

Segelas Susu per Hari Cegah Penyakit Jantung

Minum susu setiap hari memangkas risiko penyakit jantung koroner sebesar 14 persen.

JAKARTA (IM) - Studi terbaru mengklaim segelas susu setiap hari dapat secara signifikan mengurangi risiko menderita penyakit jantung. Para peneliti juga menemukan peminum susu membuat kadar kolesterol lebih rendah, kolesterol ini biasanya menyumbat arteri dan memicu serangan jantung atau stroke.

Mereka yang minum susu setiap hari memangkas risiko penyakit jantung koroner sebesar

14 persen. Dengan mempelajari informasi kesehatan dari dua juta orang Inggris dan Amerika, para ilmuwan menemukan bahwa mereka yang mengonsumsi susu dalam jumlah besar tidak terlalu rentan terhadap penyakit kardiovaskular.

Penemuan baru ini muncul saat semakin banyak bukti yang menunjukkan produk susu sebenarnya baik untuk kesehatan. Penelitian sebelumnya telah menyimpulkan produk

susu itu buruk.

"Kami menemukan di antara peserta dengan variasi genetik yang kami kaitkan dengan asupan susu yang lebih tinggi, mereka memiliki BMI yang lebih tinggi, lemak tubuh, tetapi yang penting memiliki tingkat kolesterol jahat lebih rendah," kata ahli gizi di University of Reading sekaligus penulis utama studi tersebut, Profesor Vimal Karani dilansir dari Daily Mail pada Jumat (28/5).

Karani juga menemukan mereka yang memiliki variasi genetik memiliki risiko penyakit jantung koroner yang lebih rendah secara signifikan. "Semua ini menunjukkan bahwa mengurangi asupan

susu mungkin tidak diperlukan untuk mencegah penyakit kardiovaskular," lanjut Karani.

Sementara itu, sebuah tim peneliti menemukan peminum susu memiliki kadar kolesterol yang lebih rendah. Kolesterol ini dapat menyumbat arteri dan memicu serangan jantung atau stroke. Namun, penulis studi menemukan peminum susu biasa umumnya memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang lebih tinggi dibandingkan dengan peminum non-susu.

Diketahui, tim dari University of Reading, University of South Australia, Southern Australian Health and Medical Research Institute, University College London, dan Univer-

sity of Auckland mengambil pendekatan genetik untuk konsumsi susu. Mereka melihat variasi dalam gen lactase terkait dengan pencernaan gula susu yang dikenal sebagai laktosa. Mereka menemukan yang membawa varian tersebut adalah cara yang baik untuk mengidentifikasi mereka yang mengonsumsi lebih banyak susu.

"Tidak ada bukti asupan susu yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan diabetes. Susu telah lama dikenal untuk membantu membangun tulang yang sehat dan menyediakan tubuh dengan vitamin dan protein tambahan," ujar Karani. ● tom



JAKARTA (IM) - Teh bunga telang yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan nama butterfly-pea flower tea punya sederet manfaat kesehatan. Minuman kaya antioksidan dengan warna khas kebiruan itu dapat membantu meningkatkan memori.

Deretan manfaat lain termasuk mengurangi tanda-tanda penuaan kulit dan mengurangi stres. Selama berabad-abad, teh bunga telang telah digunakan selama berabad-abad dalam Ayurveda dan pengobatan Tiongkok tradisional karena sejumlah kegunaannya.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal yang berbasis bukti dan pengobatan alternatif mengungkap, teh bunga telang memuat antioksidan seperti polifenol dan flavonoid. Keduanya mampu menetralkan radikal bebas yang merusak sel.

Flavonoid pun dikenal dengan manfaat menyehatkan kulit. Para ahli perawatan kulit sepakat bagaimana flavonoid ampuh mengurangi kemerahan, menenangkan stres, serta meredakan peradangan yang terjadi pada kulit.

Untuk rutinitas perawatan kulit, teh bunga telang bisa digunakan dalam versi bubuk, dalam masker kecantikan, atau membeli produk wajah yang mengandungnya. Bisa juga dengan secara rutin meminum teh tersebut untuk meningkatkan kondisi kesehatan.

Ulasan studi 2015 yang diterbitkan dalam Journal of Natural Remedies menemukan bahwa teh bunga telang mengandung alkaloid, taraxerol, dan anthocyanin. Semua bahan kimia aktif itu terbukti membantu mengurangi stres dan meningkatkan ingatan.

Untuk membuatnya sendiri di rumah, cukup celupkan satu kantong kecil teh bunga telang ke secangkir air panas lalu biarkan selama sekitar lima menit. Minum selagi hangat dengan tambahan sedikit madu dan perasan lemon sesuai selera. Bagi yang suka minuman dingin, tambahkan beberapa butir es batu untuk menikmati minuman yang menyegarkan di bawah sinar matahari. Terlepas dari khasiatnya, teh ini patut dicoba jika menyukai minuman dengan rasa lezat dan dinamis, dikutip dari laman First for Women, Jumat (28/5). ● tom

Hasil Tes Swab Negatif Bukan Jaminan Bebas Covid-19, Ini Penjelasannya!

JAKARTA (IM) - Swab test menjadi salah satu hal penting yang dilakukan untuk melakukan tracing. Biasanya seseorang merasa aman bila hasil test swabnya negatif. Meski demikian, hasil swab negatif tidak menjamin seseorang kebal terhadap Covid-19, Sebab, kemungkinan seseorang terpapar Covid-19 masih sangat besar, terlebih jika abai dalam menerapkan protokol kesehatan 3M.

Merangkul dari laman Instagram resmi Kementerian Kesehatan (Kemkes), @kemenkes_ri, Jumat (28/5), Meskipun di kereta api, bus, kapal, pesawat udara, posisi duduk sudah diatur berjauhan dan telah dilakukan swab antigen atau PCR hasilnya negatif, namun infeksi Covid-19 masih bisa menular selama perjalanan.

Seseorang masih bisa tertular sebab kepekaan tes-tes tersebut hanya sekitar 80-95 persen. Artinya orang di dalam pesawat udara, kereta api, bus, kapal, dan lainnya mungkin 5-20 persen positif Covid-19. Sayangnya tidak terdeteksi oleh tes tersebut sehingga seolah-olah negatif.

Selain itu bila berada di ruangan tertutup seperti kereta api, bus, kapal, dan pesawat terbang ada sekira 5-20 persen yang

positif Covid-19 tapi tidak terdeteksi oleh tes tersebut. Bila masker melorot, longgar, atau terlalu tipis, maka virus dari 5-20 persen orang tersebut yang sering berbicara selama perjalanan lebih dari satu jam, dapat menyebar ke orang-orang sekitarnya karena ruangan tertutup.

Tetap waspada, berikut lima hal yang masih bisa terjadi jika hasil swab seseorang dinyatakan negatif. Yuk simak.

1. Anda tidak aman, tidak kebal, ketika berkerumun masih bisa tertular dari orang lain.

2. Karena hasil tes negatif hanya menyatakan bahwa sampai hasil tes itu seseorang belum tertular virus corona, bukan berarti kebal terhadap Covid-19.

3. Bisa saja selama di perjalanan, atau hari-hari berikutnya seseorang positif tertular dari orang lain.

4. Test swab antigen atau PCR bukan mengukur kekebalan seseorang, tetapi untuk mendeteksi apakah seseorang sudah tertular virus corona dan kemampuan tes tersebut sangat bervariasi sekira 80-95 persen.

5. Artinya dari 100 orang yang negatif, kemungkinan 5-20 orang sebenarnya positif, tetapi tidak terdeteksi oleh tes tersebut sehingga selama di perjalanan 5-20 orang tersebut tanpa disadari dapat menularkan ke orang-orang sekitarnya. ● tom

SAMBUNGAN

Wamenkes Sebut Pemprov DKI Terburuk,...

bekerja sama menuntaskan pandemi Covid-19 yang sedang melanda.

"Saya percaya bila kita, orang Indonesia ini seluruh rakyat Indonesia bisa bekerja sama tidak sendiri-sendiri kalau kita seluruh rakyat Indonesia ini bisa saling mendukung tidak saling menyalahkan, saya percaya bahwa negara kita bangsa kita menjadi salah satu bangsa yang besar, salah satu bangsa dan negara yang kuat, bukan hanya di Asia tapi juga di dunia," kata Budi.

Budi mengungkapkan bahwa angka tes Covid-19 di DKI Jakarta justru tertinggi dibanding 33 provinsi lainnya di Indonesia.

Tingginya angka pengetesan, kata dia, sangat penting dalam penanganan pandemi virus korona.

Selain itu, DKI Jakarta juga menjadi provinsi yang mencatatkan angka vaksinasi Covid-19 terbanyak selain DI Yogyakarta dan Bali. Bahkan, angka vaksinasi terhadap lansia di Ibu Kota Negara sudah lebih dari 60 persen. Dibandingkan provinsi lainnya, DKI menjadi provinsi tercepat.

Budi amat mengapresiasi hal tersebut lantaran lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami kematian akibat virus korona.

"Di DKI itu yang paling tinggi, lebih dari 60 persen. Kalau sekarang mungkin udah 65 persen atau lebih yang sudah divaksinasi," ujarnya.

Selain testing dan vaksinasi, Budi menyebut tracing dan isolasi mandiri juga penting sangat penting dalam penanganan pandemi. Selain

itu, kesiapan rumah sakit dan strategi perawatan pasien juga menjadi hal utama.

Secara umum, ia menilai pemerintah provinsi DKI sudah cukup baik dalam menyelenggarakan hal-hal yang berkaitan dengan penanganan pandemi.

Meskipun menjadi daerah yang paling terdampak virus korona, kata dia, DKI menjadi salah satu provinsi terbaik dalam penanganan wabah Covid-19.

Budi pun berterima kasih kepada pemerintah provinsi, para pimpinan rumah sakit, puskesmas, hingga jajaran tenaga kesehatan di wilayah Ibu Kota.

Pernyataan Budi justru bertolak belakang dengan pernyataan wakilnya, Dante Saksono yang sebelumnya

menyebut bahwa kualitas pengendalian pandemi Covid-19 DKI Jakarta mendapat nilai terendah dari 34 provinsi yang ada.

"Berdasarkan atas rekomendasi yang kami buat matriks tadi, ada beberapa daerah yang masuk kategori D dan ada yang masuk kategori E seperti Jakarta. Tetapi ada juga yang masih di C, artinya bed occupation ratio dan pengendalian provinsinya masih baik," kata Dante dalam rapat dengan pendapat (RDP) bersama DPR RI disiarikan di akun YouTube DPR RI, Kamis (27/5) kemarin.

Dante mengatakan, Penilaian Kualitas Pengendalian Pandemi dibuat secara matriks dan level kapasitas dimulai dari penilaian tidak ada kasus sampai dengan transmisi ko-

munitas di provinsi. Provinsi yang mendapat nilai E disebut dalam kategori transmisi komunitas level 4, terendah dari seluruh nilai yang ada.

Dante mengatakan, penilaian kualitas pengendalian pandemi juga diukur dari ditemukannya varian baru Covid-19.

DKI Jakarta disebut memiliki empat transmisi komunitas untuk setiap varian Covid-19, mulai dari B.1.1.7, B.1.351 dan B.1.617.

"Begitu juga kualitas pelayanan atas rekomendasi tersebut, maka kami perhatikan masih banyak yang kondisi kendali kecuali DKI Jakarta karena kapasitasnya E karena DKI Jakarta BOR sudah mulai meningkat juga kasus tracingnya tidak terlalu baik," kata Dante. ● mar

vid-19.

Dalam pemaparannya, Dante menjelaskan DKI mendapat nilai terendah dari 34 provinsi yang ada.

"Berdasarkan atas rekomendasi yang kami buat matriks tadi, ada beberapa daerah yang masuk kategori D dan ada yang masuk kategori E seperti Jakarta. Tetapi ada juga yang masih di C, artinya bed occupation ratio dan pengendalian provinsinya masih baik," kata Dante dalam rapat dengan pendapat (RDP) bersama DPR RI disiarikan di akun YouTube DPR RI, Kamis (27/5). ● mar

Anies Apresiasi Permintaan Maaf...

kerja berbasis sains dan bukti lapangan," kata Anies dalam keterangan tertulis, Jumat (28/5).

Anies juga memberikan pujian kepada Budi Gunadi karena merasakan kerja sama yang baik dengan pemerintah pusat terkait penanganan Covid-19. Dia mengatakan, Budi Gunadi merupakan sosok cerdas yang mampu memadukan kerja cepat dan kolaborasi.

"Kami merasakan sekali, sejak Pak Menkes menjabat Desember 2020 lalu, kerja bersama kita jadi amat baik. Beliau cerdas, bijak, open

minded, cepat sekali bekerjanya, dan selalu mengutamakan kolaborasi," kata Anies.

Di sisi lain, Anies juga menyebut Pemprov DKI Jakarta terbuka untuk berdiskusi dan bekerja sama dalam mengulas indikator risiko. Diketahui standar risiko merupakan standar baru dari WHO dalam melihat laju penularan pandemi dan respons Daerah pada penanggulangan wabah COVID-19.

"Pemprov DKI Jakarta akan dengan senang hati bekerja bersama Kementerian Kesehatan untuk menyusun penilaian situasi risiko secara

lebih objektif, kontekstual dan menjadi pendorong bagi seluruh daerah untuk secara serius menuntaskan masalah pandemi ini," ucap Anies.

"Kami berharap, Kementerian dapat mereview kembali cara penghitungan kondisi risiko di situasi wilayah yang mana bukan sebagai penilaian kinerja COVID-19," tambah Anies.

Sebelumnya, Budi Gunadi Sadikin meminta maaf terkait informasi yang disampaikan wakilnya yang memberikan penilaian penanganan Covid-19 untuk Pemprov DKI Jakarta dengan nilai E.

"Saya juga menyampaikan permohonan maaf dari saya pribadi dan dari Kementerian Kesehatan atas kesimpangsiuran berita yang tidak seharusnya terjadi," ucap Budi dalam konferensi pers virtual, Jumat.

Budi menjelaskan, nilai E yang diperoleh Pemprov DKI Jakarta merupakan indikator risiko yang tidak semestinya menjadi penilaian kinerja.

Indikator risiko tersebut awalnya disampaikan oleh Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono yang diterjemahkannya sebagai kualitas pengendalian pandemi Co-

54 Varian Baru Mutasi Covid-19...

Control (CDC)" Amerika Serikat," ungkap Tjandra dalam keterangan yang diterima wartawan di Jakarta, Jumat (28/5).

Tjandra mengatakan semua keempat VOC memang menunjukkan peningkatan penularan ("increase transmissibility"), bahkan yang B117 juga disebut meningkatkan "secondary attack rate".

Tjandra mengatakan untuk dampak pada beratnya penyakit, pada dasarnya belum sepenuhnya terkonfirmasi secara penuh. Hanya memang data yang ada sejauh ini menunjukkan bahwa B117 mungkin meningkatkan risiko dirawat di rumah sakit, penyakit menjadi berat serta terjadinya kematian.

"B1351 disebutkan mungkin meningkatkan risiko kematian ketika dalam perawatan di rumah sakit serta



yang varian B11281 atau P1 juga mungkin meningkatkan risiko jika dirawat di rumah sakit," katanya.

Untuk varian B1617, sejauh ini masih dalam penelitian ("under investigation"). "Penelitian di 7 negara Eropa menunjukkan peningkatan bermakna angka masuk rumah sakit dan masuk ICU pada mereka yang tertular oleh satu dari 3 VOC (B117, B1351 dan P1)," paparnya.

"Jadi, secara umum PCR tetap bisa dapat digunakan. Varian B117 ini juga sejauh ini tidak berdampak pada kemampuan test dengan rapid antigen. Untuk yang varian B1351 maka WHO menyatakan sejauh ini tidak ada dampak pada efektivitas pemeriksaan PCR dan juga rapid antigen, sementara untuk B11281 atau P1 dan B1617 dinyatakan sejauh ini belum ada laporan ilmiah yang tersedia," tegasnya.

5.862 Kasus Baru

Jumlah pasien yang terinfeksi Covid-19 di Indonesia bertambah 5.862 orang sejak Kamis (27/5) hingga Jumat (28/5). Penambahan itu menyebabkan kasus Covid-19 di Indonesia kini mencapai 1.803.361 orang.

Informasi ini diungkap Satuan Tugas Penanganan Covid-19 kepada wartawan

pada Jumat sore. Adapun kasus baru pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 31 provinsi.

Dari data itu, tercatat lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu, yakni Jawa Barat (1.206 kasus baru), Jawa Tengah (668 kasus baru), DKI Jakarta (602 kasus baru), Riau (503 kasus baru), dan Nusa Tenggara Barat (451 kasus baru). Pemerintah juga mencatat ada penambahan 5.370 pasien yang telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.654.557 orang.

Selain itu, ada penambahan 193 pasien yang meninggal dunia, setelah sebelumnya dinyatakan positif virus korona. Sehingga, jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 50.100 orang. ● mar

Angka Kelahiran di Tiongkok Turun,...

Ning Jizhe, Kepala Biro Statistik Tiongkok, mengatakan dalam sebuah presentasi bahwa angka kesuburan yang lebih rendah adalah akibat alami dari perkembangan sosial dan ekonomi di China.

Seiring dengan negara-negara yang kian maju, angka kelahiran akan turun karena pendidikan dan prioritas lain seperti karier.

Bagaimanapun, ada keti-

dakseimbangan gender yang parah di negara itu - tahun lalu, jumlah laki-laki lebih banyak 34,9 juta dari jumlah perempuan.

Ini adalah efek samping dari kebijakan satu anak yang ketat di negara itu, yang diperkenalkan pada 1979 untuk memperlambat pertumbuhan penduduk.

Dengan jumlah laki-laki yang lebih banyak ketimbang

perempuan, beberapa di antaranya akan kesulitan mencari pasangan.

Banyak perempuan di Tiongkok enggan punya anak karena merasa itu bisa mengurangi prospek karir mereka. Di media sosial Tiongkok, isu ini menjadi topik panas dengan tagar "mengapa generasi muda ini enggan punya anak" telah dibaca lebih dari 440 juta kali di platform Weibo.

"Kenyataannya bahwa tidak banyak pekerjaan yang bagus untuk para perempuan dan mereka yang memiliki karir yang bagus akan melakukan segala upaya untuk mempertahankannya. Siapa yang berani punya anak dalam situasi begini?" salah satu warganet bertanya.

Sementara beberapa kota telah memperpanjang tunjangan cuti melahirkan dalam

beberapa tahun terakhir, memberi perempuan pilihan untuk mengajukan cuti melebihi standar 98 hari, orang mengatakan itu hanya berkontribusi pada diskriminasi gender di tempat kerja. Pada bulan Maret, seorang pelamar kerja perempuan di Chongqing dipaksa oleh calon bos untuk berjanji dia akan berhenti dari pekerjaannya segera setelah dia hamil. ● osm

Pemerintah Terus Berburu...

piutang BLBI saat ini penagihan masih dilakukan oleh Satgas Penanganan Hak Tagih Negara Dana BLBI.

"Terkait dengan BLBI sedang berproses terus tim satgasnya. Hasilnya seperti apa masih terus bergulir," ujar

Lukman dalam video virtual, Jumat (28/5).

Selanjutnya, terkait dengan piutang dari putra Presiden RI ke-2 yakni Bambang Trihatmodjo juga masih terus dikerjakan oleh Pemerintah. Penagihan dilakukan sesuai ketentuan

Panitia Urusan Piutang Negara (PUPN).

"Sepanjang dia belum lunas, kita tagih sesuai aturan perundang, sekarang tengah ditindak lanjuti teman-teman DJKN, ini terus berlangsung," bebernya.

Dia menambahkan piutang lainnya yang masih terus ditagih oleh pihaknya adalah dari PT Lapindo Brantas Inc dan PT Minarak Lapindo Jaya. Sebab, hingga saat ini pihak Lapindo baru membayar utang dana talan-

gan pemerintah sebesar Rp 5 miliar dari total utang Rp 773,8 miliar.

"Demikian juga dengan Lapindo juga masih berproses terus dan nanti akan kami sampaikan jika sudah ada update," jelasnya. ● mar

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 Tjani), **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