

Konsumsi Terlalu Banyak Garam Dapat Lemahkan Imunitas

JAKARTA (IM) - Terlalu banyak mengonsumsi garam telah diketahui dapat memicu beberapa masalah kesehatan, seperti masalah jantung dan tekanan darah. Namun ada dampak lain yang selama ini luput dari perhatian, yaitu pengaruh terlalu banyak mengonsumsi garam terhadap imunitas tubuh.

Sebuah studi terbaru mengungkapkan bahwa konsumsi terlalu banyak garam dapat membuat imunitas tubuh menjadi lebih lemah. Kondisi ini akan membuat individu menjadi lebih rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh bakteri atau virus.

Seperti diungkapkan dalam jurnal *Circulation*, studi terbaru ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai studi sebelumnya yang dilakukan pada 2015. Studi 2015 tersebut menyoro bahwa sodium yang tinggi di dalam darah mempengaruhi persiapan beberapa tipe sel darah putih untuk bereaksi ketika mengenali sel tak sehat.

“(Saat itu) peneliti belum mengetahui apa yang terjadi di dalam sel-sel,” jelas peneliti dari Berlin Institute for Medical Systems Biology (BIMSB) Dr Sabrina Geisberger, seperti dilansir Metro, Selasa (4/5).

Melalui studi terbaru, tim peneliti berupaya untuk mencari tahu metabolisme sel imun yang terpapar oleh garam berkonsentrasi tinggi. Setelah melakukan beragam upaya, tim peneliti berhasil memahami bagaimana cara garam mempengaruhi imunitas.

Konsumsi garam berlebih ternyata menyebabkan sel-sel

imun untuk memproduksi lebih sedikit adenosine triphosphate dan oksigen. Dengan kata lain, konsumsi garam berlebih dapat mempengaruhi imunitas dengan cara mengganggu rantai pernapasan.

Peneliti menjelaskan bahwa ATP merupakan “bahan bakar universal” yang memberikan energi bagi semua sel. ATP, lanjut peneliti, menyediakan energi untuk kekuatan otot dan regulasi metabolisme. Konsumsi garam berlebih yang membuat kadar sodium menjadi tinggi di dalam tubuh akan menyebabkan ATP menurun. Kondisi tersebut akan mempengaruhi bagaimana sel-sel darah putih berfungsi. Sel-sel darah putih diketahui berperan penting dalam menentukan respons imun tubuh. “Tentu saja, hal pertama yang Anda pikirkan (dari konsumsi garam berlebih) adalah risiko kardiovaskular, tetapi beberapa studi menunjukkan bahwa garam dapat mempengaruhi sel-sel imun melalui berbagai cara,” jelas Profesor Markus Kleinsteinfeld dari Hasselt University.

Profesor Kleinsteinfeld mengatakan bila mekanisme selular yang penting tersebut terganggu dalam jangka panjang, akan ada dampak negatif yang mungkin terjadi. Bahkan, kondisi tersebut dapat berpotensi memicu terjadinya penyakit inflamasi pada pembuluh darah atau sendi.

“Atau penyakit autoimun,” ungkap Profesor Kleinsteinfeld. Agar terhindar dari dampak buruk ini, peneliti menekankan pentingnya membatasi konsumsi garam. Konsumsi garam sebaiknya dibatasi agar tidak melebihi 5-6 gram per hari. Batasan ini juga mencakup garam yang tersembunyi di dalam makanan-makanan berproses. ● tom

IDI Minta Masyarakat Waspada Angka Kematian Usia Muda

JAKARTA (IM) - Ketua Satuan Tugas Covid-19 Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI), Zubairi Djoerban mengingatkan masyarakat untuk waspada fenomena COVID-19 seperti yang terjadi di Malaysia. Dimana angka kematian usia muda meningkat. “Satu setengah tahun pandemi Covid-19 berjalan, tampaknya ada perubahan demografis yang jelas: angka kasus dan kematian pada pasien muda telah meningkat. Ini bukan hal yang kita lihat pada gelombang pandemi sebelumnya. Tentunya harus waspada. Apalagi sekolah mau dibuka,” ujar Zubairi lewat akun media sosial pribadinya, Rabu (5/5).

Dari data Free Malaysia Today, kata Zubairi, tercatat kasus kematian usia muda di Malaysia sekitar 3,7% kematian terjadi pada usia 25-34 tahun dan 7,45% berusia 35-44 tahun. “Enggak usah jauh-jauh. Fenomena ini terjadi di Malaysia. Di sana, makin banyak pasien muda meninggal. Tercatat, sepanjang 31 Maret-30 April, sekitar 3,7 persen kematian terjadi pada usia 25-34 tahun dan 7,45 persen berusia 35-44 tahun. Ini resmi diberitakan Free Malaysia Today,” jelas Zubairi. Bahkan, kata Zubairi, kasus Covid-19 pada usia muda di Michigan Amerika Serikat

juga mengalami peningkatan. “Kemudian. Di beberapa kota Amerika, misalnya di Michigan, rumah sakit juga banyak menerima pasien Covid-19 yang lebih muda daripada sebelumnya.”

Zubairi mengatakan mayoritas ini adalah dari orang yang belum divaksinasi. “Mayoritas mereka memang berasal dari orang-orang yang belum divaksinasi, dan saat ini muncul di rumah sakit dengan gejala yang parah,” katanya.

“Kenapa fenomena ini terjadi? Saya rasa, faktornya adalah kombinasi dari jenis varian Corona yang lebih menular dan tingkat vaksinasi yang lebih rendah para orang muda. Hal itu yang membuat mereka rentan terhadap virus ini,” sambung Zubairi.

Apalagi, kata Zubairi, saat ini kampanye vaksinasi adalah untuk populasi tua sehingga populasi muda ini juga rentan terpapar Covid-19. “Selama ini kan kampanye di berbagai negara adalah vaksinasi untuk populasi yang tua. Bukan orang yang lebih muda. Lalu, beredarlah virus korona di populasi muda ini yang akhirnya membuat mereka terinfeksi dan berakhir di rumah sakit.”

“Bagi saya, jawaban sebenarnya untuk semua ini adalah tetap protokol kesehatan. Yaitu, disiplin menjaga jarak, tidak bersosialisasi di dalam ruangan, apalagi berkerumun, dan lekas mendapatkan vaksinasi,” imbu Zubairi. ● 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, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BEILITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** 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).
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

Kesehatan 11

Beberapa Bahaya Kekurangan Vitamin D

Dikenal sebagai vitamin sinar matahari, vitamin D diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap kulit...

JAKARTA (IM) - Apabila menghindari paparan sinar matahari, menderita alergi susu, atau mengikuti pola makan vegan yang ketat, Anda mungkin berisiko kekurangan vitamin D. Dikenal sebagai vitamin sinar matahari, vitamin D diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap kulit yang terpapar sinar matahari.

Itu juga terdapat secara alami dalam beberapa makanan, termasuk beberapa ikan, minyak hati ikan, dan kuning telur, termasuk dalam produk susu dan biji-bijian.

Dilansir dari WebMD, vitamin D penting untuk tulang yang kuat, karena membantu

tubuh menggunakan kalsium dari makanan. Secara tradisional, kekurangan vitamin D telah dikaitkan dengan rakhitis, penyakit di mana jaringan tulang tidak termineralisasi dengan baik, yang menyebabkan kulit lunak dan kelainan bentuk tulang.

Selain itu semakin banyak penelitian yang mengungkapkan pentingnya vitamin D dalam melindungi dari sejumlah masalah kesehatan.

Gejala dan Risiko Kesehatan Kekurangan Vitamin D

Gejala nyeri tulang dan kelemahan otot bisa berarti Anda kekurangan vitamin D. Namun, bagi banyak orang, gejalanya tidak kentara. Meski

tanpa gejala, kekurangan vitamin D dapat menimbulkan risiko kesehatan. Kadar vitamin D dalam darah yang rendah telah dikaitkan dengan hal-hal berikut: meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, gangguan kognitif, asma parah dan kanker. Penelitian menunjukkan bahwa vitamin D dapat berperan dalam pencegahan dan pengobatan sejumlah kondisi berbeda, termasuk diabetes tipe 1 dan tipe 2, hipertensi, intoleransi glukosa, dan sklerosis ganda.

Kekurangan vitamin D dapat terjadi karena beberapa alasan

Anda tidak mengonsumsi makanan yang kaya vitamin D. Ini mungkin terjadi jika Anda mengikuti pola makan vegan yang ketat, karena sebagian besar sumber alami vitamin D berasal dari hewani, termasuk ikan dan minyak ikan, kuning telur, susu, dan hati sapi.

Terlalu sedikit mendapat paparan sinar matahari, khususnya saat musim hujan. Karena tubuh membuat vitamin D saat kulit Anda terkena sinar matahari, Anda mungkin berisiko mengalami defisiensi jika Anda tinggal di rumah, tinggal di garis lintang utara, mengenakan jubah panjang atau penutup kepala, atau terus menerus bekerja di dalam ruangan.

Jika Anda memiliki kulit gelap, pigmen melanin mengurangi kemampuan kulit untuk membuat vitamin D dari paparan sinar matahari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa dengan kulit lebih gelap berisiko tinggi kekurangan vitamin D.

Seiring bertambah usia, semakin turun kemampuan ginjal untuk mengubah vitamin D menjadi bentuk aktifnya, sehingga meningkatkan risiko kekurangan vitamin D. Juga, menurunnya kemampuan sal-

SAMBUNGAN

Pecat 75 Pegawai KPK yang Tak Lolos...

sejumlah instansi. Instansi itu adalah Badan Intelijen Negara (BIN), Badan Intelijen Strategis TNI (BAIS), Pusat Intelijen TNI AD, Dinas Psikologi TNI AD, serta Badan Nasional Penanggulangan Terorisme (BNPT). TWK yang diselenggarakan sebagai bagian dari proses alih status kepegawaian menjadi ASN ini menuai polemik karena dianggap sebagai cara untuk menyingkirkan sejumlah pegawai berintegritas di lembaga antirasuah itu.

Selain itu, soal yang diberikan dianggap janggal karena dinilai menyortir pandangan keagamaan dan pribadi seseorang. Direktur Eksekutif Am-

nesty International Indonesia Usman Hamid bahkan menyebut TWK yang dijalani pegawai KPK berpotensi melanggar hak asasi manusia (HAM). Potensi itu muncul jika soal TWK itu dilakukan untuk menyortir pegawai berdasarkan pandangan agama dan paham politik individu. Menurut Usman hal itu termasuk tindakan diskriminasi pekerja, karena semestinya sebuah tes yang dijalani pegawai KPK itu lebih berfokus untuk melihat kompetensi dan kinerjanya. “Mendiskriminasi pekerja karena pemikiran dan keyakinan agama, atau politik pribadinya jelas merupakan pelanggaran atas kebebasan berpikir, berhati-

nurani, beragama dan berkeyakinan,” kata Usman, Rabu (5/5).

“Ini jelas melanggar hak sipil dan merupakan stigma kelompok yang sewenang-wenang,” katanya.

Koalisi Save KPK menilai, pegawai KPK yang tidak lulus asesmen semestinya tidak dapat dipecat begitu saja dari lembaga antirasuah tersebut.

“Memberhentikan orang karena tidak lulus asesmen kebangsaan adalah sebuah penyimpangan atau melampaui kewenangan,” kata salah satu perwakilan koalisi yang juga Ketua Yayasan Lembaga Bantuan Hukum Indonesia (YLBHI) Asfinawati dalam konferensi

pers daring, Rabu (5/5).

Asfina mengatakan, sebagaimana bunyi Pasal 24 Ayat (1) UU KPK Nomor 19 Tahun 2019, syarat seseorang dapat diangkat sebagai pegawai KPK adalah WNI yang memiliki keahlian. Memang, pegawai KPK selanjutnya akan menjadi bagian dari ASN. Namun, seharusnya asesmen wawasan kebangsaan tak mempengaruhi diterima atau tidaknya seseorang sebagai pegawai. “Di sinilah tadi dikatakan bahwa harus dibedakan antara orang menjadi pegawai Komisi Pemberantasan Korupsi dengan orang menjadi ASN,” ujar Asfina.

Asfina menyebut, ihwal

DARI HAL 1

asesmen wawasan kebangsaan sejatinya tak diatur dalam UU KPK, tak juga tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 14 Tahun 2020 yang merupakan aturan turunan dari UU Nomor 19 Tahun 2019.

Asesmen wawasan kebangsaan, kata dia, hanya diatur dalam Peraturan Komisi KPK Nomor 1 Tahun 2021 tentang Tata Cara Pengalihan Pegawai KPK menjadi Pegawai ASN. Terkait hal ini, Asfina pun menilai bahwa para pimpinan KPK yang menerbitkan Peraturan Komisi KPK Nomor 1 Tahun 2021 telah melampaui aturan undang-undang dan peraturan pemerintah. ● mar

Terbukti Bersalah, Penyuap...

Pengadilan Tipikor, Jakarta, Rabu (5/5). Dalam putusannya majelis hakim menyebut Ardian Iskandar Maddanata terbukti melakukan suap pada mantan Menteri Sosial Juliani Batubara sebesar Rp 1,95 miliar.

“Menyatakan terdakwa Ardian Iskandar Maddanata telah terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan tindak pidana korupsi secara berlanjut sebagaimana dakuakan alternatif pertama,” ujar Ketua Majelis Hakim Rianto Adam Pontoh.

“Menjatuhkan pidana terhadap terdakwa selama 4 tahun ditambah denda

sebesar Rp 100 juta dengan ketentuan bila denda tidak dibayar diganti pidana kurungan selama 4 bulan,” sambung Rianto.

Diketahui vonis yang diberikan majelis hakim sama dengan tuntutan jaksa penuntut umum (JPU) Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) yang meminta agar Ardian divonis 4 tahun penjara ditambah denda Rp 100 juta subsidi 4 bulan.

Menurut majelis hakim, hal-hal yang memberatkan Ardian adalah perbuatannya yang tidak mendukung upaya pemerintah tentang pencegahan dan pemberantasan

tindak pidana korupsi.

“Hal yang meringankan, terdakwa belum pernah dihukum, terdakwa bersikap sopan selama persidangan, terdakwa menyekali berpakaian da masih punya tanggung jawab keluarga,” papar Rianto.

Pada persidangan tersebut, majelis hakim juga menolak permintaan Ardian untuk menjadi pelaku yang bekerjasama dengan penegak hukum atau justice collaborator.

Penyebabnya Adrian tidak mengaku melakukan pemberian uang komitmen dalam pengadaan bansos.

“Terdakwa tidak mengaku pemberian komitmen dalam pengadaan bansos sembako tersebut, sehingga bila dihubungkan dengan SEMA No 4 tahun 2011 majelis berpendapat terdakwa tidak memenuhi syarat sebagai justice collaborator sehingga permohonan terdakwa tidak dapat dikabulkan,” sebut anggota majelis hakim Joko Soebagyo.

Sebagai informasi PT Tigarapilar Agro Utama milik Ardian adalah salah satu perusahaan yang memberikan uang suap kepada Juliani Batubara terkait penunjukan sejumlah perusahaan penggarap proyek

bansos covid-19.

Uang suap itu diterima Juliani melalui Plt Direktur Perlindungan Sosial Korban Bencana Sosial (PSKBS) Kemensos Adi Wahyono, yang juga menjabat sebagai Kuasa Pengguna Anggaran (KPA), serta Pejabat Pembuat Komitmen (PPK) proyek pengadaan bansos Covid-19 Matheus Joko Santoso.

Rincian uang yang diterima Juliani melalui keduanya berasal dari konsultan hukum Harry Van Sidabukke senilai Rp 1,28 miliar, dan Ardian sebesar Rp 1,95 miliar, serta Rp 29 miliar dari para pengusaha penyedia barang lainnya. ● mar

381 Pos Penyekatan Mulai Aktif,...

Merdeka Barat 9, yang disiarkan melalui YouTube, Jakarta, Rabu (5/5).

Titik penyekatan itu tersebar dari wilayah Sumatera Selatan hingga Bali. Adapun rincian titik yang disiapkan di masing-masing provinsi ialah, Polda Sumsel (10 titik), Polda Lampung (9 titik), Polda Banten (16 titik), Polda Metro Jaya (14 titik).

Kemudian, Polda Jawa Barat (158 titik), Polda Jawa Tengah (85 titik), Polda Daerah Istimewa Yogyakarta (10 titik), Polda Jawa Timur (74 titik), dan Polda Bali (5 titik).

Arief menuturkannya, masyarakat tak perlu nekat untuk kucing-kucingan dengan aparat kepolisian yang bertugas, terutama dengan mencari jalur-jalur alternatif. Dia

memastikan, setiap gerakan pemudik akan terdeteksi dan dapat disekat.

“Diharapkan masyarakat tidak kucing-kucingan, karena akan merugikan diri sendiri. Seluruh jalur yang ada bisa saja dia melalui jalur tikus, tapi jalur tikus itu tidak akan mungkin sampai ke lubang bawah tanah kan,” ucap Arief.

Oleh sebab itu, Polri meminta agar masyarakat berdiambil diri di rumah dan mengikuti kebijakan larangan mudik yang telah dicanangkan oleh pemerintah. Dia memastikan bahwa hal tersebut merupakan pilihan terbaik selama masa pandemi Covid-19..

“Supaya ini betul-betul bisa menjaga kita semuanya,” ujar Arief.

Pemerintah sendiri telah

resmi melarang mudik Lebaran selama 12 hari terhutang sejak 6-17 Mei 2021. Hal itu dilakukan sebagai langkah pencegahan penularan virus Covid-19.

Polisi mengerahkan 155.000 personel gabungan yang akan melakukan penyekatan kendaraan selama masa larangan mudik. Selain pos penyekatan, Polri juga menyiapkan 1.536 pos pengamanan untuk mengantisipasi terkait gangguan Kamtibmas.

Bandara Soetta Ramai

Berdasarkan pantauan H-1 atau satu hari jelang larangan mudik Lebaran, Bandara Sokarno Hatta (Soetta) Tangerang, Banten, Rabu (5/5), dipadati warga yang akan mudik ke kampung hal-

mannya.

Pihak pengelola Bandara Soetta mencatat tren kenaikan penumpang terus terjadi sejak tiga hari terakhir. Dipastikan puncak arus mudik lebaran terjadi hari ini, Rabu (5/5) atau H-1 diberlakukannya larangan mudik.

Suasana Terminal II Bandara Sokarno Hatta sejak Rabu pagi sudah dipadati ribuan penumpang untuk rute penerbangan domestik.

Para penumpang kebanyakan pemudik yang memanfaatkan sisa satu hari sebelum diberlakukannya larangan mudik.

Pada Rabu kemarin, saja pergerakan penumpang berjumlah 86.000 orang atau naik 15 persen, jika dibanding sehari sebelumnya.

Kasus Covid-19 Bertambah 5.285,...

sebanyak 79.318 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Selain itu, juga dilaporkan kasus yang sembuh dari Cov-

id-19 pada hari ini tercatat bertambah 5.943 orang. Sehingga total sebanyak 1.547.092 orang sembuh.

Sementara jumlah yang meninggal kembali bertambah 212 orang.

Sehingga meninggal menjadi 46.349 orang.

Jumlah suspek Covid-19 kini sebanyak 76.660 orang. Dan kasus aktif sebanyak 98.271 orang. Saat ini kasus Covid-19 tersebar di

510 Kabupaten/Kota di 34 Provinsi.

Berikut sebaran penambahan kasus Covid-19 di 10 provinsi per 5 Mei 2021: Jawa Barat 995 kasus, DKI Jakarta 845 kasus, Riau 570 kasus, Jawa

Tengah 530 kasus, Jawa Timur 271 kasus, Sumatera Barat 263 kasus, DI Yogyakarta 232 kasus, Kalimantan Timur 137 kasus, Sumatera Selatan 129 kasus, dan Bali 128 kasus. ● mar

Prabowo, Anies Baswedan dan Ganjar...

pernah mendengar nama di bawah ini atau tidak? Apakah Ibu/Bapak/Saudara SUKA nama di bawah ini atau tidak?. Berikut 5 posisi teratas:

Prabowo Subianto: Kenal 92,4%, Suka 76,9%.
 Sandiaga Uno: Kenal 83,9%, Suka 75,8%.
 Anies Baswedan: Kenal

77,5%, Suka 65,1%.
 Agus Harimurti: Kenal 75,5%, Suka 61,7%.
 Ridwan Kamil: Kenal 60,3%, Suka: 53,8%.

“Dari sejumlah tokoh, lima di antaranya memuncaki hasil survei dari sisi ‘populartitas’ dan ‘likeabilitas’. Kelimanya secara berurutan adalah: Prabowo

Subianto, Sandiaga Salahudin Uno, Anies Rasyid Baswedan, Agus Harimurti Yudhoyono, dan Ridwan Kamil,” pernyataan LP3ES. ● mar

8 Singa di Kebun Binatang India...

kungan, Hutan dan Perubahan Iklim yang berdampak pada penyebaran

Covid-19. “Nehru Zoological Park kini telah di pastikan ditutup,”

katanya. India telah melaporkan lebih dari 300.000 kasus har-

ian tentang Covid-19 selama 13 hari berturut-turut dan kini mencapai 20 juta kasus

seks keseluruhan, tertinggi kedua di dunia setelah Amerika Serikat. ● osm

Restoran Taiwan Diserang...

Empat pria dan satu wanita yang dicurigai terlibat dalam serangan itu dilaporkan telah ditahan polisi.

Selain dua orang yang melampirkan kecoa, dua orang lainnya diduga berperan mengawasi, sedangkan ter-

sangka kelima adalah sopir mereka.

Setelah kejadian tersebut, G House Taipei men-

gumumkan bahwa restoran tersebut akan sepenuhnya disterilkan.

Video yang diposting ke

halaman Facebook restoran menunjukkan sterilisasi yang sedang berlangsung pada Selasa (4/5). ● osm