

Menjaga Sistem Imun di Tengah Pandemi

Menjaga sistem imun tubuh dapat dipenuhi melalui asupan gizi teratur dan pemberian vaksinasi.

JAKARTA (IM) - Setiap manusia memiliki sistem imun. Fungsi dari sistem imun adalah menjaga tubuh dari ragam serangan benda asing atau patogen.

Material asing ini dapat berwujud polusi, bakteri maupun virus. Jika imun tubuh terganggu maka kita akan mudah

sakit. Untuk itu sistem imun harus kuat agar dapat terhindar dari berbagai penyakit.

"Jadi dalam masa pandemik seperti ini yang harus dijaga dan perlu diperhatikan adalah sistem imun," ujar Christin S.S Lumban Tobing, Sp.GK., Dokter Spesialis Gizi Klinik Siloam Hospitals Jantung Diagram, kemarin.

Menurut Dokter Christin, cara menjaga sistem imun tubuh dapat dipenuhi melalui asupan gizi teratur dan pemberian vaksinasi. Adapun vaksinasi bertujuan untuk memberikan antigen ke dalam tubuh sebagai stimulus agar tubuh terangsang untuk mengeluarkan antibodi atau merespon vaksin yang diberikan tubuh.

"Untuk itu setiap antigen punya antibodi sendiri-sendiri yang spesifik, contohnya pada Influenza yang punya antibodi sendiri," imbuhnya.

Dokter Christin juga menjelaskan, pemberian vaksin akan melindungi orang dan komunitas disekelilingnya, karena tidak semua orang bisa menerima dan mendapatkan vaksin.

"Untuk mendapatkan sistem imun yang baik dan optimal memang perlu diperhatikan dari status gizi yang baik, bukan yang malnutrisi misalnya kurang gizi atau yang gizi berlebih seperti obesitas," ungkap Dokter Christin.

Sedangkan bagi kalangan lanjut usia (lanusia), menurut Christin, sebenarnya tidak mudah untuk mendapatkan

gizi yang seimbang. Dia menyarankan, lansia sebaiknya mengonsumsi beragam jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh guna mempertahankan kesehatan dan berat badan ideal. Ia juga meminta lansia menghindari pembatasan makanan. Ini dilakukan dengan makan porsi kecil tetapi sering, konsistensi makanan disesuaikan. ● **tom**

SAMBUNGAN

mengalihstatuskan pegawai KPK menjadi ASN," ujar Feri.

Pada titik tertentu, lanjut Feri, presiden merancang dirinya untuk dapat mengendalikan seluruh ASN yang ada. Namun, dalam konteks pegawai KPK, ternyata kepala negara tidak mengambil tindakan yang nyata. Hal itu dibuktikan dengan diterbitkannya Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2020 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil.

Pasal 3 PP tersebut mengatur bahwa presiden selaku pemegang kekuasaan tertinggi pembinaan PNS berwenang menetapkan pengangkatan,

promosi, dan pemberhentian PNS.

Oleh karenanya, jika presiden menghendaki, maka pegawai KPK dengan mudah dapat dialih-statuskan menjadi PNS, tanpa perlu sesuai kehendak pimpinan KPK sama sekali.

"Jadi apabila ditanyakan siapa yang paling bertanggung jawab dalam mengangkat dan memberhentikan pegawai KPK atau pengalihstatusan pegawai KPK menjadi ASN? Jawabnya satu, Presiden Joko Widodo," ujar Feri.

Presiden diminta tak lari dari tanggung jawabnya dengan membiarkan 51 dari 75

pegawai KPK yang tak lolos tes wawasan kebangsaan (TWK) dalam proses alih status pegawai menjadi ASN diberhentikan begitu saja.

"Presiden tidak dapat lari dari tanggung jawabnya dengan mencoreng nilai-nilai Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhinneka Tunggal Ika dengan membenarkan isi materi tes wawasan kebangsaan alih status pegawai KPK tersebut," tutur Feri.

Solidaritas Pegawai KPK

Aksi solidaritas pegawai Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) semakin ter-

butuk menyusul adanya polemik tes Wawasan kebangsaan (TWK) yang belakangan tengah menjadi polemik di tengah masyarakat.

Direktur Sosialisasi dan Kampanye Antikorupsi Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Giri Supradiono menyebut, aksi tersebut datang dari para pegawai yang telah dinyatakan lolos melewati tes TWK.

"Malam ini sudah 570 pegawai meminta penundaan pelantikan," kata Giri dalam cuitannya di akun twitter pribadinya @girisupradiono yang dikutip Minggu (30/5).

DARI HAL 1

Untuk diketahui, Giri merupakan salah satu yang masuk ke dalam daftar nama pegawai KPK yang tak lolos tes TWK. Giri menyebut, aksi solidaritas itu telah memberikan semangat bagi dia dan 74 pegawai lainnya yang telah dinyatakan tak lolos.

"Dan (pegawai KPK yang lolos tes TWK) meminta 75 pegawai dilantik. Makin semangat," ujarnya.

Dalam cuitannya, Giri juga turut menyertakan sebuah gambar atau logo bentuk perjuangan. Di mana, dalam logo tersebut tertulis 'Berani Kom-pak Kuat'. ● **han**

Presiden Jokowi Diminta Lantik...

Abdee Slank Menambah Panjang Daftar...

jatah masih terus dilakukan oleh pemerintah. Baca juga: [Angkat Abdee Slank Jadi Komisaris Telkom, Erick Thohir Dinilai Tak Pahami Batin Masyarakat](#).

Pengamat kebijakan publik dari Universitas Trisakti, Trubus Rahadiansyah, menilai Menteri BUMN Erick Thohir tidak memahami suasana batin publik ketika mengangkat musisi Abdee 'Slank' sebagai komisaris PT Telkom Indonesia.

Trubus mengatakan, Erick semestinya paham bahwa masyarakat sedang dalam kondisi sulit di tengah pandemi Covid-19 yang membuat banyak orang kehilangan pekerjaan.

"Menurut saya, Pak Erick Thohir itu kurang berpikir komprehensif, tidak memahami situasi batin masyarakat yang sekarang ini sedang

terdampak Covid, di mana masyarakat kita banyak di-PHK, banyak juga mengalami kesulitan-kesulitan ekonomi," kata Trubus saat dihubungi, Sabtu (29/5).

Menurut Trubus, wajar apabila publik mempertanyakan keputusan Erick mengangkat Abdee sebagai komisaris Telkom karena Abdee dinilai tidak memiliki latar belakang yang sesuai dengan profil perusahaan telekomunikasi itu.

"Publik menganggap itu tidak perlu, tidak ada urgensinya, tidak ada signifikansinya, pentingnya apa sih? Karena tidak sesuai dengan situasi yang ada," kata Trubus.

Apalagi Telkom memiliki sejumlah tantangan untuk memenuhi harapan publik, khususnya di tengah kondisi pandemi Covid-19. Misalnya,

dengan menyediakan jaringan untuk daerah-daerah yang sulit terjangkau agar dapat menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh atau menggerakkan roda perekonomian.

Trubus menekankan, seorang komisaris yang dipilih semestinya punya kompetensi untuk mendorong kinerja perusahaan agar mencapai target-target yang ditetapkan.

Trubus menilai pengangkatan musisi Abdee sebagai komisaris PT Telkom Indonesia merupakan bagian dari praktik bagi-bagi kue untuk pendukung Presiden Jokowi selama masa kampanye.

"Itu menurut saya tak lebih daripada bagi-bagi kue saja. Jadi memang itu kebijakan kontraproduktif menurut saya," katanya.

Trubus berpendapat,

bagian jatah komisaris bagi pendukung atau relawan Jokowi semestinya dihentikan. Sebab, praktik tersebut bisa menjadi contoh buruk yang dapat terulang pada pemilihan presiden berikutnya.

"Nanti misalnya 2024 ada pilpres lagi ya kan, orang berbondong-bondong mendirikan relawan, hanya tujuannya untuk mendapatkan itu, itu kan pembelajaran tidak baik," ujar Trubus.

Pendukung Jokowi yang kini menjabat sebagai komisaris di perusahaan pelat merah: 1. Fadjroel Rachman ditunjuk sebagai Staf Khusus Presiden Bidang Komunikasi sekaligus Juru Bicara Presiden dan Komisaris Waskita Karya.

2. Andi Gani Nena Wwea Mantan Presiden KSPSI, Andi Gani Nena Wewa diangkat men-

jadi Komisaris Utama PT Pembangunan Perusahaan (Persero) Tbk.

3. Lukman Edy Mantan Sekretaris Jenderal Parati Kebangkitan Bangsa (PKB) Lukman Edy diangkat menjadi Wakil Komisaris Utama PT Hutama Karya.

4. Kristia Budiarto merupakan pegiat media sosial yang dikenal sebagai pemilik akun Twitter @kangdede78, akun Twitter-nya diangkat menjadi komisaris independen di PT Pelni (Persero).

5. Irma Suryani Chaniago Politikus Partai Nasdem Irma Suryani Chaniago diangkat menjadi Komisaris independen PT Pelindo I.

6. Abdee Slank, Gitaris Slank, diangkat menjadi komisaris independen PT Telkom Indonesia (Perseor) Tbk. ● **mar**

BMKG Sebut Jawa Timur Berpotensi...

dalam webinar bertajuk Kajian dan Mitigasi Gempabumi dan Tsunami di Jawa Timur.

"Berdasarkan sejarah dan data-data yang terekam sampai hari ini, kami menyusun simulasi dan pemodelan secara matematis potensi tsunami di Jawa Timur," kata Dwikorita.

Dari hasil pemodelan itu ditemukan fakta mengenai tsunami bahwa di wilayah Jawa Timur. Potensi tinggi maksimum tsunami pada seluruh pesisir, ada di Kabupaten Trenggalek dengan kisaran

26-29 meter. Sedangkan, untuk waktu tercepat, tercatat diangka 20-24 menit pada Kabupaten Blitar.

Zona Seismik Gap Dalam acara webinar tersebut, Dwikorita menjelaskan mengenai peta distribusi gempa di Jawa Timur dalam periode 2008 hingga 2020. Tercatat ada ratusan titik gempa selama periode tersebut, yang ditandai dengan titik berwarna merah dan kuning.

Pada peta tersebut juga terlihat masih ada ruang kosong,

yang merupakan zona bebas gempa sejak 2008. Menurut Dwikorita, ruang itu dinamakan zona seismik gap, yang patut diwaspadai keberadaannya.

"Karena zona itu belum melepaskan energi sebagai gempa, energi masih tersimpan di sana. Artinya baru siap-siap akan melepaskan energi," tuturnya.

Energi besar yang telah lama terpendam dan sewaktu-waktu bisa ke luar secara bersamaan menjadi kekhawatiran

besar BMKG. Takut jika guncangan besar itu bisa memicu munculnya Tsunami di daerah Jawa Timur.

Berangkat dari kekhawatiran itu, BMKG memutuskan untuk membuat skenario yang ditunjukkan sebagai prediksi kemungkinan terjadinya tsunami. Mengukur berapa ketinggian gelombang, kapan waktu datangnya hingga berapa jarak masuknya.

"Sehingga kami melakukan pemetaan bahaya tsunami juga," jelas Dwikorita.

Sebagai informasi, hingga saat ini BMKG telah mencatat beberapa gempa dan tsunami yang pernah melanda wilayah Jawa Timur. Pada periode 1836-1972, BMKG mencatatkan 9 kejadian gempa besar yang skala intensitasnya mencapai VII MMI - IX MMI.

Sedangkan untuk tsunami BMKG mencatat, Jawa Timur telah 6 kali mengalami bencana tersebut pada periode 1930 hingga 1994. Mulai dari daerah Pacitan, Madura hingga pantai Parangtritis di Jogjakarta. ● **osm**

Pentagon Pastikan Rekaman UFO...

mengatakan "mereka melaju cepat," saat kru berusaha menandai jarak dan arah benda.

Insiden tersebut telah dimasukkan dalam "pemeriksaan yang sedang berlangsung" dari Satuan Tugas Fenomena Udara Tak Teridentifikasi (UAPTF), sebuah program Intelijen Angkatan Laut AS.

Pejabat Pentagon menegaskan, satuan itu didirikan AS untuk mengumpulkan laporan penampakan misterius.

Melansir RT News pada Sabtu (29/5), pejabat Departemen Pertahanan AS tersebut menyatakan sementara "tidak ada informasi lebih lanjut" tentang situasi ini bisa dibedakan.

Corbell, terkenal dengan film dokumenternya yang sebagian besar berfokus pada UFO dan pengungkapan pemerintah.

Dia mengatakan video tersebut diambil di CIC (Combat Information Center) USS

Omaha pada 15 Juli 2019 di suatu tempat di lepas pantai California dekat San Diego. Dia juga mengatakan setidaknya satu dari obyek yang diamati memasuki air di beberapa titik. Itu mirip gerak benda asing yang dilaporkan sebelumnya dilaporkan oleh para pelaut AS, yang melihat UFO di atas laut.

Penggemar UFO itu juga mengklaim, ketika itu kapal selam digunakan untuk men-

cari daerah di mana salah satu obyek turun ke air. Tetapi tidak ada jejak UFO yang ditemukan.

"Bukti paling mengesankan yang kami saksikan adalah ketahanan mereka. Rekaman tersebut berlangsung lebih dari satu jam, dengan semua benda yang terdeteksi radar menghilang begitu saja. Kami tidak pernah bisa mengetahui kemana mereka pergi," kata seorang awak di USS Omaha, menurut Corbell.

Pembuat film tersebut juga mengatakan kepada Daily Star bahwa, menurut data yang dia peroleh, Angkatan Laut AS menemukan hingga 100 UFO hanya dalam satu bulan pada 2019. "Diberitakan kepada saya bahwa ada 50 hingga 100 orang tak dikenal yang mengerumuni banyak kapal. Melalui radio mereka berbicara bolak-balik dan mengalami jenis kontak yang serupa," katanya. ● **osm**

Wow, Pemerintah Bakal Utang...

Ayat (1) dalam Rancangan Perpres tersebut.

Kemudian dalam Pasal 3 Ayat (2) juga merinci perhitungan kebutuhan yang meliputi; (a) untuk akuisisi Alpalhankam sebesar 79,099,625,314 dollar AS, (b) untuk pembayaran bunga tetap selama lima renstra sebesar 13,390,000,000 dollar AS, (c) untuk dana kontijensi serta pemeliharaan dan perawatan Alpalhankam sebe-

sar 32,505,274,686 dollar AS. Lalu Pasal 3 Ayat (3) menyebutkan bahwa rencana kebutuhan sebesar 20,747,882,720 dollar AS masuk daftar rencana pinjaman luar negeri jangka menengah khusus tahun 2020-2024.

Selanjutnya, Pasal 3 Ayat (4) menerangkan bahwa selisih dari rencana kebutuhan sejumlah 104,247,117,280 dollar AS yang akan dipenuhi pada ren-

stra tahun 2020-2024.

Sementara itu, Direktur Jenderal Strategi Pertahanan Kemenhan Mayjen TNI Rodon Pedrason sebelumnya memastikan rencana pengadaan Alpalhankam tidak akan membebani keuangan negara. "Memang ada, tapi dipastikan tidak akan beban keuangan negara, sebab akan di cecil sesuai dengan alokasi budget per tahun," kata Rodon, Sabtu (29/5).

Rodon menjelaskan, peninjaman dana tersebut akan dilakukan dari negara yang memberikan tenor sampai 28 tahun dan bunga di bawah 1 persen.

"Negara-negara yang berani pinjaman dengan tenor sampai dengan 28 tahun dan bunga yang kurang dari 1 persen," katanya.

Ia menambahkan bahwa modernisasi alutsista meru-

pakan sebuah keniscayaan. Menurut dia, alutsista boleh saja sudah dalam kondisi tua, namun yang tidak diperbolehkan adalah ketika sudah memasuki masa usang.

"Bicara soal pertahanan itu berarti bicara teknologi, bicara soal hal yang mahal, tapi dapat dipakai untuk jaga kedaulatan negara, keutuhan wilayah dan keselamatan bangsa dalam jangka lama," ujarnya. ● **mar**

ternyata itu terasa dengan terbentuknya kluster-kluster baru di sejumlah daerah yang mungkin ini sekarang jumlahnya sudah belasan yang sedang terus diantisipasi," katanya.

Hery mengatakan, kenaikan kasus Covid-19 mulai terasa dengan terbentuknya

kluster-kluster baru di sejumlah daerah, termasuk kluster-kluster di pemukiman. Kluster-kluster pemukiman tersebut muncul karena para pemudik yang pulang dan melakukan silaturahmi. "Jadi ini kluster pemukiman ya, dan ini adalah buah dari mereka yang pulang dari mudik

kemudian tetap melakukan silaturahmi kemudian terjadi penularan kepada yang lain," katanya.

"Ini tentu saja sesuatu yang tidak kita inginkan, tetapi memang masyarakat sebagian tidak atau mengabaikan larangan bepergian pada periode liburan

kemarin, sehingga sekarang ini kita memanen dari apa yang kita perbuat," papar Hery.

Hery mengatakan bahwa kenaikan Covid-19 sebesar 32,01% itu sangat tinggi. Apalagi, jika kenaikan kasus tersebut adalah akibat dari varian-varian baru Covid-19 dari

Inggris, Afrika Selatan, dan juga India. "Jadi 32% kenaikan itu sangat tinggi. Dan memang jika ini akibat dari varian-varian terbaru yang kita temukan. Dan jumlahnya terus terus meningkat baik yang dari Inggris, Afrika Selatan maupun yang dari India," katanya. ● **mar**

Kacang Merah Bisa Turunkan Kolesterol dan Mengontrol Gula Darah

JAKARTA (IM) - Manfaat kacang merah bagi kesehatan sangat banyak. Selain itu bahan makanan ini pun tidak mahal dan serbaguna. Menambahkan kacang merah ke menu makanan Anda adalah salah satu cara mudah untuk meningkatkan asupan protein dan serat tanpa banyak kalori.

Kacang merah dikenal sebagai makanan rendah kalori yang mengandung karbohidrat kompleks dalam dosis yang sehat yang berasal dari pati. Pati sendiri memberi tubuh energi yang cepat, selain itu kacang merah juga memiliki sedikit gula alami.

Dilansir Times Now News, Berikut adalah beberapa manfaat kacang merah Bagi Kesehatan

1. Mencegah Obesitas Mengganti makanan padat energi dengan kacang-kacangan telah terbukti memiliki efek men-

guntungkan pada pencegahan dan pengelolaan obesitas dan gangguan kesehatan lainnya seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan metabolisme.

2. Menurunkan Kolesterol Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Canadian Medical Association Journal menemukan bahwa memasukkan kacang-kacangan dalam menu makanan Anda membantu menurunkan kolesterol LDL atau kolesterol jahat.

3. Mengontrol Gula Darah Penelitian lain menemukan bahwa banyak konsumsi kacang-kacangan secara teratur dapat membantu meningkatkan kontrol glikemik jangka panjang.

4. Menyehatkan Pencernaan

Serat dan pati resisten dalam kacang merah bertindak sebagai prebiotik, memberi makan bakteri ramah di usus. Ini meningkatkan kesehatan pencernaan dan bahkan dapat membantu mencegah beberapa jenis kanker. ● **tom**

Ilmuwan AS Ciptakan Alat Pencitraan Baru untuk Kanker Prostat

JAKARTA (IM) - Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika telah menyetujui sebuah alat pencitraan baru yang dapat mendeteksi kanker prostat yang sudah menyebar ke bagian lain tubuh.

Menurut perusahaan pencitraan medis Lantheus yang menciptakan alat tersebut, alat ini dapat memberikan bantuan visual kepada para dokter agar dapat menghilangkan sel kanker prostat, yakni anti-

gen membran khusus prostat (PSMA). Pelacak, yang disuntikkan ke dalam aliran darah, menerangi sel-sel tersebut selama pemindaian PET.

Setujuan baru ini akan menjadi pelacak pertama untuk kanker prostat stadium lanjut yang tersedia secara komersial.

Tetapi, alat pemindaian ini tidak dimaksudkan untuk mengganti pengujian Prostat Specific Antigen (PSA), alat skrining kanker prostat yang digunakan untuk mendeteksi adanya sel kanker.

Sebaliknya, alat ini dimaksudkan bagi pasien yang sudah didiagnosis dengan kanker prostat, yang mana mengalami peningkatan kadar PSA setelah menjalani pengobatan. ● **tom**

SAMBUNGAN

Beli Drone dari Marketplace,...

sudah chat juga sama si seller, anak gw udah antusias baged buat buka paket, untung setiap gw dpt pake pasti gw videoin.. lahhh pas dibukaaaaa zonkkk, cuma dapet teds 1 ini mah berasa dapet misteri box.

Anjerrrrrr. "Tambah nya dicapton.

Dalam slide selanjutnya diketahui, pembeli itu membelinya melalui sistem COD. Ia membelinya melalui lapak SINAR FAJAR.65 melalui salah aplikasi belanja online.

Karena itu dirinya kepada semua pembeli tak tergiur dengan harga yang murah, ia mengusahakan agar melihat review si toko.

Sejumlah warga net menyebutkan bila peristiwa yang dialami oleh @ferrawati3290 bukalah kali pertama. Sejumlah pembeli online mengaku telah dibohongi juga. Review bagus pun tak menjamin. "Saya beli kipas angin kecil, dapatnya malah gantungan kunci. Padahal review ya bagus, hati2 sekarang kl belanja online," komentar @aferiane. ● **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.

ARTISITIK: M Riffki, 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: Subagyo (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 50.000/1Bulan.

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