

# Ahli Gizi IPB Sebut Berpuasa Dapat Tingkatkan Imunitas

Berpuasa bisa mengendalikan stres sehingga imunitas semakin optimal.

**JAKARTA (IM)** - Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor (IPB) University, Hardinsyah, menyebutkan berpuasa baik puasa wajib di bulan Ramadhan, puasa Senin-Kamis, puasa Syawal maupun puasa sunnah lainnya dapat meningkatkan imunitas sehingga tubuh tak mudah terserang penyakit.

"Kajian-kajian puasa akhir-akhir ini mengungkap bahwa

puasa mampu meningkatkan bakteri baik dan menurunkan bakteri tidak baik pada tubuh. Ini secara tidak langsung meningkatkan imunitas," ujar Hardinsyah dalam keterangan tertulis yang diterima di Jakarta, Kamis (20/5).

Secara medis, ia menjelaskan bahwa proses peningkatan imunitas tubuh bisa melalui pemenuhan kebutuhan lauk pauk, sayur, dan buah yang mengandung asam amino, vitamin B, D, A, mineral zink,

besi dan magnesium. Sementara ketika puasa, salah satu manfaat uniknya yakni bila tubuh puasa dengan kondisi defisit energi minimal selama sekitar 12 jam berkali-kali, maka akan terjadi autofagi. Autofagi berarti sel-sel fagosit diaktifkan untuk menangkap, memakan, dan menghancurkan sel-sel yang tidak aktif, yang layu, dan berusia lanjut.

"Dalam ilmu imunitas dan mikrobiologi juga dikenal proses seperti autofagi yang disebut dengan xenofagi (xenophagy). Xenofagi itu artinya asing, dan phagy memakan. Jadi xenofagi adalah proses sel-sel imunitas mirip fagosit

seperti makrofah menangkap dan menghancurkan benda-benda asing atau patogen yang masuk ke dalam tubuh," kata dia.

Menurut Guru Besar IPB University itu selama berpuasa dengan baik dan benar disertai defisit sekitar 10-30 persen energi, aktivitas autofagi dan xenofagi meningkat pesat dan tubuh semakin mengalami detoks atau pembersihan.

Kemudian dalam kondisi puasa selang beberapa hari, tubuh semakin bersih dari sel dan molekul tidak berguna dan patogen sehingga memungkinkan terjadinya regenerasi sel dan molekul yang

diperlukan tubuh termasuk sel-sel imunitas tubuh. Ia juga mengulas bahwa peningkatan imunitas dengan berpuasa dapat diperoleh tidak hanya melalui jalur autofagi, xenofagi, dan regenerasi sel, namun juga bisa melalui jalur mikrobiota baik atau probiotik serta jalur kendali stres.

"Kita tahu bakteri baik meningkatkan imunitas kita. Karena banyak kajian menunjukkan jika bakteri baik dominan maka imunitas akan meningkat. Juga dengan berpuasa kita bisa mengendalikan stres sehingga imunitas semakin optimal," kata dia. ● **tom**

## SAMBUNGAN

### Novel Baswedan Ungkap Dugaan Korupsi...

bagian dari kluster perlindungan sosial tersebut nilainya tidak mencapai Rp 100 triliun.

"Jadi proyek apa yang dimaksud (Novel)?" tanya Eddy.

Tenaga Ahli Utama Kedeputian III KSP itu pun meminta Novel untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang cenderung spekulatif dan mengundang kontroversi.

Apalagi, masih ada dugaan korupsi yang saat ini sedang ditangani penegak hukum, termasuk pungutan liar (pungli) bansos.

"Tu yang kami sangat sayangkan. Padahal Presiden sudah berkali-kali memberi peringatan agar tidak korupsi. Kita serahkan sepenuhnya kasus tersebut pada penegak

hukum," kata Eddy.

Eddy menegaskan bahwa berbagai upaya ditempuh pemerintah untuk menutup celah korupsi. Hal itu diwujudkan salah satunya dengan meminimalisasi pemberian bansos dalam bentuk barang. Sebaliknya, pemberian bantuan secara non tunai, transfer via rekening, atau langsung ke

pada penerima melalui kantor pos terus diperbanyak.

Dalam skema PEN 2021, tercatat hanya Rp 2,45 triliun anggaran yang dialokasikan dalam bentuk barang, yaitu bantuan beras. Sementara, total anggaran kluster perlindungan sosial mencapai Rp 150,28 triliun. "Lainnya disalurkan melalui non tunai, transfer atau melalui

kantor pos langsung kepada penerima manfaat," tutur Eddy.

Terima kasih telah membaca Kompas.com. Dapatkan informasi, inspirasi dan insight di email kamu. Daftarkan email Eddy menambahkan, KSP sendiri telah membentuk Tim Monev PEN yang bekerja sejak 2020 untuk memperketat pencegahan korupsi. ● **mar**

## DARI HAL 1

### Apa Urgensinya Mobil Anggota DPR Pakai...

pelanggaran hukum.

"Saya melihat ini bentuk kemunduran DPR yang merasa bahwa mereka harus dikenal oleh publik sebagai pejabat mentereng kapan dan di mana pun walaupun si anggota itu sedang melakukan kejahatan seperti transaksi suap atau korupsi," kata Lucius, Jumat (21/5).

"Karena menggunakan mobil plat khusus anggota DPR, ia mesti tetap harus dihormati, polisi mesti membuka jalan, dan lain-lain," lanjut Lucius.

Lucius mengatakan, harus ada kepastian bahwa pelat nomor khusus anggota DPR itu tidak akan memfasilitasi anggota DPR untuk melakukan kejahatan. Sebab, bukan tidak mungkin plat kendaraan khusus itu dapat memuluskan niat buruk oknum anggota DPR.

"Ini berkah yang didamkan oleh anggota DPR yang selama ini merasa ingin melakukan kejahatan tetapi kesulitan atau takut dihambat oleh pihak lain yang mungkin tak mengenalinya sebagai ang-

gota dewan terhormat," ujar Lucius.

Menurutnya, m semestinya anggota DPR dikenal oleh publik karena melaksanakan fungsi-fungsinya selaku wakil rakyat, bukan karena fasilitas yang melekat pada mereka seperti pelat nomor khusus. Ia pun menilai, pelat nomor khusus bagi anggota DPR juga bertujuan untuk memberikan citra baik bagi anggota DPR di hadapan masyarakat.

"Kebijakan plat mobil khusus anggota DPR adalah kebijakan wakil rakyat yang gagal sebagai wakil rakyat dengan menjalankan fungsi utama mereka sehingga tidak dikenal, apalagi dihormati rakyat. Ini kebijakan untuk mencegah rasa malu," katanya.

#### Agar Mudah Dipantau

Wakil Ketua Komisi III DPR Ahmad Sahroni dalam menanggapi beredarnya foto Jeep Rubicon berwarna abu-abu yang menggunakan pelat nomor dengan logo menyerupai lambang DPR berwarna

emas.

"Pelat nomor khusus DPR RI benar adanya. Semuanya diketahui oleh kepolisian. Dan ini akan berlaku untuk semua anggota DPR RI," kata Sahroni saat dihubungi, Jumat (21/5).

Menurut Sahroni, saat ini beberapa anggota dan pimpinan komisi sudah menggunakan pelat tersebut.

"Sekarang yang menggunakan baru beberapa anggota dan pimpinan komisi," ujarnya.

Politisi Partai Nasdem itu menuturkan, penggunaan pelat nomor khusus bertujuan sebagai penanda. Ia berpendangan, kendaraan DPR sama seperti kendaraan kementerian dan harus memiliki pelat nomor tersendiri.

"Ini untuk identitas sebagai anggota DPR RI. Sama saja kayak kementerian atau lembaga lain memiliki identitas masing-masing," jelasnya.

"Jadi urgensinya adalah mengetahui sejak kendaraan anggota DPR. Sama seperti kedutaan dan lembaga lainnya. Asalkan sesuai mekanisme dan

aturan yang ada di lembaga masing-masing," katanya.

Ia juga membenarkan bahwa pelat nomor kendaraan khusus ini sudah berdasarkan Surat Telegram (TR) Kapolri.

"TR-nya di Korlantas," kata Sahroni.

Sedangkan Wakil Ketua Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) Sufmi Dasco Ahmad mengatakan, pemberian pelat nomor khusus untuk kendaraan para anggota DPR bertujuan agar anggota dewan lebih mudah dipantau.

Dasco mengatakan, kendaraan yang ditumpangi oleh anggota DPR dapat lebih mudah dikenali jika menggunakan pelat nomor khusus.

"Sebagai identitas agar mudah dipantau. Di DPR sendiri gampang dikenali mana yang mobil anggota, mana yang bukan. Di jalan raya bisa dipantau apabila kemudian ada mobil yang melakukan pelanggaran-pelanggaran," kata Dasco di Kompleks Parlemen, Jakarta, dikutip dari video yang diterima pada Jumat (21/5).

Pasalnya, kata Dasco, selama ini DPR menerima banyak laporan soal pelanggaran lalu lintas yang diduga dilakukan oleh kendaraan anggota DPR.

"Tapi kan itu tidak bisa dibuktikan apakah itu betul. Kalau sudah pakai identitas dari institusi dan ada nomor anggotanya, gampang dikenali 'oh yang melanggar ini,'" kata Dasco.

Dengan demikian, pelanggaran lalu lintas yang diduga dilakukan oleh anggota DPR dapat dibawa ke Mahkamah Kehormatan Dewan (MKD) serta dapat diawasi oleh publik. Politisi Partai Gerindra itu menambahkan, kebijakan tersebut merupakan produk dari MKD DPR yang telah diatur melalui peraturan sekretariat jenderal DPR dan telegram Kapolri.

"Pelat nomor itu adalah produk dari Mahkamah Kehormatan Dewan yang kemudian dibuat peraturan setjen dan TR dari Kapolri untuk diwajibkan kepada anggota memakai sebagai identitas," kata Dasco. ● **mar**

### Wali Murid di Jakarta Protes PPDB...

harus menyesuaikan dengan Permendikbud dengan menggunakan jarak terdekat, bagaimana caranya ya menggunakan alat ukur (bukan batas administrasi)," kata Juru Bicara Suara Orangtua Peduli, Jumono, saat dihubungi melalui telepon, Jumat (21/5).

Zonasi menggunakan batas administrasi dinilai tidak adil dengan anak-anak yang tempat tinggalnya berdekatan dengan bangunan sekolah. Jumono memberi contoh di SMA 68 yang bangunannya berada di batas wilayah Jakarta Timur dan Jakarta Pusat.

Meskipun SMA 68 berada dalam administrasi Jakarta Timur, namun justru ada banyak siswa dari Jakarta Pusat yang lebih dekat dari sekolah tersebut.

"Tapi karena dia (anak-anak yang dekat sekolah) tidak

masuk (wilayah administrasi) jadi yang dapat justru anak-anak yang jauh. Itu banyak terjadi," kata Jumono.

Penetapan zonasi berdasarkan wilayah administrasi dan tidak berpaku pada letak geografis akan membuat banyak kesalahan data. Sehingga siswa yang diterima akan acak-acakan lantaran tak sesuai dengan jarak rumah calon siswa dengan bangunan sekolah.

Selain itu Jumono juga mengkritik seleksi umur yang diterapkan apabila batas kuota untuk zona prioritas ketiga sudah penuh. bKarena lagi-lagi tidak sesuai dengan amanat Permendikbud Nomor 1 Tahun 2021 yang hanya meminta syarat jarak rumah ke sekolah saja tanpa menggunakan seleksi usia.

Kepala Dinas Pendidikan DKI Jakarta Nahdiana

sebelumnya mengatakan zonasi akan dibagi berdasarkan wilayah administrasi RT menjadi tiga prioritas sesuai dengan letak rumah calon siswa dengan sekolah yang dituju siswa.

"Maka prioritas di tahun ini berdasarkan evaluasi tahun lalu masuk masyarakat di tahun lalu, tahun ini yang berhimpitan (dekat) dengan sekolah, prioritas 1 namanya, sama tuh lokasi (rumah calon siswa) RT-nya sama dengan (RT lokasi) sekolah," ucap Nahdiana dalam acara webinar virtual, Sabtu (8/5) lalu.

Untuk prioritas kedua, kata Nahdiana, zonasi akan diperluas dengan RT irisan di sekitar sekolah berada atau masih satu RW dengan lokasi sekolah. Ketika zonasi diperluas dan kapasitas sekolah tidak mencukupi, maka akan digunakan seleksi dengan sistem usia.

Misalnya dalam satu sekolah memiliki daya tampung PPDB 100 siswa. Jika daya tampung sudah terisi 50 siswa dari zonasi prioritas kesatu, dan pendaftar zonasi prioritas kedua berjumlah 75 orang, maka penentuan penerimaan menggunakan kriteria usia.

"Kita berikan tanpa seleksi (usia), namun di sekolah tertentu, jumlah anak sekolah tertentu, maka (seleksi berdasarkan) usia akan dipakai," tutur Nahdiana.

Begitu juga dengan prioritas ketiga, Nahdiana mengatakan, opsi prioritas ketiga muncul karena masih ada 168 kelurahan di Jakarta yang tidak memiliki sekolah negeri SMA dan 28 kelurahan tidak memiliki sekolah negeri tingkat SMP. "Maka diberikan kesempatan dengan diberikan zonasi sekolah yang tahun ini kita

perkecil. Tahun lalu memang lintasannya luas, sekarang kita perkecil dekat-dekat sudah. Inilah nanti usia yang dipakai untuk seleksi," ucap Nahdiana.

Sebagai contoh SMA Negeri 8 Jakarta dengan daya tampung 355 siswa baru untuk seluruh tahap seleksi, dan 178 untuk seleksi dari jalur zonasi. Prioritas pertama diberikan untuk siswa yang tinggal di RT 02 RW 12 Kelurahan Bukit Duri, Tebet, Jakarta Selatan.

Prioritas kedua diberikan pada RT yang bertetangga dengan RT prioritas pertama, yaitu RT 01 RW 12 Kelurahan Bukit Duri dan RT 14 RW 01 Kelurahan Kampung Melayu. Prioritas ketiga, yaitu kelurahan yang berdekatan dengan lokasi sekolah, yaitu Kelurahan Kampung Melayu, Kelurahan Manggarai dan Kelurahan Bukit Duri. ● **mar**

catat juga lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu yakni Jawa Barat 1.085 kasus baru, DKI Jakarta 856 kasus baru, Jawa Tengah 653 kasus baru, Riau 512 kasus baru, Sumatera Barat 362 kasus baru.

Penyebaran Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 33 provinsi. ● **mar**

sarakat yang berada di pesisir atau pinggir laut (pantai) perlu mewaspadai terjadinya pasang air laut yang lebih tinggi dari pasang normalnya. ● **osm**

## Makan Sehat dan Olahraga Kunci Turun Berat Jangka Panjang

**JAKARTA (IM)** - Di seluruh dunia, prevalensi obesitas hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Saat ini, ada 650 juta orang yang memenuhi syarat sebagai obesitas, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sehingga dalam hal ini masyarakat harus mengonsumsi makanan sehat dan olahraga untuk menurunkan dan mempertahankan berat badannya.

Dilansir dari eatthis.com pada Kamis (20/5), sebuah studi baru yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine berupaya menemukan cara paling efektif untuk menjaga penurunan berat badan yang sehat. Dalam uji klinis acak, para peneliti mengamati 215 peserta dengan obesitas dan menemukan kalau cara paling efektif untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan mungkin awalnya mengontrol diet seseorang dan kemudian menggabungkan olahraga sedang hingga berat dengan obat obesitas pengurang nafsu makan.

Obat yang dimaksud, hormon penekan nafsu makan yang disebut liraglutide, diresepkan di Amerika Serikat (AS) dengan nama seperti Saxenda dan Trulicity. Liraglutide adalah analog dengan hormon GLP-1 penghambat nafsu makan alami, yang disekresikan oleh usus saat sedang makan.

"Efek samping umum (liraglutide) termasuk mual. Namun, memulai dengan dosis rendah dan meningkatkan dosis secara perlahan akan membantu," kata Peneliti Utama Studi Profesor Signe Sorensen Torekov.

Kemudian, ia melanjutkan peserta penelitian dibayar menjadi empat ke-

lompok yaitu dua menerima obat placebo dan dua menerima liraglutide. Salah satu kelompok yang menerima pengobatan melakukan olahraga berat selama 75 menit seminggu atau aktivitas sedang selama 150 menit seminggu (atau kombinasi keduanya) sedangkan kelompok lain tidak memiliki program olahraga. Hal yang sama berlaku untuk kedua kelompok placebo.

Setelah satu tahun, sementara peserta dalam kelompok placebo tanpa olahraga mendapatkan setengah berat badan mereka kembali, peserta yang hanya berolahraga dan pengobatan saja berhasil mempertahankan penurunan berat badan mereka.

Namun, para peneliti menemukan kalau kombinasi latihan dan liraglutide mengalami peningkatan yang paling dramatis.

"Para peserta ini kehilangan lebih banyak massa lemak sambil mempertahankan massa otot. Mereka juga melaporkan peringkat kebugaran yang lebih tinggi, penurunan kadar gula darah dan peningkatan kualitas hidup," kata dia.

Meskipun hasil ini menjanjikan, liraglutide adalah obat resep dari dokter dan oleh karena itu tidak tersedia untuk semua orang. Faktanya, beberapa ahli diet terdaftar, seperti Dr. Lisa Young menyarankan agar tidak konsumsi obat penekan nafsu makan tersebut.

"Saya tidak merekomendasikan obat penekan nafsu makan karena tubuh Anda terbiasa dengannya dan Anda tidak mempelajari perilaku sehat. Saya merekomendasikan modifikasi perilaku, mengontrol porsi, membuat kebiasaan sehat dan memilih makanan sehat yang tidak terlalu padat kalori. Dan tentu saja, olahraga juga kuncinya. Penting untuk membuat program gaya hidup yang dapat Anda pertahankan," kata dia. ● **tom**

## SAMBUNGAN

### Harga Vaksin Gotong Royong...

satu dosis vaksin dan satu kali penyuntikan senilai Rp125.000.

Staf Khusus Menteri BUMN, Arya Sinulingga menyebut, harga vaksinasi yang dipatok pemerintah lebih murah jika dibandingkan dengan harga yang ditetapkan negara lain di dunia. Bahkan, Indonesia menduduki urutan kedua negara dengan tarif vaksinasi termurah di dunia.

"Kalau dibilang mahal kenapa? Vaksin kita ini, Sinopharm ini nomor 2 termurah dibandingkan negara-negara lain. Harga di Tiongkok satu dosis Sinopharm itu 30 dolar AS. Kita nomor dua termurah dibandingkan negara negara lain," ujar Arya dalam Webinar, Jumat (21/5).

Arya menyebut, proses penetapan harga melibatkan sejumlah pihak baik dari kalangan kementerian dan lembaga (K/L) terkait hingga pihak swasta.

"Penetapan harganya itu harus memanfaatkan lembaga-lembaga seperti BPKP (Badan Pengawasan Keuangan dan Pembana-

gunan), mereka menghitung dan mereka juga melibatkan teman-teman pengusaha untuk menentukan harganya," kata dia.

Sebelumnya, Direktur Utama PT Bio Farma (Persero), Honesti Basyir menyebut, sebelum Kemenkes memfinalisasi harga per dosis vaksin Covid-19 yang digunakan dalam program vaksinasi mandiri, BPKP terlebih dahulu melakukan review atau tinjauan ulang.

Proses audit dan review yang dilakukan BPKP tidak saja menyangkut harga vaksinasi gotong royong, namun juga dana pengadaan vaksin secara keseluruhan. Dalam review vaksin jadi misalnya, lembaga auditor internal negara akan melihat berapa harga impor, bea masuk, bea importasi, handling, transportasi pesawat, hingga harga sewa cold chain di pesawat untuk menjamin kualitas vaksin.

Saat pengiriman tiba di Indonesia, BPKP akan melihat berapa biaya transportasi vaksin dari bandara ke gudang Bio Farma. Serta, biaya quality control untuk pengecekan terhadap vaksin. ● **mar**

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Bambang Suryo Sularto.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.  
**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** (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

### Super Blood Moon 26 Mei, Aman...

yang posisinya dengan dengan horizon bagian timur Indonesia.

"Pada puncak gerhananya, di sebagian besar wilayah Indonesia posisi

Bulan dekat dengan horizon di bagian Timur sehingga memungkinkan pengamat untuk dapat mengamati kejadian gerhana ini dengan latar depan bangunan yang

bersejarah atau ikonis," lanjut BMKG.

Fenomena super blood moon ini juga bisa diamati dari situs BMKG.

Masyarakat juga diimbau

agar waspada jika mengamati fenomena ini dari pantai.

Masyarakat dapat mengikuti proses pengamatan ini dengan mengakses <https://www.bmkg.go.id/gbt>. Ma-