

Nutrisi Tepat Jadi Kunci Agar Puasa Ramadhan Tetap Lancar

JAKARTA (IM) - Mengonsumsi nutrisi tepat adalah prioritas utama agar puasa Ramadhan Anda tetap lancar. S

upaya ibadah semakin optimal dengan tubuh yang fit, jangan lupa perhatikan juga asupan dan kebiasaan yang sebaiknya dihindari ya.

Ketika berpuasa, kita tetap dituntut untuk beraktivitas seperti biasa, meskipun waktu makan menjadi lebih terbatas.

Karenanya, sangat penting memilih jenis asupan agar waktu makan yang hanya sebentar itu benar-benar dapat menjadi waktu pengisian 'bahan bakar' agar Anda tetap optimal beraktivitas sehari-hari.

Dokter Spesialis Gizi Klinik, dr. Tirta Prawita Sari, M.Sc, Sp.GK mengatakan poin terpenting adalah memastikan kebutuhan zat gizi harian terpenuhi pada waktu sahur dan berbuka puasa.

Anda perlu mengetahui kebutuhan energi total dalam sehari dan komposisi zat gizi makro Anda.

Rata-rata setengah dari kebutuhan energi berasal dari karbohidrat, 30 persen dari lemak, dan 15 persen dari protein.

Memilih jenis lemak yang baik dan mengurangi goreng-gorengan akan membuat tubuh lebih bugar.

Pastikan sumber karbohidrat berasal dari bahan karbohidrat kompleks dan sedapat mungkin hindari

karbohidrat sederhana, seperti gula dan sirup.

Menu sahur yang disarankan adalah menu lengkap gizi dengan protein dan serat yang cukup, mengandung lemak baik, seperti alpukat, dan upayakan tanpa pengolahan makanan dengan digoreng, juga kurangi makanan yang tinggi garam karena dapat membuat Anda lebih haus ketika berpuasa.

Tidak perlu terlalu banyak mengonsumsi menu sahur, 30 sampai 40 persen dari kebutuhan energi harian sudah cukup.

Pada saat berbuka puasa sebaiknya utamakan mengonsumsi buah-buahan dan pastikan asupan serat cukup. Buah kurma sangat baik untuk menu berbuka puasa, begitu pula buah-buahan lainnya.

Mengonsumsi buah potong dan tiga butir kurma adalah cara terbaik dilakukan saat berbuka. Buah-buahan ini tidak perlu dibuat dalam bentuk jus.

Kurma dapat juga dicampur di dalam oatmeal dan susu almond, menjadi overnight oats atau Anda juga bisa menambahkan kacang-kacangan agar semakin lengkap proteinnya.

Jika ada waktu, Anda dapat juga membuat kue dari oat dengan tambahan kurma untuk memberikan unsur manis, atau tambahan madu atau stevia cair.

Namun terlepas dari semua itu, semakin sederhana cara pengolahannya, maka semakin baik, karena kita dapat terhindar dari penambahan kalori dari bahan-bahan lainnya. ● tom

SAMBUNGAN

Dua Warga New York Tuntut...

mengakui jika pernikahan inses adalah "tindakan yang oleh sebagian besar masyarakat dipandang menjijikkan secara moral, sosial dan biologis".

"Pasangan orang tua dan-dewasa-anak yang prokreasi hampir atau secara harfiah tidak mungkin dapat bercita-cita untuk tujuan transenden pernikahan dan mencari pemenuhan dalam arti tertinggi," tulis gugatan tersebut.

Dan orang tua mengklaim itu akan "mengurangi kemanusiaan mereka" jika mereka tidak dapat menikahi anak mereka.

Saat ini, inses adalah ilegal di bawah hukum negara bagian New York. Siapa pun yang melanggar akan dikenakan hukuman hingga empat tahun penjara.

Namun, pada tahun 2014 pasangan New York

yang merupakan paman dan keponakan berhasil melegalkan pernikahan mereka.

Warga negara Vietnam Huyen Nguyen (34), berhasil memperjuangkan persetujuan hukum atas pernikahannya dengan saudaranya Vu Truong, 38.

Bahkan keputusan itu menyatakan jika "pernikahan orang tua-anak dan saudara laki-laki ... didasarkan pada kerengian yang hampir universal". Dalam hal ini, harapan akan hasil yang sukses sangat tipis. "Ini tidak akan pernah berhasil," terang pakar hukum Eric Wrubel kepada New York Post.

"Yang paling dekat Anda bisa datang adalah Woody Allen, dan itu bukan putrinya, itu adalah anak angkat yang tidak pernah dia adopsi dan itu masih membuat orang-orang tak percaya," lanjutnya. ● osm

Usai Siklon Seroja Muncul...

Adu mengatakan pulau kecil tersebut berada di antara Desa Hululai dan Desa Tasilo. Pulau kecil tersebut berbentuk memanjang sehingga terlihat seperti tanggul pemecah ombak.

"Itu muncul sejak Minggu, tanggal 4 April. Warga nelayan yang awal pertama menemukan," kata Jemmy saat dihubungi, Selasa (13/4).

Kepala Biro Humas dan Protokol Sekretariat Daerah

N'TT Marius Ardu Jelamu mengatakan warga mengusulkan pulau itu dinamai 'Pulau Paskah'. Namun pemerintah daerah belum membahas peresmian nama pulau itu. Sebab, pemerintah saat ini masih fokus pada penanganan korban bencana di N'TT.

"Belum dikasih nama, tapi warga mau ngasih nama itu 'Paskah', karena bersamaan dengan Hari Paskah. Tapi belum resmi, masyarakat mengusulkan itu," kata Marius. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatno.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, 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** (Swabati), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
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 Langgan 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

Bayam Ternyata Baik Bagi Usus

Bayam bisa membantu pertumbuhan bakteri usus tertentu

JAKARTA (IM) - Ada berbagai manfaat kesehatan terkait dengan makan bayam, termasuk peningkatan tekanan darah dan fungsi kognitif. Namun, sebuah studi baru menunjukkan sayuran hijau itu dapat membantu mendorong pertumbuhan bakteri usus tertentu.

Ahli mikrobiologi dari University of Vienna dan University of Konstanz menemukan gula yang mengandung belerang yang disebut sulfoquinovose yang ditemukan dalam sayuran berdaun hijau, mendorong pertumbuhan bakteri penting di usus. Studi yang baru-baru ini dipublikasikan di The ISME Journal itu mengungkapkan bahwa bakteri di usus menghasilkan gas yang disebut hidrogen sul-

fida setelah mengonsumsi bayam.

Mengapa ini penting? Pada konsentrasi rendah, gas yang berbau seperti telur busuk itu dapat memiliki efek anti-inflamasi pada tubuh. Namun, sejumlah besar hidrogen sulfida di usus mungkin terkait dengan perkembangan kanker. Jadi, para peneliti berangakat untuk menemukan dengan tepat bagaimana mikrobioma usus memetabolisme sulfoquinovose.

Mikroba usus memainkan peran besar ihwal bagaimana makanan yang kita makan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, yang berarti dampak cara tubuh menuai manfaat dari nutrisi dalam makanan. Seperti yang ditunjukkan salah satu penulis utama studi tersebut, banyak ilmuwan masih tidak tahu zat

apa yang dimakan oleh kumpulan mikroorganisme itu, atau bahkan bagaimana mereka memprosesnya?

Sebelum penelitian itu, salah satu penulis utama dan tim peneliti menemukan bahwa mikrobioma usus menggunakan sulfoquinovose sebagai nutrisi.

Untuk studi itu, para peneliti mengambil satu langkah lebih jauh dan menganalisis sampel tinja untuk menentukan dengan tepat bagaimana sulfoquinovose mempengaruhi mikroorganisme di usus.

"Kami sekarang dapat menunjukkan bahwa, tidak seperti glukosa, misalnya, yang memberi makan sejumlah besar mikroorganisme di usus, sulfoquinovose merangsang pertumbuhan organisme kunci yang sangat spesifik dalam mikrobioma usus," kata penulis studi dan ahli mikrobiologi di University of Konstanz, David Schleheck dilansir Eat This, Not That, Selasa (13/4).

Lebih khusus lagi, sulfosugar mendorong pertumbuhan eubacterium rectale, yang merupakan salah satu dari 10 mikroba usus paling umum pada individu sehat. Bakteri E. rectale memfermentasi sulfoquinovose melalui jalur metabolisme dengan menghasilkan, antara lain, senyawa sulfur, disingkat dihydroxypropane sulfonate atau DHPS. Senyawa itu berfungsi sebagai sumber energi untuk bakteri usus lain, seperti bilophila wadsworthia pada akhirnya menghasilkan hidrogen sulfida dari DHPS melalui jalur metabolisme.

Jadi, apa artinya semua ini? Pada dasarnya hidrogen sulfida diproduksi kedua sel di dalam tubuh, dan juga kelompok mikroorganisme khusus dalam mikrobioma usus setelah makan sayuran berdaun hijau.

Para peneliti menggambarkan penemuan itu sebagai hal yang mengejutkan, karena penelitian

sebelumnya menunjukkan sulfat dan taurin (yang merupakan dua zat yang terutama ditemukan dalam protein dan lemak, termasuk daging) diketahui sebagai sumber gas, bukan sayuran. Jelas bahwa gula sulfos dalam bayam juga bisa menghasilkan hidrogen sulfida alias gas berbau.

Sebaliknya, penelitian juga menunjukkan bayam memberikan banyak manfaat bagi mikrobioma usus, yang berarti Anda harus tetap mengonsumsi bayam dan sayuran hijau secara teratur.

Para peneliti sekarang penasar untuk melihat apakah sulfoquinovose memberikan manfaat kesehatan selain menyebabkan perut kembung yang bau.

Faktanya, mereka memiliki kecurigaan sulfoquinovose dapat digunakan sebagai prebiotik, yang merupakan kunci prebiotik (bakteri usus yang baik) untuk berkembang. ● tom

DARI HAL 1

Nadiem atau Bambang yang Bakal...

jika ia bergabung dengan koalisi, sifatnya selalu menunggu apa yang dibutuhkan oleh Presiden," katanya menambahkan.

Sebagai informasi Tenaga Ahli Utama Kantor Staf Presiden (KSP) Ali Mochtar Ngabalin mengatakan resuffle Kabinet Indonesia Maju akan dilakukan pekan ini. Ia mengatakan pelepasan dua menteri dan pembentukan kementerian baru sudah disetujui Jokowi. Artinya perombakan menteri Jokowi akan segera dilakukan.

Ngabalin menyebut bahwa resuffle merupakan hak prerogatif atau kewenangan Presiden sepenuhnya. Jadi ia belum bisa menyebut siapa Menteri yang akan ditunjuk oleh Jokowi. Adapun isu resuffle menguap pasca DPR menyetujui pelepasan antara Kemendikbud dan Kemernistek. Serta pembentukan Kementerian Investasi pada Jumat (9/4) pekan

lalu. Isu resuffle juga menguat pasca Jokowi mengadakan pertemuan dengan Ketua Umum PDI Perjuangan, Megawati Soekarnoputri kurang lebih 10 hari yang lalu.

Sementara berdasarkan survei yang dilakukan Lembaga Indonesia Political Opinion (IPO) soal menteri-menteri yang dianggap paling memuaskan, paling mengecewakan hingga yang dinilai paling menteri yang layak di-resuffle.

Survei dilakukan pada 10 Maret sampai awal April, melibatkan 1.200 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode multistage random sampling, sampling error 2,5%, dengan tingkat akurasi data 97%. Hasil survei dipaparkan oleh Direktur Eksekutif IPO Dedi Kurnia Syah.

"Ibu Sri Mulyani dianggap sebagai menteri yang bekerja paling memuaskan," kata Dedi, Sabtu (10/4) lalu. Ada pula menteri yang

dianggap publik paling layak di-resuffle. Berikut ini hasil survei persepsi publik mengenai kinerja kementerian:

Kementerian paling populer adalah Kemensos: 73,1%, Kemendagri: 64,8%, Kemenhan: 58%, Kemenkeu: 41%, Kemendagri: 37%.

Sedangkan menteri yang paling populer adalah Prabowo Subianto: 56%, Tito Karnavian: 43%, Sandiaga Uno: 39%, Mahfud Md: 30%, Sri Mulyani 29%.

Sementara menteri berkinerja paling memuaskan adalah Sri Mulyani: 54,7%, Retno LP Marsudi: 50%, Tri Rismaharini: 42%, Tito Karnavian: 38%, dan Mahfud Md: 34%.

Menteri yang dianggap paling tidak memuaskan adalah Yasonna H Laoly: 50%, Ida Fauziyah: 45%, Zainudin Amali: 40%, Syahrul Yasin Limpo: 33%, dan Tjahjo

Kumolo: 31%

Kementerian yang diharapkan di-resuffle adalah Kemenko Perencanaan: 36%, Kemenko Polhukam: 24%, Kemenko Maritim dan Investasi: 11% dan Kemenko PMK: 29%

Menteri di bawah Kemenko Perencanaan yang diharapkan di-resuffle adalah Ida Fauziyah: 46%, Teten Masduki: 28%, Syahrul Yasin Limpo: 27%, Wahyu Sakti Trenggono: 30%, Siti Nurbaya Bakar: 23%, dan Arifin Tasrif: 19%

Menteri di bawah Kemenko Polhukam yang diharapkan di-resuffle adalah Yasonna H Laoly: 54%, Tjahjo Kumolo: 34%, dan Johnny G Plate: 29%

Menteri di bawah Kemenko PMK yang diharapkan di-resuffle adalah Zainudin Amali: 41%, I Gusti Ayu Bintang Darmawati: 15%, dan Abdul Halim Iskandar: 12%. ● mar

Keluarga Cendana Mangkir...

Kemudian, turut tergugatnya yaitu Soehardjo Soebardi, Pengurus Museum Purna Bhakti Pertiwi, Kantor Pertanahan Jakarta Pusat dan Kantor Pertanahan Jakarta Timur.

Adapun petitem gugatannya yaitu menerima dan mengabulkan gugatan penggugat untuk seluruhnya, menyatakan para tergugat telah melakukan perbuatan melawan hukum, menyatakan sah dan berharga sita jaminan yang diletakkan pada sebidang tanah dan bangunan serta isinya.

Sebidang tanah seluas kurang lebih 20 hektar dan bangunan yang berdiri di atasnya beserta dengan seluruh isinya yang ada dan melekat, serta menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan yakni Museum Purna Bhakti Pertiwi dan Puri Jati Ayu di Jalan Taman Mini No. 1 Jakarta Timur.

Selain itu, sebidang tanah

berikut bangunan yang berdiri di atasnya beserta dengan seluruh isinya yang ada dan melekar serta menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan terletak di Jalan Yusuf Adiwinata No. 14, Menteng, Jakarta Pusat. Kemudian, menghukumkan para tergugat secara tanggung renteng untuk membayar kewajiban Rp 84 miliar serta kerugian immateriel sebesar Rp 500 miliar, dan menghukumkan para turut tergugat untuk melaksanakan putusan ini.

Sebelumnya, Kepala Kantor Staf Presiden (KSP) Moeldoko mengatakan tim transisi pengambilalihan TMII akan mengkaji gugatan perumah asal Singapura, Mitora Pte. Ltd. kepada Yayasan Harapan Kita.

"Mungkin ada itu nanti akan dilihat ya. Tapi dari Perpres yang ada tidak ada pertimbangan itu," jelasnya.

Hal ini disampaikan Moeldoko saat ditanya ihwal kaitan gugatan Mitora kepada keluarga Cendana dan pengambilalihan TMII oleh pemerintah. Mitora menggugat Yayasan Harapan Kita dan keluarga Presiden RI kedua Soeharto atas konflik pengelolaan Taman Mini Indonesia Indah.

Perusahaan itu meminta Pengadilan Negeri Jakarta Selatan menya Museum Purna Bhakti Pertiwi yang berada di dalam TMII dan menggugat anak-anak Soeharto senilai Rp584 miliar.

Dalam gugatan perdata itu, Mitora menyertakan lima pihak tergugat yang merupakan anggota keluarga Soeharto.

Mereka adalah Tutut Soeharto, Bambang Trihatmodjo, Titiiek Soeharto, Sigit Harjojudanto, dan Mamiek Soeharto, serta Yayasan Purna Bhakti Pertiwi, lembaga

yang didirikan keluarga Cendana pada masa Orde Baru, juga turut digugat.

Adapun Mitora merupakan perusahaan pengembang proyek pengembangan TMII. Belum ada alasan rinci perihal alasan perusahaan ini mengajukan gugatan.

Mitora Pte Ltd merupakan perusahaan penyedia jasa konsultan manajemen umum yang berdiri pada 13 Maret 2002 dan beralamat di 9 Raffles Place, #57-00, Republic Plaza, Singapura 048619.

Laman psud-cusdid mencatat, salah satu proyek yang terkait dengan Mitora Pte Ltd, yaitu Visioning Taman Mini Indonesia Indah.

Mitora juga pernah menggugat keluarga Cendana pada 2018 ke Pengadilan Negeri Jakarta Pusat. Perusahaan itu menggugat semua anak Soeharto dan dua yayasan, yakni Yayasan Purna Bhakti Pertiwi

Pegawai DPKP Kota Depok Ungkap...

#StopKorupsiDamkar."

Anggota Komisi A Bidang Pemerintahan DPRD Kota Depok, Jawa Barat Ikrawany Hilman mengatakan, kasus dugaan korupsi harus diselesaikan menggunakan jalur hukum. Jika jalur hukum telah terang, baru menggunakan jalur politik.

"Sebaiknya diurus secara hukum, baru politiknya," kata Ikrawany, Rabu (14/4).

Lebih lanjut Ikrawany menjelaskan, jika jalur hukum telah selesai, pihaknya baru akan melakukan pemanggilan untuk menyelesaikan dari jalur politik.

"Mungkin setelah proses hukum selesai (dipanggil)," jelas Ikrawany.

Diketahui sebelumnya, Sandi yang merupakan pekerja di DPKP Kota Depok berusaha membongkar dugaan korupsi di tempatnya

bekerja.

Sandi mengungkapkan sarana dan prasarana yang diterima petugas Damkar tidak sesuai spesifikasi. Padahal, dalam melaksanakan tugas dirinya berhadapan dengan bencana. "Kalau untuk motif saya hanya memperjuangkan hak dan memang apa adanya kenyataan fakta di lapangan," ujarnya, Jumat (9/4).

Akibat protesnya itu, Sandi kini jadi sorotan. Ia juga menyebut bahwa protes itu disusul dengan intimidasi dan ancaman penghentian oleh pejabat teras di dinas tersebut terhadap dirinya dan rekan-rekan sejawat.

Ia juga mengemukakan soal pengadaan sepatu pakaian dinas lapangan (PDL) yang antara mutu dengan harganya tak sebanding. Sepatu itu hasil pengadaan pada 2018 lalu.

"Belanja Sepatu PDL. Pemadam Kebakaran" itu mencapai Rp 199,75 juta, sebanyak 235 pasang. Itu berarti, harga setiap pasang sepatu itu mencapai sekitar Rp 850.000," katanya.

Sandi mempertanyakan mutu sepatu yang kini diserahkan ke kejaksaan sebagai barang bukti itu, lantaran tak seperti sepatu-sepatu PDL pada lazimnya, sepatu itu disebut tak dilengkapi besi pengaman. "Saya lihat di online dengan gambar yang persis, kualitas yang sama, merek yang sama, itu kisaran Rp 400.000," ujarnya.

Selain pengadaan perlengkapan yang tak sesuai spesifikasi, Sandi juga mengaku tak menerima hak-hak finansial secara penuh.

"Hak-hak kita, pernah merasakan anggota disuruh tanda tangan Rp 1,8 juta, menerima uangnya setengahnya Rp 850.000. Itu dana

untuk nyemprot (desinfektan) waktu zaman awal Covid-19," katanya.

Terancam Dipecat

Sandi mengaku kini beberapa temannya kini menghadapi intimidasi dan paksaan untuk menjauhi dirinya. Sandi belakangan jadi sorotan karena berani menyuarakan dugaan korupsi di instansi tempatnya bekerja.

"Ada juga beberapa percakapan kesaksian mereka, mereka diancam dipecat apabila mendukung aksi saya," kata Sandi.

"Kemudian mereka minta maaf sama saya. Mereka berkata, 'gua punya anak-istri'. Saya pun juga punya keluarga, tapi kalau untuk saya, karena sudah kecebur, ya saya lanjut," ungkapnya.

"Mereka menyuruh anak-anak (para petugas pemadam kebakaran)

mortalitas akan melonjak.

"Pada varian ini, gejala klinis yang muncul mirip dengan Varian B117, B1351 Afrika Selatan dan P1 Brazil. Derajat keparahannya juga tidak berubah," ujarnya.

Sebagai informasi, varian E484K atau seringkali disebut varian cec di Indonesia pertama kali terdeteksi di wilayah DKI Jakarta beberapa waktu lalu.

"Ini merupakan mutasi yang membantu korona untuk menyebar. Varian E484K ini juga membantu virus menghindari dari beberapa antibodi," katanya.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan masyarakat untuk menghadapi virus yang bermutasi, di antaranya:

1. Tetapkan disiplin menerapkan 3M (Mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dengan benar, menjaga jarak dan menghindari kerumunan).

2. Perkuat sistem imun tubuh dengan berolahraga, istirahat cukup, hati gembira, dan makan makanan bergizi.

3. Lakukanlah vaksinasi saat mendapatkan kesempatan. ● mar

Waspada Covid-19 Varian E484K...

Wahyu Widodo, Rabu (14/4).

Ia melanjutkan, varian E484K telah mengalami mutasi pada asam amino glutamic acid, yaitu e yang berubah menjadi lisin pada spike. Mutasi tersebut berada dekat dengan puncak spike. Sehingga struktur protein pada spike berubah. Perubahan itulah yang menyebabkan virus dapat menghindar dari antibodi Covid-19.

Terkait efikasi vaksin terhadap varian E484K, ia mengungkapkan bahwa usai dilakukan tes netralisasi, beberapa vaksin menunjukkan hasil yang cukup bagus. Terutama

pada orang yang sudah divaksin.

Tetapi, katanya, efek netralisasi mengalami penurunan pada varian yang memiliki mutasi E484K. Seperti pada Pfizer dan Moderna. Sedangkan Johnson & Johnson, Astrazeneca, dan Novavax dilaporkan mengalami penurunan yang lebih daripada Pfizer dan Moderna.

"Beberapa sampel dari pasien yang sudah terinfeksi Covid-19 atau vaksin Sera juga mengalami proses penurunan. Tepatnya pada mekanisme netralisasi ketika dilakukan

pemeriksaan memakai Varian E484K," kata Ketua Cabang Perhimpunan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PERDALIN) Surabaya itu.

Varian E484K memang lebih ganas, namun gejala yang ditimbulkan mirip dengan gejala varian lain yang pernah ada.

Pada umumnya, varian-varian tersebut mudah menular. Hal itu menyebabkan jumlah pasien meningkat.

Ia mengatakan, jika peningkatan jumlah pasien tidak segera ditangani, angka kematian dan

telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.431.892 orang.

Namun jumlah pasien Covid-19 yang meninggal dunia juga bertambah. Setidaknya dalam 24

am terakhir ini sebanyak 124 oelah dinyatakan positif terpapar Covid-19. Sehingga, jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 42.906 orang. ● mar

Bertambah 5.656 Kasus Baru,...

disampaikan kepada wartawan pada Rabu sore. Adapun kasus baru pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 33 provinsi.

Dari data itu, tercatat lima provinsi dengan penambahan ka-

sus baru tertinggi. Kelima provinsi itu, yakni Jawa Barat (1.568 kasus baru), Jawa Tengah (716 kasus baru), DKI Jakarta (661 kasus baru), Riau (335 kasus baru), dan DIY (292 kasus baru).

Sementara itu, penularan Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 34 provinsi.

Pemerintah juga mencatat ada penambahan 5.747 pasien yang

telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.431.892 orang.

Namun jumlah pasien Covid-19 yang meninggal dunia juga bertambah. Setidaknya dalam 24

am terakhir ini sebanyak 124 oelah dinyatakan positif terpapar Covid-19. Sehingga, jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 42.906 orang. ● mar