PSI dan Perindo dengan perolehan 8 kursi dan SSK-SS diusulkan oleh Partai Golkar, PKS dan Hamura, perolehan 8 kursi. (ale/*)



KOMISI PEMILIHAN UMUM
KOTA MANADO

**PILKADA ITU
TORANG BOLEH
BEDA PILIHAN
TAPI
SELALU TETAP JAGA
PERDAMAIAN**



**PEMILIHAN
SERENTAK**



www.kpu-manadokota.go.id



@kpu-manado



kpu-manado

Walikota Pimpin Rakor Penegakan Hukum Protokol Kesehatan

EXPOSEMEDIA, MANADO — Walikota Manado, GS Vicky Lumentut, Rabu (23/9) kemarin memimpin rapat koordinasi (Rakor) bersama Forum Komunikasi Pimpinan Daerah (Forkopimda) Kota Manado, membahas Penanganan penegakan hukum protokol kesehatan Covid-19 dalam rangka sukses Pemilihan Walikota dan Wakil Walikota (Pilwako) Manado.

Nampak mendampingi Sekretaris Daerah Kota Manado, Michler CS Lakat di Pendopo Kantor Walikota.

Dalam rakor bersama Forkopimda Manado, Walikota menekankan pentingnya pengendalian Covid-19 dalam pelaksanaan sukses Pilwako Manado dengan mematuhi penegakan Hukum Protokol Kesehatan.

Hal ini sebagaimana Inpres no 6 tahun 2020 dan Perwal no 24 tahun 2020, tentang penerapan disiplin protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan dan penanganan Covid 19 dan Perwal 26 Tahun 2020.

"Kita wajib menjalankan penegakan Protokol Kesehatan guna pengendalian Covid-19 sehingga tahapan pelaksanaan Pilwako Manado berjalan dengan baik," terangnya.

Walikota juga mengajak semua pihak mewujudkan pilkada yang aman, damai dan sehat demi kebaikan bersama.

"Mari bersama kita wujudkan Pilwako Manado yang aman, damai dan sehat dengan terus mematuhi protokol kesehatan Covid-19. Semoga Tuhan memberkati kita semua," ucap GSVL, sapaan akrab Ketua Gugus Tugas Covid-19 Kota Manado ini.

Diketahui Rakor ini turut dihadiri Pimpinan DPRD Kota Manado, Kapolresta Manado, Kejari Manado, Dandim 1309 Manado, Danlanud Sam Ratulangi Manado, Danlantamal VIII Manado, Ketua Pengadilan Negeri Manado dan Ketua KPU Kota Manado dan Banwaslu Kota Manado dan jajaran Pejabat Eselon II di lingkungan Pemerintah Kota Manado. (ale/)



Rekor Baru, Sehari 4.465 Orang POSITIF COVID - 19

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Tahapan Pilkada terus berlanjut, di tengah jumlah pasien positif Covid - 19 yang kian hari terus bertambah.

Data terbaru Rabu (23/9) kemarin, menjadi rekor baru jumlah pasien positif Covid 19 per hari tertinggi di Indonesia yaitu sebanyak 4.465 Orang.

Angka tersebut menambah daftar kasus positif Covid-19 di Tanah Air, menjadi 257.388 orang.

Bahkan, memecahkan rekor tertinggi sebelumnya pada 21 September 2020, dengan penambahan 4.176 kasus.

Jumlah tersebut merupakan hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 38.181 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain

reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Selain itu, kasus sembuh dari Covid-19 juga bertambah 3.660 orang. Sehingga totalnya 187.958 orang sembuh.

Sementara meninggal kembali bertambah 140 orang, sehingga

menjadi 9.977 orang. Sementara itu, sebanyak 109.541 orang menjadi suspek Covid-19.

Data penambahan kasus positif Covid-19 di Indonesia itu dipublikasikan oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 di <https://www.covid19.go.id> dan laman Kementerian Kesehatan (Kemkes) melalui laman <https://www.kemkes.go.id/>.

Sebelumnya, total kasus positif Covid-19 di Indonesia per 22 September 2020 berjumlah 252.923 orang.

Untuk kasus yang sembuh sebanyak 184.298 orang, sedangkan jumlah yang meninggal sebanyak 9.837 orang. (**kkes**)



 **EXPOSEMEDIA**
 MERAWAT AKAL SEHAT

HADIR sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara. EXPOSEMEDIA.ID menjajah keajaiban pembaca yang melekat teknologi gadget dan smartphone. Dengan EXPOSEMEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

KEREDAKSIAN DIBAWAH MANAJEMEN: PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMIMPIN REDAKSI

Amerlan Razak
 (Wartawan Utama)

REDAKTUR:

Takhter Wata, Amas Machmud,

Salah Nggu, Masfahabillah Ali

PERAWAHAJIAN LAROGIT:

Syamsuddin Hasan, Ehsat

IT & WEB PROGRAMMER:

Ehsat

REPORTER/ KONTRIBUTOR:

Korin Himmawan Rasy dan Bolsang Rasy

Benyamin Ali, Douglas Panik (Miri),

Hasdan Rahman Min (Belud), Firmansyah

Hilipato (Gorontalo), Reporter: Malyadi

Pemitorong

MANAGER ADVERTISING: Hadi Prastad,

Mirad Hasan

PINASEHAT BUKUM: Pranoto & Partner Law

Firm



Om Edo dan Tips Sukses Bersama Milenial Boltim

EXPOSEMEDIA, BOLTIM — Bakal calon bupati Boltim Drs H Suhendro Boroma MSI berbagai tips sukses dengan generasi muda Boltim di Cafe Tamang Bae di Desa Buyat Barat, Kecamatan Kotabunan, Selasa (22/9) malam.

Om Edo, sapaannya, saat itu menjadi pembicara dalam Milenial Talk Series bertajuk "We Talks: Belajar Sukses Bersama Bang Edo".

Om Edo menghargikan perjalanan karirnya yang dimulai dari nol. Termasuk nilai-nilai hidup dan prinsip yang dia junjung tinggi selama berkarir.

Menurut Direktur Jawa Pos Grup ini, untuk menjadi sukses, pintar saja tidak cukup.

Tapi karakter seseorang juga menentukan. Salah satunya kejujuran.

"Seperti menjadi seorang direktur utama pada perusahaan besar seperti Jawa Pos Grup, dibutuhkan kualifikasi yang sangat banyak dan teruji.

Pada akhirnya kecerdasan intelektual di nomor kedua. Yang paling pokok sesudah skill adalah kejujuran. Sebab sekali kita punya cacat di mata para pemegang

saham, maka dengan kehilangan kepercayaan itu sudah cukup bagi mereka untuk memecat seorang dirut,"katanya.

Om Edo pun memberikan motivasi agar generasi milenial Boltim memiliki karakter pekerja keras, jujur dan tekun. Karakter itulah yang bisa membawa seseorang menuju sukses. **(can/)**





15 Advokat Muda (Peradi) Gorontalo Dilantik

EXPOSEMEDIA, GORONTALO — Suasana sukacita mewarnai acara pelantikan 15 advokat muda yang bernaung di bawah bendera DPC Peradi Gorontalo, Rabu (23/9) kemarin.

Acara yang digelar di Hotel Grand Quality tersebut dihadiri oleh Wasekjen Dewan Pimpinan Nasional (DPN) Peradi H. Bunyani, S.H., M.H.

Dalam sambutannya, Wasekjen DPN Peradi H. Bunyani, mengingatkan kepada pengacara yang baru dilantik agar selalu menerapkan etika profesi

dalam bekerja dan mampu menjaga nama baik organisasi advokat Peradi.

Seorang advokat juga harus banyak belajar sehingga bisa meningkatkan ilmu pengetahuan, serta selalu menjaga silaturahmi sesama rekan advokat.

"Walaupun nanti di dalam si-

dadang kita menjadi lawan, tetapi setelah selesai sidang kita masih satu keluarga," pesan Bunyani.

Plt Ketua DPC Cabang Gorontalo Warsito Kasim, S.H., M.H yang hadir dalam acara pelantikan tersebut, juga mengingatkan kepada advokat yang baru dilantik tidak hanya mengandalkan keberanian.

"Saya hanya mau menitip satu pesan bahwa seorang advokat tidak hanya bisa mengandalkan keberanian, karena menjadi advokat itu butuh proses. Dan terakhir, saya ucapkan selamat karena jalan kita sebagai penegak hukum masih panjang" tutupnya. Turut hadir dalam pelantikan Sekretaris DPC Gorontalo Yakop Mahmud, S.H., M.H beserta jajaran Pengurus DPC Peradi Gorontalo. (fir*)

Jumlah itu terdiri dari meninggal dunia 74 orang, sembuh 2.188 orang, serta dirawat 227 orang. Untuk mencegah meluasnya penularan virus, Pemprov mengajukakan Raperda tentang penegakan disiplin protokol kesehatan kepada DPRD.

Wagub Gorontalo mengatakan capaian tersebut merupakan upaya Pemprov dalam meningkatkan kelulusan bakum dalam menegakkan penderasan COVID-19, yang sebelumnya telah diatur dengan Peraturan Gubernur (Pergub) Nomor 41 Tahun 2020. Pergub tersebut mengatur sanksi, bagi yang melanggar atau tidak menaepakan protokol kesehatan baik perorangan maupun badan usaha.

Bagi perorangan, sanksi yang tidak menaepati protokol kesehatan berupa teguran, kerja sosial dan atau denda sebesar Rp 150 ribu. Sedangkan untuk pelaku usaha, pertokoan, pasar, restoran dan lain-lain dikenakan sanksi berupa teguran, kerja sosial, denda Rp 500 ribu sampai dengan pencabutan izin oleh pemerintah kabupaten dan kota.

Sejumlah fraksi DPRD mengemukakan agar Perda mempertegas penindakan kepada setiap pelanggaran protokol kesehatan, salah satunya dengan menaikkan besaran denda.

Pasien Covid-19 di Gorontalo Bertambah 48 Orang

EXPOSEMEDIA, GORONTALO — Berdasarkan data Gugus Tugas COVID-19, jumlah pasien COVID-19 hari ini di Provinsi Gorontalo bertambah 48 orang. Selain itu, terdapat 31 orang yang dirawat, 15 orang dinyatakan sembuh dan dua orang meninggal dunia. Hingga 23 September 2020, Dinas Kesehatan merilis total pasien COVID-19 di daerah itu sejak Maret 2020 mencapai 2.489 orang.

Raja Saudi Dukung AS Dorong Perundingan Palestina-Israel



EXPOSEMEDIA, RIYADH — Raja Saudi Salman bin Abdulaziz pada Rabu mengatakan bahwa negaranya mendukung upaya Washington untuk membawa pihak Palestina dan Israel ke meja perundingan.

Pernyataan Raja Salman diumumkan selama pidatonya di Majelis Umum PBB ke-75 melalui konferensi video, lapor kantor berita Saudi.

Raja Salman mengatakan perdamaian di Timur Tengah adalah pilihan strategis negaranya dan kerajaan Saudi telah meluncurkan prakarsa perdamaian sejak 1981.

"Inisiatif Perdamaian Arab [2002] termasuk yayasan yang akan memastikan bahwa Palestina mendapatkan hak-hak mereka, yang terutama adalah pembentukan negara merdeka dengan Yerusalem Timur sebagai ibu kotanya," tambah dia.

Salman mengungkapkan pihaknya mendukung upaya yang dilakukan oleh pemerintah Amerika saat ini untuk membawa perdamaian ke Timur Tengah melalui mempersatukan pihak Palestina dan Israel di meja perundingan untuk mencapai kesepakatan yang adil.

Pada 15 September, Uni Emirat Arab dan Bahrain menandatangani perjanjian normalisasi dengan Israel yang diperantarai oleh AS di Gedung Putih, yang mana mengembalikan penolakan Palestina. Namun, Riyadh belum menyatakan penolakan atau dukungannya untuk perjanjian tersebut.

Mengenai situasi di Libya, raja

Saudi meminta "semua saudara Libya untuk datang ke meja perundingan". Berbicara tentang ledakan di pelabuhan Beirut bulan lalu, Salman mengatakan, "Apa yang terjadi di Beirut adalah hasil dari dominasi teroris Iran Hizbullah dalam pengambilan keputusan di Lebanon dengan kekuatan senjata, yang menyebabkan gangguan pada institusi konstitusional negara".

Dia menekankan bahwa "untuk mencapai keamanan, stabilitas, dan kemakmuran yang diinginkan oleh persaudaraan Lebanon membutuhkan peluncuran senjata partai teroris ini".

Pada 4 Agustus, Beirut

diguncang oleh ledakan besar di pelabuhannya, yang menewaskan 192 orang dan lebih dari 6.000 lainnya luka-luka, selain kerugian yang diperkirakan mencapai USD15 miliar, menurut laporan dari otoritas Lebanon.

Raja Salman desak 'solusi komprehensif' soal Iran. Mengomentari soal Iran, Salman menekankan bahwa "Iran terus menyerang Saudi dengan rudal balistik dan drone" mengacu pada serangan oleh kelompok pemberontak Houthi yang didukung Iran di Yaman.

"Pengalaman kami dengan rezim Iran telah mengajarkan kami bahwa solusi parsial dan upaya untuk menenangkan tidak menghentikan ancamannya terhadap perdamaian dan keamanan internasional," ujar dia.

Raja Saudi itu mengatakan harus ada solusi yang komprehensif dan posisi internasional yang tegas yang menjamin perlakuan radikal terhadap pengadaan senjata pemusnah massal oleh rezim Iran, serta campur tangannya dalam urusan internal negara lain dan dukungannya terhadap terorisme.

Dia menekankan bahwa kerajaan tidak akan puas untuk mempertahankan keamanan nasionalnya, juga tidak akan meninggalkan rakyat Yaman sendiri sampai mereka mendapatkan kembali kedaulatan dan kemerdekaan penuh mereka.

Yaman dilanda kekerasan dan kekacauan sejak 2014, ketika pemberontak Houthi menguasai sebagian besar negara, termasuk ibu kota Sanaa. Krisis meningkat pada 2015 ketika koalisi pimpinan Saudi meluncurkan kampanye udara yang bertujuan untuk mengguling kembali keuntungan yang diraih Houthi. Puluhan ribu orang Yaman, termasuk warga sipil, diyakini telah tewas dalam konflik tersebut, yang menyebabkan krisis kemanusiaan terburuk di dunia karena jutaan orang tetap berisiko kelaparan. (rep)

Ezviz C3X

Kamera Pengawas Berlensa Ganda

EXPOSEMEDIA - Ezviz baru saja memperkenalkan kamera pengawas luar ruangan terbaharunya, C3X. Kamera berkoneksi Wifi ini diklaim sebagai high-end smart camera pertama yang memiliki konfigurasi lensa ganda.

Inovasi tersebut memungkinkan Ezviz C3X menghasilkan gambar/video cerah dan berwarna (color night vision), bahkan di situasi lingkungan minim cahaya tanpa bantuan lampu sorot.

Fisi ini dapat dicapai berkat kehadiran dua lensa yang menangkap informasi pencabayan dan informasi warna secara independen. Kemudian mensintesis kedua informasi tersebut sehingga menghasilkan visualisasi yang jernih, detail, dan warna realistis.

Kamera pengawas ini dilengkapi teknologi kecerdasan buatan (artificial intelligence/AI) deep learning yang memungkinkan C3X mampu mendeteksi orang dan kendaraan, serta membedakan pergerakan dari hewan atau objek yang tidak signifikan.

Howard Yoeng, Country Manager Ezviz Indonesia, menuturkan C3X adalah smart camera paling canggih saat ini.

Beragam fitur andalan telah disematkan ke dalam perangkat ini, seperti perlindungan proaktif, komunikasi dua arah, dan dukungan media penyimpanan micro-SD.

"Ditambah fitur penglihatan malam hari yang revolusioner dan teknologi kecerdasan buatan, kami yakin C3X akan menjadi produk kamera pengawas paling populer tidak hanya di kalangan konsumen rumah, namun juga di pasar bisnis kecil menengah," kata Yoeng melalui keseragamannya, Rabu (23/9).

Perlindungan Proaktif

Perlindungan proaktif yang ada antara lain suara alarm dan lampu sorot yang sudah terintegrasi ke dalam perangkat, di mana pengguna dapat mengustomisasi pesan suara sebagai peringatan saat terdeteksi gerakan dalam zona pengawasan.

Pemasangan yang praktis menjadikan EZVIZ C3X sebagai perangkat smart camera yang mudah untuk digunakan. C3X juga dilengkapi sertifikasi IP67 yang menjamin ketahanan dari potensi kerusakan akibat debu dan air.

Harga

Meramalkan peluncuran C3X, Ezviz menawarkan harga spesial bagi kamu yang tertarik dengan perangkat smart camera terbaru ini.

Harga normal dari Ezviz C3X dimulai Rp 1.599.000, namun kamu dapat membeli perangkat ini dengan harga spesial Rp 1.399.000 di Ezviz Official Store di Tokopedia, mulai 24 September hingga 27 September 2020. (Rp6*)



5 JENIS GANGGUAN TIDUR DAN PENYEBABNYA

EXPOSEMEDIA - Tidur tak selamanya selalu nyenyak dan tenang. Ada beberapa orang yang mengalami gangguan tidur khususnya saat tidur malam. Ada beberapa jenis gangguan tidur yang biasanya menghantui.

Gangguan tidur adalah sekelompok kondisi yang memengaruhi kemampuan tidur nyenyak secara teratur. Bisa jadi disebabkan oleh masalah kesehatan atau karena terlalu banyak stres.

Kebanyakan orang terkadang mengalami masalah tidur karena stres, jadwal yang padat, dan pengaruh luar lainnya. Namun, ketika masalah ini mulai terjadi secara teratur dan mengganggu kehidupan sehari-hari, ini mungkin mengindikasikan terjadinya gangguan tidur.

Bergantung pada jenis gangguan tidur, orang mungkin mengalami kesulitan tidur dan merasa sangat lelah sepanjang hari. Kurang tidur dapat berdampak negatif pada energi, suasana hati, konsentrasi, dan kesehatan secara keseluruhan.

Dalam beberapa kasus, gangguan tidur bisa menjadi gejala dari kondisi kesehatan medis atau mental lainnya. Masalah tidur ini pada akhirnya dapat hilang setelah pengobatan diperoleh untuk penyebab yang mendasarinya.

Apa saja jenis gangguan tidur?

Ada beberapa jenis gangguan tidur yang bisa dialami manusia. Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan penyebab dan pengaruhnya terhadap manusia.

1. Insomnia

Insomnia mengacu pada ketidakmampuan untuk tertidur atau tetap tertidur. Ini bisa disebabkan oleh jet lag, stres dan kecemasan, hormon, atau masalah pencernaan. Ini mungkin juga merupakan gejala dari kondisi lain.

Mengutip Healthline, insomnia dapat menjadi masalah bagi kesehatan dan kualitas hidup Anda secara keseluruhan, berpotensi menyebabkan depresi, sulit konsentrasi, cemas, marah, berat badan naik, sampai gangguan kerja atau aktivitas.

Ada beberapa kategori insomnia berdasarkan penyebabnya. Insomnia kronis bisa terjadi rutin selama minimal 1 bulan. Intermiten bisa terjadi berkala, sementara jika berlangsung beberapa malam pada waktu tertentu.

2. Sleep apnea

Sleep apnea ditandai dengan jeda saat bernapas saat tidur. Ini adalah kondisi medis serius yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen. Ini juga bisa membuat Anda terbangun di malam hari.

Ada dua jenis sleep apnea yang diketahui yaitu apnea tidur obstruktif, di mana aliran udara berhenti karena rusang jalan napas terhalang atau terlalu sempit. Yang kedua adalah central sleep apnea, di mana ada masalah dalam hubungan antara otak dan otot yang mengontrol napas.

3. Parasomnias

Parasomnias adalah golongan gangguan tidur yang menyebabkan gerakan dan perilaku tidak normal selama tidur. Yang termasuk dalam gangguan ini adalah tidur berjalan, mengigau, mimpi buruk, mengompol, dan lainnya.

4. Restless leg syndrome

Restless leg syndrome (RLS) adalah kebutuhan yang sangat besar untuk menggerakkan kaki. Dorongan ini terkadang disertai dengan sensasi kesemutan di kaki. Meskipun gejala ini dapat terjadi pada siang hari, paling sering terjadi pada malam hari.

Mengutip Mayo Clinic, sindrom ini dikenal juga sebagai penyakit Willis-Ekbom.

RLS sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan tertentu, termasuk attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) dan penyakit Parkinson, namun penyebab pastinya tidak selalu diketahui.

5. Narkolepsi

Narkolepsi ditandai dengan "serangan tidur" yang terjadi saat terjaga. Artinya, Anda akan tiba-tiba merasa sangat lelah dan tertidur tanpa peringatan.

Jenis gangguan tidur tersebut juga dapat menyebabkan kelumpuhan tidur, yang mungkin membuat Anda secara fisik tidak dapat bergerak segera setelah bangun tidur. Meskipun narkolepsi dapat terjadi dengan sendirinya, namun juga terkait dengan gangguan neurologis tertentu, seperti multiple sclerosis. (enni)



Dinar Candy
**Bikin
Om Deddy
'Sakit Kepala'**

EXPOSEMEDIA - Dinar Candy dikenal sebagai DJ yang kerap tampil seksi di berbagai kesempatan. Saat menjadi bintang tamu di acara podcast Deddy Corbuzier, ia pun tampil berani dan memilih tak mengenakan bra.

Dinar tampak mengenakan crop top putih yang memperlihatkan bagian bahunya tersebut saat berbincang dengan host Hitam Putih itu saat dihost di tayangan YouTube Deddy Corbuzier pada Rabu (23/9).

Awalnya Deddy menanyakan apakah payudara milik Dinar Candy asli atau hasil operasi. Bukannya menjawab pertanyaan tersebut, Dinar malah balik bertanya apakah pernah wanita yang diundang di podcastnya tampil tanpa mengenakan bra.

"Tapi lo nggak pakai bra? Lo nggak pakai bra? Makanya kelihatan ibunya," tanya Deddy.

"Iya aku jarang pakai bra kalau udah malam nih, bisa merasa bebas rileks itu aku nggak pernah pakai bra," jawab Dinar.

Menanggapi penampilan Dinar Candy, Deddy Corbuzier pun merasa dirinya sedikit terganggu dengan penampilan wanita berusia 27 tahun tersebut.

"Kenapa sih? Anda ingin membuat saya ini nafas?" tuturnya.

Dinar Candy pun mengatakan, dirinya tak menggunakan bra karena sudah jam malam, ia pun merasa penampilannya tersebut biasa saja dan tak membuat orang nafsu. Bahkan saat disebut mengganggu ia justru tak merasa hal itu mengganggu orang lain ataupun dirinya sendiri.

Ia pun berdalih dirinya memiliki kebebasan untuk mengekspresikan dirinya dan merasa untuk tampil santai atau rileks yang mana penampilannya itulah yang membuat dirinya jadi lebih rileks.

"Iya nggak boleh (nafsu) dipendem aja, Om," tutur Dinar.

"Iya, ini lagi saya pendem dari tadi nih. Habis gym, sakit kepala. Sakit kepala," jawab Deddy.

Selain itu, Dinar Candy juga turut membahas soal tipe cowok yang disukainya. Deddy Corbuzier pun sempat sedikit menggoda Dinar dengan menanyakan apakah dirinya termasuk dalam kriteria cowok yang disukainya.

"Iya, iya yang badannya itu. Tapi aku tuh kayak Om Deddy ini banyak ~~ibu-ibu~~ cowok yang ngefans kan? Nah, berat saingannya gitu lo, Om. Jadi aku suka cowok yang biasa-biasa aja," puji-puji Dinar. (dtk*)



PUJIAN UNTUK HENDERSON

EXPOSEMEDIA - Dean Henderson membuat penyelamatan krusial saat Manchester United mengalahkan Luton Town. Aksinya itu mendapat pujian dari Ole Gunnar Solskjær dan Juan Mata.

MU berhasil meraih kemenangan 3-0 atas Luton Town di Kenilworth Road pada babak ketiga Carabao Cup. Rabu (22/9) dini hari WIB. Tiga gol kemenangan Setan Merah dibuai oleh penalti Juan Mata (menit ke-44), Marcus Rashford (86) serta Mason Greenwood (90+1').

Manajer MU Ole Gunnar Solskjær melakukan beberapa rotasi dalam starting lineup MU di laga ini. Salah satunya adalah memainkan Henderson di bawah mistar menggantikan David De Gea.

Henderson tampil perdana beres-beres MU di laga resmi setelah dipinjamkan selama dua musim di Sheffield United. Meski jarang mendapat ancaman di laga ini, Henderson tetap tampil fokus dan mampu membuat penyelamatan penting di menit ke-86 saat kedudukan masih 1-0 untuk MU.

Ini dengan gemblang mampu menepis sundulan Tom Lockyer yang menyambar umpan tendangan bebas ke tiang dekat. Penyelamatannya itu menggagalkan upaya Luton untuk bangkit menyamakan kedudukan. Hal ini membuat momentum kemudian berbalik untuk MU dengan lahirnya dua gol di pengujung laga.

Penyelamatan yang dilakukan Henderson ini mendapat pujian dari Solskjær, Ia mengatakan Henderson mampu menggantikan peran De Gea dengan baik di hari ini.

"Itu adalah pekerjaan yang terkadang harus dilakukan oleh penjaga gawang kami. Anda harus melakukan penyelamatan saat diperlukan dan David (de Gea) telah melakukannya selama bertahun-tahun. Hari ini, Dean yang melakukannya," ujar Solskjær dikutip dari BBC.

Pujian untuk Henderson juga dilontarkan oleh pencetak gol pembuka di laga ini yaitu Juan Mata. Penyelamatan Henderson tersebut dinilainya sangat krusial dalam langkah The Red Devils mengunci kemenangan.

"Itu sangat penting karena saat itu 1-0. Dia melakukan penyelamatan yang hebat dan pemain lain juga mampu menghalau bola di garis gawang," ungkap Mata memuji Dean Henderson. (dtk/*)

