

## Ditemukan 2 Varian Baru Covid-19 Bergabung Membentuk Versi Hibrida

**JAKARTA (IM)** - Ditemukan dua varian baru covid-19 yang bergabung menjadi satu membentuk versi hibrida. Gabungan dua jenis virus corona ini ditemukan di California, Amerika Serikat, dan menjadi alarm dunia bahwa pandemi memasuki fase baru.

Kombinasi covid-19 itu gabungan dari varian B.1.1.7 yang sangat menular dan ditemukan di Inggris dengan varian B.1.429 yang berasal dari California. Informasi dari laman Newscientist menjelaskan bahwa virus B.1.429 bersifat resisten terhadap beberapa antibodi.

Kombinasi virus corona ini ditemukan oleh Bette Korber di Laboratorium Nasional Los Alamos, New Mexico. Sampai saat ini kombinasi virus tersebut menjadi temuan pertama dalam sejarah pandemi covid-19.

Laporan studi ini menjelaskan bahwa tidak seperti mutasi biasa, kombinasi virus corona dapat menyatukan banyak mutasi sekaligus. Sering kali hal tersebut tidak memberikan keuntungan apa pun bagi virus, tetapi terkadang berpengaruh.

“Rekombinasi dapat menjadi evolusi yang penting. Ini dianggap oleh banyak orang sebagai asal mula SARS-CoV2,” kata Francois Balloux dari University College London.

Kombinasi antarvirus dapat menyebabkan munculnya varian baru dan bahkan lebih berbahaya, meski belum jelas seberapa besar ancaman yang ditimbulkan.

Bette Korber menjelaskan, sejauh ini dirinya hanya melihat satu genom rekombinasi di antara ribuan urutan dan tidak jelas apakah virus ditularkan dari orang ke orang atau memang dia terbentuk dengan sendirinya. Virus corona sendiri diketahui sangat lazim mengalami rekombinasi. Sebab, virus

tersebut cenderung terlepas dari untai RNA yang disalin dan kemudian bergabung kembali di tempat yang ditinggalkannya.

Bette Korber menjelaskan, sejauh ini dirinya hanya melihat satu genom rekombinasi di antara ribuan urutan dan tidak jelas apakah virus ditularkan dari orang ke orang atau memang dia terbentuk dengan sendirinya.

Virus corona sendiri diketahui sangat lazim mengalami rekombinasi. Sebab, virus tersebut cenderung terlepas dari untai RNA yang disalin dan kemudian bergabung kembali di tempat yang ditinggalkannya.

Jika sel inang mengandung dua genom virus corona yang berbeda, enzim tersebut dapat berulang kali melompat dari satu tempat ke tempat lain, menggabungkan elemen berbeda dari setiap genom untuk membuat virus hibrid.

Kemunculan berbagai varian covid-19 jenis baru belakangan ini mungkin telah menjadi bahan mentah untuk rekombinasi karena manusia dapat terinfeksi dua varian berbeda sekaligus.

Ancaman menjadi lebih serius ketika sudah banyak orang yang terinfeksi virus hibrid ini. Masih belum ada bukti rekombinasi yang meluas,” kata Sergei Pond dari Temple University di Pennsylvania.

Adapun implikasi dari penemuan ini belum jelas karena sangat sedikit yang diketahui tentang biologi rekombinasi. Namun, peneliti membawa mutasi dari B.1.1.7 yang disebut Δ69 / 70—yang membuat virus Inggris lebih mudah menular dan yang lain dari B.1.429 disebut L452R—yang dapat memberikan resistensi antibodi.

“Peristiwa ini dapat memungkinkan virus satu bergabung dengan virus lain yang lebih menular atau virus yang resisten antibodi,” terang Korber. ● **tom**

## Setelah Divaksin, Masyarakat Dilarang Abai Terapkan Protokol Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Pemerintah Indonesia sudah melakukan vaksinasi covid-19 secara massal kepada masyarakat sejak 13 Januari 2021. Melalui penyuntikan vaksin ini diharapkan dapat menekan risiko persebaran covid-19 di Tanah Air, tapi tentunya juga diiringi protokol kesehatan secara ketat.

Juru Bicara Program Vaksinasi Covid-19 Kementerian Kesehatan, dr Siti Nadia Tarmizi MEpid, mengatakan masyarakat yang sudah divaksin tidak boleh abai terhadap protokol kesehatan. Sebab, vaksin tidak sepenuhnya menjamin seseorang terbebas dari covid-19.

“Meskipun sudah divaksinasi, masih ada risiko terpapar virus covid-19, namun diharapkan tidak sampai sakit berat. Untuk itu, setelah divaksinasi tetap disiplin menjalankan protokol kesehatan,” terang dr Siti Nadia Tarmizi, seperti dikutip dari unggahan akun Instagram Kemenkes @kemenkes\_ri, Selasa (23/2).

Kemendes @kemenkes\_ri, Selasa (23/2).

Menurut dia, selain menjaga diri sendiri, masyarakat secara bersama-sama juga harus mencapai kekebalan kelompok. Alhasil upaya 3M, 3T, dan vaksinasi harus tetap dijalankan secara bersamaan.

Senada, Ketua Komnas Kejadian Ikutan Pasca-Imunisasi (KIPI) Profesor Dr dr Hindra Irawan Satari juga menjelaskan tentang fungsi utama vaksin. Pasalnya, masih banyak masyarakat yang salah paham terhadap fungsi vaksinasi covid-19.

“Untuk memberikan perlindungan yang optimal, vaksinasi harus berjalan beringan dengan protokol kesehatan yang ketat. Vaksinasi itu tidak menjamin 100 persen (tidak akan tertular), namun sebagai upaya tambahan untuk mengurangi risiko terpapar atau terinfeksi,” tandasnya. ● **tom**

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan

**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purbas.

**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), **TARA-**

**KAN 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 :** TriUntoro.

**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

# Kesehatan

# Rahasia Menurunkan Berat Badan dengan Cepat

Orang obesitas bisa menurunkan berat badan 5 persen dari total berat per lima pekan

**JAKARTA (IM)** - Sejumlah orang ingin memiliki berat badan yang ideal sehingga mereka akan melakukan cara untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Penelitian menunjukkan orang dengan obesitas dapat mengurangi kadar kalori harian antara 500 dan 1.500 kalori per hari. Hasil tersebut mampu menurunkan badan sebesar lima persen dalam lima pekan.

Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa hasil penurunan berat badan akan bervariasi. Ini tergantung dari beberapa faktor. Misal, tingkat aktivitas, kesehatan diet, jam tidur, tingkat stress, dan obat-obatan dapat memengaruhi penurunan berat badan.

Lalu bagaimana menurunkan berat badan dengan cepat? Menyeleksi asupan makanan merupakan hal penting dalam menurunkan berat badan. Makanan yang cenderung mengandung natrium, tambahan gula, atau biji-bijian olahan akan mengganggu proses penurunan berat badan karena mengandung banyak kalori. Selain itu, makanan tersebut juga akan membuat seseorang merasa lapar lebih cepat.

Asupan lain yang perlu dikurangi atau dibatasi adalah

makanan siap saji, makanan kemasan, dan alkohol. Alkohol dapat mengganggu penurunan berat badan karena mengandung kalori tapi tidak mengandung nutrisi. Jika tidak dibatasi, alkohol juga dapat mengganggu tidur yang nantinya akan menyebabkan gangguan pada nafsu makan.

Sedangkan makanan yang dapat dikonsumsi adalah sayuran yang tidak bertepung. Sayuran kaya akan serat, vitamin, mineral, dan zat bioaktif yang menyehatkan. Tak hanya penting untuk mencegah penyakit, makanan yang mengandung serat dapat mendorong penurunan berat badan.

Studi menunjukkan orang yang mengikuti anjuran makan 30 gram serat per hari kehilangan sekitar lima pon. Selain sayuran, makanan lain yang penting untuk dikonsumsi yang mencakup dari kelompok protein tanpa lemak, karbohidrat, dan lemak dari sumber sehat.

Selama sehari jika ingin menurunkan berat badan dengan cepat perlu makan makanan serat sekitar 1.350 kalori. Pastikan minum banyak air saat menyesuaikan diri dengan diet serat. Berikut menu makanan yang bisa menjadi referensi, dilansir Today, Rabu (24/2):

1.Sarapan: Buah Berry dengan satu cangkir yogurt



tanpa lemak dan satu sendok makan kacang kenari.

2.Makan siang: Oat gurih dibuat dengan setengah cangkir oat gurih, kaldu sayuran, dan jamur. Sajikan bersama tumis kangkung dan dua telur rebus, buncis, mentimun, tomat, satu sendok teh minyak zaitun ekstra virgin, cuka anggur merah, dan bumbu Italia.

3.Kudapan: Sayuran non-tertung dan seceangkir hummus.

4.Makan malam: seceangkir spaghetti squash dengan saus ragu yang dibuat dari kacang lentil.

Sebelum mulai, pertimbangkan hal ini

Jika mengejar penurunan berat badan yang cepat atau lambat dapat memperburuk

kesehatan sebaiknya segera berhenti. Termasuk jika usaha itu membuat olahraga berlebihan atau memengaruhi kesehatan mental.

Jika memiliki riwayat kelainan makanan atau menjadi pelaku diet yo-yo juga sebaiknya tidak mencoba menurunkan berat badan. ● **tom**

## DARI HAL 1

## 5 Santriwati Tewas saat Ponpes...

Desa Dukuh Mencek, Kecamatan Suko Ramli, Kabupaten Jember.

4. Nur Aziza (13), santriwati asal Desa Dukuh Mencek, Kecamatan Suko Ramli, Kabupaten Jember.

5. Nabila (12), santriwati asal Desa Semping Barat, Kecamatan Pasongsongan, Kabupaten Sumenep.

Korban luka :

1. Nurul Khomariyah (15) santriwati asal Desa

Desa Dukuh Mencek, Kecamatan Suko Ramli, Kabupaten Jember.

2. Nur Aziza (13), santriwati asal Desa Dukuh Mencek, Kecamatan Suko Ramli, Kabupaten Jember.

3. Kudapan: Sayuran non-tertung dan seceangkir hummus.

4. Makan malam: seceangkir spaghetti squash dengan saus ragu yang dibuat dari kacang lentil.

Sebelum mulai, pertimbangkan hal ini

Jika mengejar penurunan berat badan yang cepat atau lambat dapat memperburuk

kesehatan sebaiknya segera berhenti. Termasuk jika usaha itu membuat olahraga berlebihan atau memengaruhi kesehatan mental.

Jika memiliki riwayat kelainan makanan atau menjadi pelaku diet yo-yo juga sebaiknya tidak mencoba menurunkan berat badan. ● **tom**

## Empat Provinsi Berhasil Turunkan...

provinsi dari enam provinsi di Jawa-Bali, tersebut berhasil menurunkan angka kasus aktif Covid-19 selama 6 minggu pelaksanaan PPKM.

“Nah kita lihat disini pergerakannya dari 6 minggu perjalanan pelaksanaan PPKM, 4 dari 7 provinsi setelah berhasil menurunkan persentase kasus aktif. Jadi kalau kita lihat di sini, 4 provinsi yang sudah berhasil itu termasuk DKI Jakarta, ada Banten. Kemudian Yogyakarta juga terlihat penurunan turunan dan Jawa Timur juga turun,” ungkap Dewi.

**Tambah 7.533 orang Positif** Berdasarkan data Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 sejak Selasa (23/2)

## Cabai Rawit Tembus Rp100.000/Kg,...

yang mengurangi pembelian cabai. Bahkan beberapa di antaranya tidak mau membeli cabainya.

“Saya belinya secukupnya saja, karena harga cabai juga mahal,” ujar seorang pembeli yang ditemui di pasar tradisional Setonobetek, Kota Kediri.

Melati mengaku terpaksa mengurangi pembelian cabai karena harganya yang sangat mahal.

Sebagai informasi, harga

cabai kriting di Pasar Setonobetek, Kota Kediri, sekitar Rp58 ribu per kilogram. Harga cabai merah sekitar Rp42 ribu per kilogram.

Harga bahan pokok lain masih normal. Harga beras sekitar Rp11 ribu per kilogram, harga gula pasir sekitar Rp12 ribu per kilogram. Harga minyak goreng kemasan sekitar Rp26 ribu per kilogram, yang curah sekitar Rp13 ribu per kilogram.

## Kejagung Sita 17 Bus di Boyolali,...

yang bertempat di garasi bus PT Restu Wijaya Simo,” kata Anshar kepada wartawan, Rabu (24/2).

Setelah disita, kemudian 17 bus tersebut ditiptikan di garasi bus DAMRI, di Palur, Kabupaten Karanganyar. Sedangkan kelanjutan dari penyitaan itu, pihaknya tidak dapat menyampaikan lebih lanjut. Sebab penyidikan dilakukan langsung oleh Kejagung. Termasuk untuk

saksi yang diperiksa, pihaknya tidak mengetahui secara pasti. Dalam hal ini pihaknya hanya memfasilitasi lokasi pemeriksaan.

“Kami Kejari Boyolali sebatas melakukan pengamanan dan dukungan sebab dilakukan di wilayah kerja Kejari Boyolali,” ujar Ansar.

Berdasarkan pada Rabu (24/2) pagi, garasi bus PT Restu Wijaya Simo terlihat sepi. Tidak terlihat adanya aktivitas

## Kabareskrim: Penyidik Langgar Pedoman...

dalam pedoman Kapolri soal UU ITE, mediasi menjadi salah satu cara untuk menyelesaikan kasus ITE utamanya ujaran kebencian. Karena itu, kata dia, mediasi akan diupayakan dalam penyelesaian kasus ITE sesuai pedoman Kapolri.

“Artinya, bahwa terhadap penerapan UU ITE sudah sedemikian dibuka peluang untuk mediasi seluas-luasnya.

Dilakukan mediasi dan itu menjadi pedoman untuk kita yang akan menegakkan hukum nanti,” tandas Agus.

Sebelumnya, Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo memimpin upacara pelantikan 8 pejabat utama (PJU) di Mabes Polri hari ini. Sigit pun memberi pesan khusus kepada Kabareskrim baru, Komjen Agus Andrianto, di

sela pelantikan.

“Bapak Kabareskrim Polri tolong betul-betul dikawal bagaimana mewujudkan penegakan hukum yang berkeadilan. Karena masyarakat masih didapat suasana kebatinan yang merasakan bahwa hukum itu tajam hanya ke bawah tapi tumpul ke atas,” ujar Sigit kepada Agus di Mabes Polri, Rabu (24/2). ● **mar**

## SAMBUNGAN

setelah pagi hari tim evakuasi berhasil menemukan lima orang santriwati meninggal dunia di bawah reruntuhan, sedangkan seorang lainnya luka parah.

Menurut Kapolsek Pasean AKP Tugiman mengatakan, pondok pesantren itu berada di bawah tebing. Saat kejadian pada Rabu dini hari, memang terjadi hujan deras disertai angin.

Camat Pasean, Munafi menjelaskan, pencarian para korban yang tertimbun longsor menggunakan alat seadanya milik warga, seperti linggis dan cangkul.

Sebab, tak ada alat gerak yang bisa digunakan.

Salah satu warga yang ikut melakukan evakuasi korban, Muhammad Amin (53) mengatakan, proses evakuasi terhadap dua jenazah santri cukup sulit.

Keduanya tertimbun tanah dan material bangunan.

Hujan deras juga memper-

## Tega, Nenek 86 Tahu Diprank...

diterimanya.

“Tiba-tiba (isinya) kertas ya Allah,” tuturnya.

Kisah nenek Sariyo pun vi-

ral di media sosial. Kini dirinya menuntut kedua pelaku untuk meminta maaf atas perbuatannya. ● **osm**

## Bercerai, Suami Diperintahkan Bayar...

finansial, dengan alasan jika Chen tidak memikul tanggung jawab pekerjaan rumah atau pengasuhan anak untuk putra mereka.

Pengadilan Distrik Fangshan Beijing memenangkan kasusnya dan memerintahkan mantan suaminya membayar tunjangan bulanan sebesar 2.000 yuan, serta pembayaran satu kali sebesar 50.000 yuan (Rp108 juta) untuk pekerjaan rumah yang telah dia lakukan.

Keputusan itu dibuat sesuai dengan kode sipil baru di negara itu, yang mulai berlaku tahun ini. Di bawah undang-undang baru, pasangan suami istri berhak untuk mencari kompensasi dalam perceraian jika dia lebih bertanggung jawab dalam membesarkan anak, merawat kerabat lansia, dan membantu pasangan dalam pekerjaan mereka.

Sebelumnya, pasangan yang bercerai hanya dapat meminta kompensasi semacam itu jika perjanjian pranikah telah ditandatangani. Ini menjadi praktik yang tidak umum di Tiongkok.

Di media sosial (medsos), kasus ini memicu perdebatan sengit, dengan tagor terkait di platform microblogging Weibo dilihat lebih dari 570 juta kali. Perdebatan juga mencuat mengenai nilai pekerjaan rumah tangga. Beberapa orang mengatakan jumlah kompen-

sasi terlalu sedikit.

Beberapa pengguna medsos menunjukkan 50.000 yuan (Rp108 juta) untuk lima tahun bekerja terlalu sedikit.

“Saya sedikit tidak bisa berkata-kata, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga penuh waktu diremehkan. Di Beijing, mempekerjakan seorang pengasuh selama setahun menghabiskan biaya lebih dari 50.000 yuan (Rp108 juta),” kata seorang warganet.

Beberapa orang mengatakan bahwa akan “lebih baik” untuk tetap melajang.

Sementara yang lain mengatakan wanita harus berusaha memiliki karir sendiri setelah menikah sebagai bentuk perlindungan diri.

“Ladies, ingatlah untuk selalu mandiri. Jangan putus asa setelah menikah, berikan dirimu jalan keluar sendiri,” tulis salah satu pengguna medsos.

Menurut Organisasi untuk Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi (OECD), wanita di Tiongkok menghabiskan hampir empat jam sehari untuk pekerjaan tidak berbayar - kira-kira 2,5 kali lipat dari pria.

Ini lebih tinggi daripada rata-rata di negara-negara OECD lainnya, yakni perempuan hanya menghabiskan waktu dua kali lebih banyak daripada laki-laki untuk pekerjaan tanpa upah. ● **osm**