

# Kemenkes: Cegah Mutasi Korona B117, Pakai Masker Jangan Asal Nempel

Oscar juga menjelaskan pemerintah akan terus berupaya dalam mengembangkan penelitian dan riset serta menjalin kerja sama dengan berbagai lembaga, baik di tingkat nasional maupun internasional, untuk mengatasi ancaman munculnya virus Corona jenis baru, seperti varian baru ini.

**JAKARTA (IM)** - Pemerintah tak henti mengingatkan masyarakat untuk menjalankan 5M tersebut yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak setidaknya 2 meter antarorang, menggunakan masker, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilitas. Di tengah ancaman B117, pemerintah berharap masyarakat tidak perlu panik dan khawatir berlebihan. Sebab, varian B117 asal Inggris yang dibawa oleh TKW Karawang dari Arab Saudi diketahui tidak terbukti menyebabkan gejala infeksi yang lebih parah.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI, Oscar Primadi, menerangkan, salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan masyarakat adalah memastikan penggunaan masker dengan benar, yaitu menutupi mulut dan hidung, tidak asal nempel. Pemilihan jenis masker yang tepat pun harus diperhatikan sebagai upaya mencegah pa-

paran B117.

"Tidak usah resah, tapi tetap waspada. Kuatkan proteksi diri dengan 3M. Pilih masker yang benar, jangan asal sembarangan saja pakai masker. Jadi, pakai masker jangan asal nempel, ya," ujar Oscar dalam program Siaran Radio Kesehatan, Jumat (5/3).

Oscar juga menjelaskan pemerintah akan terus berupaya dalam mengembangkan penelitian dan riset serta menjalin kerja sama dengan berbagai lembaga, baik di tingkat nasional maupun internasional, untuk mengatasi ancaman munculnya virus Corona jenis baru, seperti varian baru ini. "Tentunya kami akan saling bertukar informasi, saling menguatkan, hal-hal yang bisa kita tangkal bersama terhadap persoalan yang sedang kita hadapi saat ini. Sekali lagi tetap tidak usah resah, namun tetap waspada," jelasnya.

Sementara itu melansir Healthline, ada enam cara untuk melindungi diri dari varian



baru korona B117

Pertama, membatasi mobilitas. Sebaiknya batasi aktivitas bertemu dengan orang banyak. Hal ini demi menghindari kerumunan yang bisa memicu penularan covid-19 semakin tinggi.

Bila dalam keadaan mendesak, tetap jaga berapa banyak orang yang berada di dalam atau di luar ruangan saat bertemu. Protokol kesehatan termasuk menjaga jarak juga tak boleh luput dari perhatian. Hal ini juga berlaku bagi kerumunan di keluarga atau teman dekat yang tak jarang disadari menjadi sumber penularan covid-19.

Kedua, mengurangi waktu berbelanja di luar rumah. Sering datang ke pusat perbelanjaan

membuat diri menjadi lebih sering terpapar lingkungan dan orang-orang yang mungkin membawa virus. "Setiap menit yang dihabiskan untuk berbelanja di dalam ruangan meningkatkan risiko Anda," jelas dr Scott Braunstein, direktur SOLLIS Health dari Los Angeles.

Ketiga, Bekerja di ruangan terbuka (outdoor). Jika pekerjaan tidak memungkinkan untuk dilakukan dari rumah atau biasa disebut work from home (WFH), maka cara terbaik untuk melindungi diri dari terinfeksi covid-19 dengan bekerja di ruangan terbuka.

"Banyak penularan covid terjadi melalui kontak di tempat kerja, jadi pastikan untuk terus melakukan jaga jarak di tempat kerja, memindahkan

rapat atau pertemuan lain di luar, jika memungkinkan, atau virtual," lanjut dr Braunstein.

Keempat, memakai masker. CDC melaporkan bahwa masker dapat mengurangi penyebaran covid-19. Masker bedah atau N95 dipercaya efektif menjadi proteksi dari terpapar virus.

Tapi, bagi yang menggunakan masker kain, perhatikan jenis kain dan lapisan kainnya sesuai himbauan CDC. dr Anthony Fauci juga menyarankan untuk memakai masker rangkap demi menghindari varian baru korona B117.

Kelima, rutin cuci tangan dan wajib selalu bawa hand sanitizer. Membersihkan tangan dilakukan dengan menggunakan air dan sabun selama 20 detik. Jika kesulitan mengakses air, gunakanlah hand sanitizer dengan kandungan alkohol 60 persen.

Pada kondisi ini Braunstein mengingatkan, aktivitas seperti menyentuh permukaan benda yang disentuh termasuk kartu kredit atau pegangan pompa bensin tentu berisiko.

Keenam, vaksin korona.

Vaksinasi Covid-19 diyakini bisa membuat seseorang tak mengalami sakit parah akibat Covid-19. Maka dari itu, saat mendapat giliran, segera mungkin untuk melakukan vaksinasi.

"Namun, bisa dibayangkan bahwa salah satu varian lain, atau varian masa depan, mungkin memerlukan vaksin baru," katanya. ● gul

## SAMBUNGAN

periode 2021-2025," sebut Johnny membacakan putusan KLB. Moeldoko sendiri tidak hadir di lokasi saat keputusan diambil. Johnny Alen sebagai pimpinan sidang baru memintakan kesediaan Moeldoko untuk menerima keputusan penetapan itu setelah keputusan

## KLB Cuma 40 Menit, Langsung Putuskan...

dibuat. Moeldoko yang mengaku akan terbang dari Jakarta ke Kualanamu saat dihubungi melalui panggilan selular, menerima penetapan tersebut. "Karena kawan-kawan bersungguh-sungguh, saya terima penetapan ini," tandas Moeldoko.

## Kaos Gambar Moeldoko

Lokasi penyelenggaraan KLB akan di The Hill Hotel and Resort, Sibolangit, Deliserdang, Sumatera Utara, dijaga ketat oleh ratusan kader demokrat terlihat berjaga di depan akses masuk ke lokasi KLB. Sebagian dari mereka terlihat menggunakan

kaos bergambar Moeldoko dengan tulisan Ketua Umum Partai Demokrat.

Pengamanan juga melibatkan anggota ormas berseragam loreng jingga. Puluhan anggota ormas itu terlihat sudah melakukan apel siaga di dalam lokasi KLB.

## DARI HAL 1

Ketua DPD Partai Demokrat Sumut, Heri Zulkarnaen Hutajulu menyebut KLB tersebut ilegal. Ia pun menolak pelaksanaan KLB dan meminta Polisi untuk membubarkan KLB. "Itu ilegal. Harus dibubarkan," tegas Heri. ● mar

## Andi Arief: Jangan Salahkan Jika...

Mantan aktivis 98 ini juga berharap, Presiden Jokowi segera bertindak karena pelaksanaan KLB itu disebutnya ilegal dan pantas dibubarkan. "Jangan salahkan jika mantan Presiden demonstrasi di Istana dengan standar prokes (protokol kesehatan)," ujarnya.

## Moeldoko Jadi Ketum?

Mantan Kader Partai Demokrat, HM Darmizal, menyatakan Moeldoko bakal menjadi ketua umum partai berlambang bintang mery. Menurutnya, kemungkinan terpilihnya Moeldoko sebagai Ketua Umum Demokrat

atas suara mayoritas kader. Di bawah ketua umum baru, diharapkan akan membawa Demokrat kembali meraih kejayaannya. "Insya Allah di bawah pimpinan Ketum baru, PD akan menjadi pemenang Pemilu 2024, dengan target perole-

han suara di atas 25 persen," katanya. Seluruh kebutuhan alat peraga juga bakal dipersiapkan dan ditanggung oleh Dewan Pimpinan Pusat (DPP), bukan para kader di tingkat DPD dan DPC. "DPD dan DPC Indo-

nesia tinggal bekerja keras meyakinkan suara masyarakat Indonesia," tuturnya. KLB Demokrat yang akan digelar Jumat siang bakal dihadiri 1.200 orang. Terdiri DPC, DPD, organisasi sayap dan semua tamu undangan. ● mar

## Polri Tak Keluarkan Izin Pelaksanaan...

Penerangan Masyarakat Divisi Humas Polri Brigjen Rusdi Hartono menyatakan acara KLB itu akan dipantau pihak berwenang.

Menurutnya, ada Satuan Tugas Penanganan Covid-19 dan polda setempat yang mengawasi pelaksanaan protokol kesehatan dalam acara itu.

"Di sana ada Satgas yang menanganinya semua. Kegiatan-kegiatan seperti itu tentunya akan dipantau oleh polda setempat," tuturnya.

Sebelumnya, DPD Partai Demokrat Sumatera Utara mengatakan KLB yang digelar di Hotel The Hill, Sibolangit, Sumut melanggar protokol kesehatan sehingga berpotensi menambah kasus Covid-19.

Selain itu, mereka juga menganggap KLB tersebut ilegal karena tidak sesuai den-

gan AD/ART partai. Ketua Umum Partai Demokrat Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) bahkan mengirimkan surat kepada Kapolri, Menko Polhukam, dan Menkumham, meminta mencegah pelaksanaan KLB yang dianggap inkonstitusional itu.

## Merusak Demokrasi

Ketua DPD Partai Demokrat Sumut, Heri Zulkarnaen Hutajulu menyebut KLB tersebut ilegal. Ia pun menolak pelaksanaan KLB dan meminta Polisi untuk membubarkan KLB.

"Itu ilegal. Harus dibubarkan," tegas Heri.

Analisis Politik Universitas Paramadina, Khoirul Umam menilai, isu KLB ini memang cukup mengagetkan, terutama bagi pengurus Partai Demokrat

mengingat sebelumnya orang-orang yang dituding sebagai Gerakan Pengambilalihan Kepemimpinan (GPK-PD) menyangkal.

"Memang cukup mengherankan mencermati persistennya upaya melakukan KLB ilegal oleh mantan-mantan kader Demokrat, walaupun syarat-syarat KLB menurut AD/ART partainya itu tidak mungkin dipenuhi, karena terkait persetujuan ketua Majelis Tinggi Partai (yang saat ini dijabat SBY)," katanya saat dihubungi, Jumat (5/3).

"Masyarakat jadi menduga-duga, persistensi kelompok GPK-PD itu tidak lepas dari siapa di balik arus kelompok itu. Yang pasti, tampak jelas cara mereka cukup sistematis dan di-back up oleh elemen eksternal, termasuk

pihak yang bisa menyadap komunikasi dan akun-akun pribadi pengurus PD," imbuhnya.

Lebih lanjut Umam mengatakan, jika sampai KLB PD itu berakhir sebagaimana dialami partai lain seperti Partai Berkarya, maka hal itu akan mengkonfirmasi bahwa pemerintah diduga melakukan pembiaran atas upaya pembusukan di internal PD. Kondisi ini juga mengkonfirmasi dugaan adanya 'pelemahan' kekuatan oposisi karena PD salah satu dianggap partai oposisi.

Selain itu, Umam juga mengulas agar pemerintah mengulas keterlibatan Moeldoko dalam GPK-PD ini. "Jika memang terlibat, Presiden Jokowi harus mengevaluasi posisi Moeldoko di pemerintah saat ini,"

## Wiku: Jika Mutasi B 1.1.7 Menyebar...

"Sehingga pengawasan, pemeriksaan di border (perbatasan kedatangan pelaku perjalanan) harus lebih ketat lagi," tegas Wiku.

"Kemudian mobilitas penduduk harus (dibatasi) lebih ketat lagi supaya potensi penularan tetap terkendali. Selain itu disiplin 3M harus tetap dijalanakan," lanjutnya.

Wiku mengimbau kepada semua pelaku perjalanan untuk tidak melakukan ke-

curangan dengan membawa surat keterangan atau hasil tes yang palsu. Pelaku perjalanan juga diminta patuh peraturan pemeriksaan dan karantina setelah menempuh perjalanan. "Ini semua untuk keamanan. Jika sudah diterapkan, potensi penularan yang besar bisa diantisipasi," katanya.

## PPKM Diperluas

Pemerintah memperluas daerah yang melaksanakan pem-

berlakukan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) berskala mikro yang akan diluncurkan sejak 9 hingga 22 Maret 2021.

Adapun perluasan itu dilakukan dengan menambah tiga daerah pelaksana PPKM mikro yakni Sumatera Utara, Kalimantan Timur dan Sulawesi Selatan.

Aturan itu tertuang dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri (Inmendagri) Nomor 5 Tahun 2021 tentang Pembatasan Pelaksanaan Kegiatan

Masyarakat Berbasis Mikro dan Mengoptimalkan Posko Penanganan Covid-19 dan Kelurahan untuk Pengendalian Penyebaran Covid-19.

"Mengatur PPKM yang berbasis mikro yang selanjutnya disebut PPKM Mikro sampai dengan tingkat Rukun Tetangga (RT) atau Rukun Warga (RW) yang berpotensi menimbulkan penularan Covid-19," demikian salah satu kutipan dalam Inmendagri

tersebut, Jumat (5/3).

Seperti diketahui, awalnya PPKM mikro hanya diberlakukan di kawasan Pulau Jawa dan Bali, seperti DKI Jakarta, Jawa Barat, Banten, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali.

Daerah pemberlakuan PPKM mikro juga hanya dilakukan pada daerah memenuhi kriteria zonasi pengendalian wilayah hingga tingkat RT di provinsi yang sudah ditentukan. ● mar

## 900 Juta Ton Makan Dibuang/Tahun...

belanja dan makanan mereka dengan lebih hati-hati di masa penguncian ini.

"Laporan itu menyoroti masalah global yang jauh lebih besar dari perkiraan sebelumnya," kata Richard Swannell dari Wrap kepada BBC News.

"923 juta ton makanan yang terbuang setiap tahun

akan mengisi 23 juta truk berbobot 40 ton. Bumper-to-bumper, cukup untuk mengelilingi Bumi tujuh kali," terangnya.

"Makanan yang terbuang bertanggung jawab atas 8-10% emisi gas rumah kaca, jadi jika limbah makanan adalah sebuah negara, negara itu akan menjadi

penghasil emisi gas rumah kaca terbesar ketiga di planet ini," lanjutnya.

Ini adalah masalah yang sebelumnya dianggap sebagai masalah yang hampir eksklusif untuk negara-negara kaya - dengan konsumen hanya membeli lebih banyak daripada yang bisa mereka makan. Namun pene-

litian ini menemukan "substansial" limbah makanan ternyata bisa terjadi "di mana-mana".

Data untuk membedakan antara sisa makanan yang dapat dimakan dan bagian yang tidak dapat dimakan - seperti tulang dan cangkang - hanya tersedia untuk negara-negara berpenghasilan tinggi. Otto

mengatakan negara-negara berpenghasilan rendah cenderung membuang-buang makanan yang jauh lebih sedikit.

Namun dia menjelaskan hasil akhirnya adalah bahwa dunia "hanya membuang semua sumber daya yang digunakan untuk membuat makanan itu". ● mar

## Tips Menjaga Kandungan Nutrisi dalam Sayur dan Buah



**JAKARTA (IM)** - Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral terbaik. Sayangnya, karena proses pencucian, penyimpanan dan pengolahan yang kurang tepat, nutrisi yang ada menjadi mudah hilang.

Dilansir dari Mail Online dan beberapa sumber lain, berikut tips untuk menjaga kesegaran sayur dan buah agar kandungan nutrisi tetap terjaga serta tidak cepat membusuk.

Pertama, simpan secara terpisah. Jangan menyimpan sayur dan buah dalam wadah atau tempat yang sama. Sebab, banyak buah yang menghasilkan gas ethylene yang bertindak seperti hormon pematangan sehingga membuat sayur cepat membusuk. Contoh buah yang menghasilkan gas ethylene antara lain, pisang, alpukat dan buah persik.

Kedua, simpan sayuran di dalam vas. Seperti bunga, sayuran juga akan tetap

terjaga keesgarannya jika dimasukkan ke dalam vas berisi air. Dengan cara ini, sayuran akan terhidrasi dan memperlambat proses layu.

Ketiga, simpan dengan kertas aluminium. Daun selendri merupakan bahan makanan yang biasanya bersisa ketika dimasak. Jangan langsung dibuang. Bisa menyimpannya dengan membungkus daun dan batangnya dengan kertas aluminium dan masukkan ke dalam kulkas. Cara ini bisa membuat selendri tetap lembab dan tahan disimpan hingga dua minggu.

Keempat, bekukan. Untuk membuat sayur ataupun buah lebih tahan lama, kamu bisa juga dengan membekukannya. Dengan dibekukan, kandungan nutrisi dari sayur dan buah dapat terjaga. Namun, khusus untuk menyimpan jamur, sebaiknya kamu potong-potong terlebih dulu dan masukkan ke dalam wadah kemudian beri air dan simpan dalam freezer hingga membeku. ● tom

## Buah yang Ampuh Bikin Perut Rata



**JAKARTA (IM)** - Perut langsing adalah idaman semua orang, selain berolahraga, ternyata untuk membuat perut rata bisa dari rajin mengonsumsi buah-buahan.

Berikut buah-buahan yang cocok untuk membantu membuat perut rata sebagaimana dijelaskan dalam laman Eatthis, Jumat (5/3).

Pertama, alpukat. Alpukat yang dikenal sebagai buah dengan lemak tak jenuh tunggal. Kandungan ini membuat kenyang lebih lama dan mencegah mengonsumsi camilan tidak sehat yang membuat perut buncit. Selain itu, lemak tak jenuh juga dapat menghentikan pembentukan lemak di perut.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan alpukat dari waktu ke waktu memiliki berat badan normal dan cenderung tidak memiliki berat badan berlebih.

Kedua, pisang. Selanjutnya ada buah pisang yang kaya akan manfaatnya bagi tubuh. Pisang merupakan buah yang membuat perut rata karena dapat mengatasi kembung. Pasalnya seperti

diketahui, perut kembung membuat perut tampak buncit dan tentunya tidak rata.

Selain itu, sebuah penelitian menemukan bahwa perempuan yang makan pisang dua kali sehari sebelum makan selama dua bulan dapat mengurangi rasa kembung hingga 50 persen. Ini ternyata karena kandungan potasium di buah pisang.

Ketiga, ceri. Buah ceri kerap ditemukan sebagai hiasan kue blackforest atau kue ulang tahun. Tapi, buah merah dan mungil ini memiliki kandungan yang membantu perut lebih rata. Sebab, buah ini dapat membantu mengurangi lemak perut.

Keempat, bluberi. Seperti diketahui bahwa buah bluberi kaya akan antioksidan. Seperti dalam Journal of Medicinal Food ditemukan bahwa bluberi bisa mengurangi lemak perut dan berat badan.

Disarankan, konsumsi bluberi dengan yoghurt Yunani untuk lebih membantu membuat perut rata. Pasalnya, yoghurt rendah gula dan mengandung protein tinggi sehingga dapat meningkatkan metabolisme serta meminimalkan rasa lapar. ● ans

## 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), TARKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), LAMPUNG (Kartika), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.  
**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagyo (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