

Pentingnya Nutrisi Mikronutrien untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi

Fungsi mikronutrien dapat membantu proses metabolisme makanan, meningkatkan daya tahan tubuh, memberi antioksidan, perbaikan sel dan juga menjaga fungsi sel.

JAKARTA (IM) - Untuk melindungi tubuh dari virus Covid-19, tidak bisa hanya mengandalkan vaksinasi saja. Kita juga perlu faktor dukungan lain seperti gaya hidup sehat maupun mengonsumsi makanan bernutrisi, terutama

nutrisi mikronutrien.

Peran nutrisi ini disampaikan oleh Dokter Umum dari Divisi Medical Kalbe Farma, dr. Esther Kristiningrum.

“Salah satu untuk menunjang daya tahan tubuh yaitu mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang,

Salah satunya mikronutrien dari vitamin dan juga mineral,” ungkapnya pada acara webinar ‘Peran Vitamin & Zinc Dalam Mengoptimalkan Sistem Imun Pasca Vaksinasi Covid-19’, kemarin.

Fungsi mikronutrien dikatakannya dapat membantu proses metabolisme makanan, meningkatkan daya tahan tubuh, memberi antioksidan, perbaikan sel, dan juga menjaga fungsi sel.

“Jadi fungsi mikronutrien secara umum adalah membantu memproses metabolisme makanan. Proses metabolisme

makanan dari karbohidrat atau lemak, itu akan diolah di sel tubuh yang membentuk energi,” kara dr. Esther.

Selain itu, energi yang dihasilkan dari makanan dapat membantu sel agar bekerja lebih baik. “Dan ini penting, karena energi yang dihasilkan dari makanan dapat berguna, yang bisa membantu energi agar sel bekerja lebih baik,” paparnya.

La mengatakan, fungsi mikronutrien juga dapat memperbaiki sel yang rusak, sehingga bisa menjaga fungsi sel agar tetap baik.

Asupan nutrisi mikronu-

trien sendiri bisa ditemukan lewat makanan seperti sayur-sayuran maupun buah-buahan.

“Sebenarnya mikronutrien bisa kita temukan lewat makanan sehari-hari, seperti sayur-sayuran maupun buah-buahan. Tapi ada kondisi di mana kita tidak bisa tercukupi dari makanan yang sehat saja, misal ada porsi yang kurang, asupan tidak cukup, maupun olahannya makanan yang tidak tepat sehingga vitamin di dalam sayuran sudah rusak sebelum dikonsumsi,” pungkaskannya. ● tom

SAMBUNGAN

Alexander mengatakan, hanya ada 24 pegawai yang dinilai layak mengikuti pelatihan dan pendidikan wawasan kebangsaan.

“Yang 51 tentu karena sudah tidak bisa dilakukan pembinaan berdasarkan penilaian asesor tentu tidak bisa bergabung lagi dengan KPK,” kata Alexander, saat memberikan keterangan pers, Selasa (25/5).

LecHECKAN Presiden

Guru Besar dari Universitas Islam Negeri Syarif Hi-

51 Pegawai KPK Akhirnya Diberhentikan,...

dayatullah Azyumardi Azra menilai, pemberhentian 51 pegawai KPK insubordinasi atau tidak patuh terhadap perintah Presiden Jokowi.

“Keputusan itu semacam insubordinasi karena tidak mengikuti arahan Presiden Jokowi bahwa pngalihan status pegawai KPK menjadi ASN harus tidak merugikan mereka,” kata Azra kepada wartawan, Selasa (25/5).

Azra juga menilai, pemecatan 51 pegawai KPK yang tidak lolos TWK sudah mengecewakan publik. Sebab,

menurut dia, tidak jelas apa tolok ukur hingga akhirnya 51 pegawai tersebut tidak lolos dan diberhentikan.

Sedangkan Direktur Pusat Studi Konstitusi (Pusako) Fakultas Hukum Universitas Andalas Feri Amsari menyebut, pemberhentian 51 pegawai KPK merupakan bentuk pelecchan terhadap presiden. Sebab, beberapa waktu lalu Presiden Joko Widodo telah menyatakan bahwa hasil dari TWK tidak bisa dijadikan dasar pemberhentian pegawai yang tak lolos.

Pemberhentian 51 pegawai KPK merupakan pelanggaran atas hak sipil dan hak pekerja. Apalagi materi pertanyaan dalam Tes Wawasan Kebangsaan (TWK) terkait agama, kepercayaan dan pandangan politik tidak ada hubungannya dengan wawasan kebangsaan serta kompetensi para pegawai KPK.

“Berdasarkan standar hak asasi manusia internasional maupun hukum di Indonesia, pekerja harus dinilai berdasarkan kinerja dan kompetensinya,” ujar Direktur Eksekutif

Amnesty International Indonesia Usman Hamid dalam keterangan pers, Rabu (26/5).

Usman mendesak pimpinan KPK untuk menjelaskan secara transparan mengenai kriteria penilaian dalam TWK. Ia juga meminta agar alasan keputusan pemberhentian 51 pegawai KPK disampaikan kepada publik.

“KPK harus menunjukkan transparansi dalam proses ini dan membuka pertanyaan-pertanyaan dalam TWK serta hasilnya kepada publik,” ujarnya. ● mar

DARI HAL 1

Survei Capres 2024 Y-Publica:...

survei kali ini melampaui Prabowo Subianto yang selama ini unggul di puncak elektabilitas. Elektabilitas Prabowo sebesar 16,7 persen dan dibayangi oleh Ridwan Kamil sebesar 15,9 persen.

Sementara itu, Puan Maharani turun elektabilitasnya di bawah 1 persen, yaitu 0,7 persen.

Menurut Rudi, hal menarik jika melihat pernyataan elite PDIP lainnya belakangan ini yang terkesan menyindir Ganjar. Ganjar dinilai terlalu berambisi menjadi calon presiden dengan lebih banyak tampil

di media sosial dibandingkan bekerja di lapangan.

Pada kenyataannya, kata dia, posisi kepala daerah memang cenderung semakin strategis, khususnya sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia.

Tidak hanya Ganjar, tetapi juga Ridwan Kamil dan Anies Baswedan turut melambung elektabilitasnya, yang notabene sama-sama kepala daerah.

Selain itu ada pula mantan walikota Surabaya Tri Rismaharini yang kini menjabat Menas serta Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa.

Di sisi lain, kata Rudi, Puan yang digadang-gadang sebagai penerus dalam regenerasi internal PDIP tak pernah beranjak dari posisi papan bawah.

“Posisi empat besar capres masih dikuasai oleh Ganjar, Prabowo, RK, dan Anies,” kata Rudi.

Ganjar dan RK cenderung terus meningkat elektabilitasnya, sementara Prabowo mulai stabil dan Anies cenderung menurun.

Jika melihat tren dalam setahun terakhir, Rudi menambahkan Ganjar dan RK

berpeluang menjadi pesaing kuat Prabowo. Pernyataan sejumlah elite Gerindra mengarah pada pencapresan kembali Prabowo pada Pilpres 2024 mendatang.

Survei Y-Publica dilakukan pada 1-10 Mei 2021 terhadap 1200 orang mewakili seluruh provinsi di Indonesia. Survei dilakukan melalui sambungan telepon kepada responden yang dipilih acak dari survei sebelumnya sejak 2018. Margin of error ±2,89 persen, tingkat kepercayaan 95 persen.

Berikut adalah elektabilitas

capres: Ganjar Pranowo 20,2 persen, Prabowo Subianto 16,7 persen, Ridwan Kamil 15,9 persen, Anies Baswedan 7,6 persen, Sandiaga Uno 7,3 persen, Tri Rismaharini 5,0 persen, Erick Thohir 4,1 persen, Agus Harimurti Yudhoyono 3,2 persen, Khofifah Indar Parawansa 2,4 persen, Giring Ganesh 2,1 persen, Mahfud MD 1,0 persen, Puan Maharani 0,7 persen, Airlangga Hartarto 0,5 persen, Susi Pudjastuti 0,4 persen, Moeldoko 0,3 persen, Lainnya 0,8 persen, dan tidak tahu/tidak jawab 11,8 persen. ● mar

Rekening Penjual Durian Dipakai...

Kemudian, untuk Staf Khusus Edhy Prabowo, Andreu Misanta Pribadi 14 September 2020 sebanyak Rp 57 juta. “Apakah ini semuanya benar?” tanya Jaksa Rony.

“Ya benar,” jawab Achmad.

Achmad yang menjadi saksi dalam persidangan tersebut adalah sepupu dari sekretaris pribadi istri Edhy Prabowo, Iis Rosita Dewi yakni Ainul Faqih.

Kemudian, Jaksa Rony menanyakan tentang perintah yang diberikan Edhy Prabowo pada Amiril Mukminin untuk membeli kebutuhan pribadi

dan transfer rutin ke keluarga Edhy di Palembang melalui Achmad.

Terkait hal tersebut, Achmad mengatakan bahwa ia hanya diperintah dua kali oleh Amiril. “Dalam BAP saudara juga menyatakan biasanya Amiril Mukminin mendapat arahan untuk membeli barang-barang kebutuhan saudara EP (Edhy Prabowo) dan keluarganya serta melakukan transfer rutin ke orang tua dan keluarga saudara Edhy Prabowo di Palembang,” kata jaksa Rony.

“Iya tapi jarang Pak. Bang Amir (Amiril Mukminin) cuma

suruh saya sekali atau dua kali. Saya diberi uang tunai kemudian di geser ke ATM nya Bang Amiril,” ungkap Achmad menjawab pertanyaan jaksa.

Adapun dalam dakwaan, Edhy Prabowo menggunakan PT Aero Citra Kargo (ACK) milik Siswadi Pranoto Lee untuk melakukan ekspor benih lobster. Padahal, ekspor dikerjakan oleh PT Perishable Logistik Indonesia (PLI) yang juga dimiliki Siswadi.

Pada prosesnya, pembagian keuntungan dari ekspor benih lobster adalah PT ACK mendapat Rp 1.450 per ekor

sementara PT PLI Rp 350 per ekor, sehingga biaya ekspor per ekor BBL adalah Rp 1.800.

Kemudian, sekretaris pribadi Edhy Prabowo, Amiril Mukminin meminta pembagian saham PT ACK menjadi tiga bagian yakni untuk Achmad Bachtiar sebesar 41,65 persen, Amiril 41,65 persen dan Yudi Surya Atmaja sebesar 16,7 persen.

Achmad Bachtiar dan Amiril adalah representasi Edhy Prabowo sedangkan Yudi adalah representasi Siswadi.

Sementara itu, Edhy Prabowo juga diduga mendapatkan

sejumlah uang dari perusahaan pengepors benih lobster melalui dua staf khususnya yakni Andreu Misanta Pribadi dan Safri.

Jaksa menduga Edhy menerima uang Rp 25,7 miliar. Uang tersebut didapatkan Edhy dari pemilik PT Dua Putera Perkasa Pratama (PT DPPPP) Suharjo dan eksportir lainnya. Pemberian itu diduga agar Edhy segera mempercepat proses persetujuan izin budidaya lobster dan izin ekspor benih lobster pada perusahaan milik Suharjo dan eksportir lainnya. ● mar

SAMBUNGAN

Masyarakat Papua Dihebohkan...

Rifai meminta kepada masyarakat di Papua yang masih menerima pesan singkat elektronik tersebut untuk tidak lagi menyebarluaskan pesan tersebut. “Untuk itu kepada seluruh masyarakat dihimbau apabila masih menerima pesan demikian agar tidak menyebar luaskannya kembali,” kata Rifai Darus.

Rifai memastikan kalau orang nomor satu di Pemprov Papua tersebut tengah menjalani perawatan lanjut-

tan di Singapura dan kondisinya baik-baik saja. “Gubernur Papua, Bapak Lukas Enembe saat ini masih menjalankan perawatan lanjutan di Singapura, jadi sampai hari ini beliau masih melakukan proses pengobatan di Singapura dan dalam kondisi yang baik,” ujarnya.

Rifai memastikan aktivitas roda pemerintahan seluruhnya berjalan sebagaimana mestinya dan semua berpatokan pada satu komando yakni Gubernur Papua. ● osm

Rosmawaty Tiba-tiba Muncul ke Publik...

1975,” ujarnya.

Rosmawaty mengungkapkan, pernikahannya dengan Hotma Sitompul tidak berlangsung lama.

“Pada saat saya mengandung anak pertama, kami bercerai sebelum anak itu lahir. Peristiwa itu terjadi pada Juli 1976,” ujar Rosmawaty.

Lantas, apa yang membuat Rosmawaty tiba-tiba muncul ke publik? Dia mengaku, hal itu dilakukannya karena status pernikahannya dengan Hotma Sitompul

tidak diakui.

“Sakit banget untuk saya,” tuturnya menahan tangis.

Rosmawaty menjelaskan, sikap Hotma Sitompul yang enggan mengakuinya terlihat saat dia dan istrinya Desiree Tarigan tampil di televisi pada 2019. Saat itu, sang pengacara mengklaim, hanya memiliki anak dari pernikahannya dengan Desiree.

“Sebenarnya, saya enggak ingin. Enggak mau (bicara seperti ini). Tapi keluarga saya mendukung. Jadi anak saya

harus diakui,” ujar Rosmawaty tegas.

“Saya bukan perempuan yang mengejar popularitas, bukan perempuan yang mengejar harta,” ujarnya menambahkan.

Sementara kuasa hukum Rosmawaty, Jesse Heber Ambuwari menambahkan, alasan pihaknya baru membuka hal ini ke publik adalah untuk meluruskan pernyataan Hotma Sitompul dan Desiree Tarigan pada sebuah talk show di salah satu stasiun televisi swasta

pada 2019.

Dalam kesempatan tersebut, Rosmawaty juga mengatakan bahwa yang disampaikan Hotma dan Desiree dalam sebuah talkshow di salah satu stasiun tv swasta pada 2019 adalah kekeliruan.

Ketika itu presenter talk show bertanya tentang sejarah pernikahan Hotma dan Desiree.

“Di antara om, tante ini pernikahan kedua ya?” tanya presenter itu.

Hotma dan Desiree tidak

menjawab secara langsung. Keduanya hanya mengangguk kepala.

Rosmawaty mengaku memiliki sejumlah bukti terkait pernikahannya dengan Hotma Sitompul.

“Kita punya akta perkawinan, bukan asal-asal nikah. Sah secara catatan sipil,” ujarnya.

Rosmawaty pun meminta Hotma Sitompul dalam waktu 7x24 jam untuk mengklarifikasi terkait sejarah pernikahannya. ● mar

5.034 Kasus Baru Korona Tersebar...

Penyebaran Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 30 provinsi.

Kemudian, pemerintah juga mencatat ada penambahan 3.189 pasien yang telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh

dari Covid-19 ada 1.645.263 orang.

Selain itu, ada penambahan 144 pasien yang tutup usia setelah sebelumnya dinyatakan positif virus corona.

Sehingga jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 49.771 orang. ● mar



Arab Saudi Hanya Izinkan Calon...

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sementara, vaksinasi di Tanah Air masih didominasi oleh penggunaan vaksin Sinovac yang belum mengantongi sertifikat WHO.

Karena itulah Bio Farma memberikan opsi kepada

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) dan Komisi Nasional Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (Komnas KIPI) agar calon jamaah haji Indonesia diberikan vaksin AstraZeneca, meski sudah divaksinasi dengan vaksin Sinovac.

Saat ini vaksin Covid-19 di Indonesia yang sudah mendapatkan Emergency Use Authorization (EUA) dari WHO, tercatat baru Sinopharm.

Namun, vaksin ini baru digunakan dalam program vaksinasi gotong royong. Sementara Sinovac sendiri baru akan menerima EUA pada pekan kedua Juni 2021 mendatang.

“Memang kita sedang berproses, seperti Sinopharm itu sudah mendapat EUA dari WHO. Sinovac juga lagi berproses dan kemarin

kami masih berkomunikasi dengan Sinovac memang ada satu data lagi yang diminta WHO, tapi mereka optimis minggu pertama atau kedua Juni mereka akan melakukan EUA dari WHO,” ungkap Honesti. ● osm

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.
ARTISITIK: 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 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