

Studi: Alpukat Mungkin Bisa Turunkan Risiko Multiple Sclerosis

Alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan dan telah terbukti menurunkan risiko penyakit yang mengancam jiwa, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), dan bahkan meningkatkan penglihatan.

JAKARTA (IM) - Alpukat disebut sebagai makanan super karena mengandung begitu banyak vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan dan telah terbukti menurunkan risiko penyakit yang mengancam jiwa, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), dan bahkan meningkatkan penglihatan.

Melansir dari Eathis, para ilmuwan telah menemukan manfaat potensial lain dari alpukat. Sebuah studi baru yang dipimpin oleh para peneliti di Yale School of Medicine

mengungkapkan bahwa pola makan yang kaya asam lemak, (yang ditemukan dalam berbagai makanan termasuk alpukat, zaitun, kacang-kacangan, dan keju, misalnya) dapat membantu melawan efek multiple sclerosis.

Efek multiple sclerosis (MS), penyakit autoimun yang merusak otak dan sumsum tulang belakang. Sel T ini dapat diaktifkan dengan adanya asam lemak, asam lemak tak jenuh tunggal yang banyak terkandung dalam alpukat serta makanan lain seperti kacang-kacangan dan minyak zaitun.

Sebaliknya, kekurangan



asam lemak ini dapat membuat sel T Anda tidak aktif yang menyebabkan sistem kekebalan menyerang tubuh Anda.

Para peneliti menemukan bahwa ketika mereka memperkenalkan asam lemak secara in vitro, mereka melihat tingkat sel T yang lebih tinggi yang diperlukan untuk menekan gejala berbahaya yang terkait

dengan MS.

Tentu saja, ini tidak berarti bahwa hanya dengan makan alpukat dalam jumlah yang cukup, Anda dapat sepenuhnya aman dari penyakit autoimun.

"Kami tidak dapat membuat rekomendasi berdasarkan eksperimen in vitro ini, selain mengatakan bahwa pola

makan yang sehat, dengan lemak jenuh dan rendah garam mungkin ide yang bagus. Kami berencana untuk menyelidiki di masa depan apakah pola makan kaya asam lemak mengubah fungsi kekebalan," ujar David Hafler, MD, FANA, dari Yale School of Medicine. ● tom

SAMBUNGAN

(bansos) tunai.

"Diskon listrik yang tadi telah saya sampaikan. Bantuan kuota internet juga belum masuk di dalam anggarannya Kemendikbud dan Kement-

rian Agama, jadi ini masuk. Dan bantuan bansos tunai tambahan dari Rp200 ribu menjadi Rp300 ribu per bulan," jelasnya.

Secara keseluruhan, pemer-

Anggaran untuk Program Kartu Prakerja...

intah mengalokasikan anggaran penanganan covid-19 dan PEN 2021 sebesar Rp553,1 triliun. Alokasi anggaran ini naik dari pagu Rp372,3 triliun dalam Anggaran Pendapatan

dan Belanja Negara (APBN) 2021.

Tidak hanya anggaran perlindungan sosial, anggaran sektor kesehatan juga meningkat Rp14,6 triliun menjadi

Rp104,7 triliun, dukungan UMKM dan insentif usaha naik Rp25,5 triliun menjadi Rp156,06 triliun, dan anggaran program prioritas sebesar Rp141,36 triliun. ● mar

DARI HAL 1

Disuntik Vaksin Covid-19 Dosis Kedua,...

Seperti penyuntikan yang pertama, penyuntikan dosis kedua terhadap Jokowi ditayangkan secara langsung melalui YouTube Sekretariat Presiden. Dalam siaran langsung nampak bahwa Jokowi memakai jaket berwarna merah sebelum disuntik.

Sama seperti vaksinasi dosis pertama, dilakukan pemeriksaan terhadap suhu tubuh dan tekanan darah Presiden sebelum dilakukan penyuntikan.

Menurut Jokowi, efek yang ia rasakan setelah disuntik vaksin dosis kedua tak jauh berbeda dengan saat penyuntikan pertama pada 13 Januari 2021.

"Setelah divaksin, seperti vaksinasi yang pertama. Dulunya sedikit pegal, sekarang enggak," kata Jokowi di Istana Kepresidenan, Jakarta, Rabu (27/1).

"Waktu disuntik yang vaksinasi pertama enggak terasa, tadi terasa dikit. Itu saja bedanya," katanya.

Bersamaan dengan Jokowi, ada sejumlah tokoh dan pejabat yang juga disuntik vaksin Covid-19 di Istana Kepresidenan. Mereka di antaranya Menteri Kesehatan, Panglima TNI, Ketua Ikatan Dokter Indonesia, Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), sejumlah tokoh agama, perwakilan masyarakat, hingga influencer.

Jokowi menyebut, vaksinasi Covid-19 tahap pertama diprioritaskan untuk para tenaga kesehatan, baik dokter maupun

perawat. Setelahnya, vaksinasi akan dilanjutkan ke TNI dan Polri, petugas pelayanan publik, dan masyarakat umum.

Saya kira di bulan Februari pertengahan sudah bisa masuk ke sana," ujar Jokowi.

Jokowi pun berpesan kepada seluruh masyarakat untuk tetap menerapkan protokol kesehatan pencegahan virus meski vaksinasi sudah dimulai. Ia meminta seluruh pihak terus disiplin memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga

jarak, dan menghindari kerumunan.

"Ini penting karena kuncinya juga ada di situ. Selain vaksinasi, kunci yang kedua adalah menjaga protokol kesehatan," katanya.

Penduduk Indonesia yang akan menerima vaksinasi Covid-19 diperkirakan mencapai 182 juta atau 70 persen dari total jumlah penduduk. Jokowi menargetkan, proses vaksinasi selesai dalam waktu kurang dari setahun. ● mar

3 Rumah Terbakar di Jeneponto,...

menit api menjalar ke rumah tetangga milik Rima (60) dan Said Daeng Rate (55).

Beberapa warga sudah berusaha untuk memadamkan kobaran api dengan peralatan sedanya. Namun, api begitu cepat berkobar. Siaga merah meratakan rumah Sirajang Daeng Tongang, sedangkan

dua rumah lainnya hanya terbakar 30 persen saja.

Petugas kepolisian telah memasang police line di sekitar lokasi kebakaran. Tim Inafis Polres Jeneponto juga angung menggelar olah tempat kejadian perkara (TKP) dan mengevakuasi enam jenazah korban. Dari hasil penyeli-

dikan sementara kebakaran diduga berasal dari korsleting dari rumah Sirajang Daeng Tongang.

Keenam korban adalah Sirajang Daeng Tongang, Saliori Daeng Cini (72), Sridamayanti Daeng Kebo (32), Yusuf Daeng Tompo (35) dan King Muhammad Yusuf

(7 bulan) serta kakaknya Bian (7).

Seluruh korban saat peristiwa kebakaran terjadi tengah terlelap tidur. Jenazah kemudian dievakuasi ke rumah sakit umum daerah (RSUD) Lanto Daeng Pasewang Jeneponto guna menjalani otopsi. "Hasil penyelidikan se-

mentara penyebab kebakaran adalah arus pendek listrik dan saat kejadian seluruh korban telah tertidur karena memang sudah tengah malam sehingga tak mampu menyelamatkan diri dan mengakibatkan enam korban meninggal dunia" kata Kasubag Humas Polres Jeepono AKP Syahrul. ● mar

Ada Wacana soal Lockdown Jawa,...

ditingkatkan. Sanksi denda itu penting maka kemarin yang kaitan dengan bisnis ada adaptasinya tapi tertib," ucapnya.

Ia mencontohkan, restoran, mall, pasar, rumah makan semuanya ditata den-

gan protokol kesehatan yang ketat, maka itu bisa berdampak positif.

"Sebenarnya semuanya bisa untuk tertib. Kalau sebelumnya di restoran itu ada 50 kursi, dipangkas jadi 20

dan ditata dengan jarak dan diberikan partisi. Kalau semua sadar dan mendukung, sebenarnya bisa. Sambil pemerintah mengedukasi dan mengontrol," imbuhnya.

Sebagai informasi, se-

jumlah pihak mendesak pemerintah melakukan perubahan dalam penanganan Covid-19 agar tidak bertambah parah.

Terbaru, seorang epidemiolog Universitas Griffith

Australia, Dicky Budiman mendesak pemerintah melakukan mekanisme lockdown.

Jika tidak bisa secara keseluruhan, Dicky meminta lockdown dilakukan di seluruh pulau Jawa. ● mar

Dua Pekan PPKM, Angka Kesembuhan...

kabupaten/kota di 7 provinsi di Jawa dan Bali menerapkan aturan tersebut.

"Di Bali angka kesembuhannya turun. Yogyakarta di Gunung Kidul, angka kesembuhannya dalam waktu 2 minggu pelaksanaan PPKM sudah naik 7,91 persen," jelasnya.

Di Bali, rata-rata terjadi penurunan angka kesembuhan 4,18 persen, sedangkan di kabupaten/kota yang tidak PPKM angka kesembuhan 5,31 persen.

Sementara itu, di Banten, di kabupaten/kota yang melaksanakan PPKM, rata-rata terjadi penurunan angka kesembuhan. Penurunan ke-

sembuhan di wilayah PPKM sebesar 4,42 persen, sedangkan di wilayah non-PPKM 7,71 persen.

Sementara itu, di DKI Jakarta, trennya semua wilayah yang menerapkan PPKM rata-rata mengalami penurunan kasus kesembuhan hingga 33,2 persen.

"Besarnya 33,2 persen dari seluruh kabupaten/kota di Jakarta. Kalau tidak PPKM, bisa lebih tinggi lagi," katanya.

Adapun di Jabar penurunan angka kesembuhan di wilayah PPKM rata-rata 1,47 persen dan di wilayah non-PPKM menurun 22 persen. Kemudian di Jateng, penu-

runan angka kesembuhan di wilayah PPKM 2,81 persen, sedangkan di wilayah non-PPKM berhasil meningkatkan angka kesembuhan hingga 0,27 persen.

Sementara itu, di Jatim, trennya non-PPKM lebih baik angka kesembuhannya. Peningkatan angka kesembuhan 0,73 persen di daerah non-PPKM, sedangkan wilayah yang menerapkan PPKM trennya masih mengalami penurunan 1,53 persen.

Beberapa daerah lain yang angka kesembuhannya mengalami perbaikan adalah di

Banten (Kota Tangerang), Yogyakarta (Gunung Kidul, Kota Yogya, dan Kulon Progo).

Kematian Tertinggi Pemerintah kembali melaporkan rekor jumlah kematian akibat Covid-19. Dimana pada Rabu (27/1) tercatat jumlah kematian dalam sehari sebanyak 387 orang.

Jumlah ini memecahkan rekor sebelumnya yakni pada 21 Januari 2021 bertambah 346 orang. Sehingga total kematian akibat Covid-19 hingga 27 Januari 2021 sebanyak 28.855 orang.

Per hari ini, 27 Januari 2021

kasus positif Covid-19 juga bertambah 11.948 kasus. Sehingga akumulasi positif Covid-19 saat ini lebih dari 1 juta kasus atau sebanyak 1.024.298 kasus. Jumlah ini merupakan hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 77.788 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Selain itu, juga dilaporkan kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat bertambah 10.974 orang. Sehingga total sebanyak 831.330 orang sembuh. ● mar

Mengharukan, Anjing Ini Berhari-Hari...



Pada Rabu (20/1), Boncuk akhirnya bertemu kembali dengan Senturk ketika dia didorong keluar dengan kursi roda untuk

pertemuan singkat dengan anjingnya. "Dia sangat terbiasa denganku. Dan saya selalu merindukannya," katanya kepada DHA.

Senturk keluar dari rumah sakit pada Rabu malam dan kembali ke rumah bersama Boncuk. ● osm

Peneliti Temukan 2 Gejala Virus Corona yang Butuh Perawatan Rumah Sakit

JAKARTA (IM) - Batuk persisten dan demam adalah gejala umum virus corona Covid-19. Tapi, aplikasi Covid-19 Symptom Study dari Inggris telah melacak pergerakan virus dan mengumpulkan data analisis serta gejala virus corona pada jutaan orang.

Sebuah penelitian yang sedang berlangsung pun berusaha memahami tingkat keparahan gejala virus corona Covid-19, dari yang paling ringan hingga membutuhkan perawatan di rumah sakit.

Claire Steves dan Profesor Tim Spector di King College London melalui data dari aplikasi Covid-19 Symptom Study menyortir dua gejala virus corona yang menjadi prediktor kuat membutuhkan perawatan rumah sakit dan berbahaya.

Studi ini fokus pada data dari 4.182 orang yang menggunakan aplikasi secara konsisten untuk mencatat kondisi kesehatan mereka hingga dinyatakan positif virus corona melalui pengujian swab PCR.

Pada seseorang dengan gejala terlama, demam terus-menerus dan melewatkan makan merupakan prediktor kuat seseorang membutuhkan perawatan rumah sakit.

Tim peneliti memberikan sejumlah wawasan tambahan tentang sifat dari gejala Covid-19 panjang atau Long Covid-19. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan gejala virus corona yang tetap ada selam berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien Covid-19 sembuh.

Tapi dilansir dari Express, lamanya waktu yang

dibutuhkan setiap orang untuk pulih dari virus corona Covid-19 berbeda-beda. Penelitian juga mengidentifikasi dua pengelompokan gejala utama yang terkait dengan Covid-19.

Gejala pertama didominasi dengan masalah pernapasan, seperti batuk, sesak napas, sakit kepala dan kelelahan. Gejala kedua terkait dengan multi sistem, yang memengaruhi banyak bagian tubuh, termasuk otak, usus dan jantung.

Pasien Covid-19 lebih sering melaporkan gejala jantung, seperti palpitasi atau detak jantung cepat, kesemutan atau mati rasa dan masalah konsentrasi atau kabut otak.

Orang dengan Covid-19 panjang juga dua kali lebih berisiko melaporkan bahwa gejala virus coronanya kembali lagi setelah pulih dibandingkan mereka yang memiliki Covid-19 pendek, yakni risikonya 16 persen banding 8,4 persen.

Secara keseluruhan, tim peneliti menemukan bahwa kebanyakan orang dengan Covid-19 dilaporkan kembali normal dalam 11 hari atau kurang, sekitar satu dari tujuh (13,3 persen, 558 pengguna).

Mereka mengalami gejala virus corona yang berlangsung setidaknya selama empat minggu. Kemudian, 4,5 persen dari 189 pengguna tetap sakit selama 8 minggu dan 2,3 persen dari 95 pengguna menderita lebih dari 12 minggu. Temuan ini adalah perkiraan konservatif yang bisa digunakan untuk mencari tahu tingkat risiko Long Covid-19 pada pasien virus corona. ● tom

Waspada! Virus Nipah Jadi Pandemi Baru di Asia, Kenali Penyakitnya

JAKARTA (IM) - Pandemi Covid-19 masih belum menunjukkan tanda berakhir, tetapi virus baru lewat virus Nipah dikabarkan telah merambah Asia.

Para ilmuwan khawatir adanya pandemi baru yang disebabkan oleh virus Nipah ini, dimana virusnya diketahui memiliki tingkat kematian hingga 75 persen dan belum ada vaksennya

Virus Nipah menyebar pertama kali di Malaysia pada 1999. Diduga hampir 300 orang tertular virus itu dari kewanaban babi yang terinfeksi. Babi itu diduga sakit karena terjerat virus Nipah, setelah menyantap sisa buah yang dimakan oleh kelelawar dari famili Pteropodidae yang membawa virus itu.

Melansir Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), virus Nipah adalah penyakit zoonosis yang ditularkan ke manusia dari hewan, dan juga dapat ditularkan melalui makanan yang terkontaminasi atau langsung dari orang ke orang.

Pada orang yang terinfeksi, itu menyebabkan berbagai penyakit dari infeksi asimtomatik (subklinis) hingga penyakit pernapasan akut dan ensefalitis fatal.

Virus ini juga dapat me-

nyebabkan penyakit parah pada hewan seperti babi, yang mengakibatkan kerugian ekonomi yang signifikan bagi peternak.

Meskipun virus Nipah hanya menyebabkan beberapa wabah yang diketahui di Asia, virus ini menginfeksi berbagai macam hewan dan menyebabkan penyakit parah dan kematian pada manusia.

Selama wabah pertama yang diketahui di Malaysia, yang juga mempengaruhi Singapura, kebanyakan infeksi pada manusia disebabkan oleh kontak langsung dengan babi yang sakit atau jaringannya yang terkontaminasi. Penularan diperkirakan terjadi melalui paparan sekresi babi yang tidak terlindungi, atau kontak tanpa kondom dengan jaringan hewan yang sakit.

Dalam wabah berikutnya di Bangladesh dan India, konsumsi buah-buahan atau produk buah-buahan (seperti jus kurma mentah) yang terkontaminasi dengan urin atau air liur dari kelelawar buah yang terinfeksi adalah sumber infeksi yang paling mungkin.

Penularan virus Nipah dari manusia ke manusia juga telah dilaporkan di antara keluarga dan perawat pasien yang terinfeksi. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
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: 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
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639.7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM

Tentara Wanita Amerika Diizinkan...

militer dan kebijakan perawatan sejak Juli lalu, sebagaimana yang dilansir dari Associated Press (AP) pada Selasa (26/1).

Peninjauan itu adalah bagian dari tatanan yang lebih luas untuk memperluas keragaman di dalam militer dan mengurangi prasangka, setelah protes yang meluas tentang ketidaksetaraan rasial pada musim panas lalu.

"Ini bukan tentang pria dan wanita," kata Sersan Mayor Michael Grinston, pemimpin tamtama tertinggi Angkatan Darat selama presentasi Facebook Live pada Selasa (26/1)

tentang perubahan terbaru aturan militer AS.

"Ini tentang standar Angkatan Darat dan cara kami bergerak maju bersama Angkatan Darat, dan menjadi tim yang lebih beragam dan inklusif," imbuhnya.

Pengumuman Angkatan Darat telah direncanakan sejak lama, tetapi itu datang hanya beberapa hari setelah menteri pertahanan kulit hitam pertama Pentagon, Lloyd Austin, mengambil alih. Austin telah berjanji untuk mencoba membasmi rasisme dan ekstremisme di barisan dan mendorong lebih banyak inklusi. ● osm