

# Peneliti Temukan Manfaat Tomat untuk Kurangi Risiko Stroke

Konsumsi tomat secara rutin bisa kurangi risiko stroke hingga 55 persen.

**JAKARTA(AM)**-Departemen Pertanian AS (USDA) merekomendasikan orang dewasa untuk makan sekitar dua sampai tiga porsi sayuran setiap hari. Pasalnya, studi menemukan salah satu jenis sayuran yang dapat mengurangi risiko stroke hingga lebih dari setengahnya.

Seperti dilansir dari laman Best Life, Selasa (15/6), tomat merupakan sayuran yang bisa pangkas risiko stroke hingga lebih dari 50 persen. Sebuah

studi 2012 yang diterbitkan di Neurology, jurnal medis American Academy of Neurology, menyoroti manfaat dari tomat dan kaitannya dengan risiko stroke.

Para peneliti untuk penelitian ini menganalisis lebih dari 1.000 pria di Finlandia antara usia 46 dan 65 tahun selama rata-rata 12 tahun, di mana 67 pria akhirnya mengalami stroke. Menurut penelitian, mereka yang makan tomat paling banyak akhirnya memiliki risiko 55 persen lebih rendah

terkena stroke jenis apa pun dibandingkan dengan mereka yang jarang makan tomat.

Dalam hal stroke yang disebabkan oleh pembekuan darah, penurunannya bahkan lebih besar, dengan penurunan risiko sebesar 59 persen terhadap jenis stroke ini. Para peneliti mengatakan, ini ada hubungannya dengan antioksidan spesifik yang ada pada tomat.

Menurut penelitian, tomat mengandung antioksidan likopen. Pria dengan jumlah likopen tertinggi akhirnya memiliki risiko stroke terendah. Para peneliti menemukan bahwa dari 259 pria dengan kadar likopen tertinggi, hanya 11

persen yang mengalami stroke. Namun, untuk 258 pria dengan kadar likopen terendah, 25 persen mengalami stroke.

“Studi prospektif ini menunjukkan bahwa konsentrasi serum likopen yang tinggi, sebagai penanda asupan tomat dan produk berbasis tomat, menurunkan risiko stroke dan stroke iskemik pada pria,” tulis para peneliti yang menyimpulkan dalam penelitian mereka.

Seperti yang dijelaskan WebMD, likopen adalah nutrisi tanaman dan pigmen yang memberi warna merah pada buah dan sayuran, seperti tomat. Sebanyak 85 persen likopen makanan di Amerika Utara berasal dari tomat dan

produk berbasis tomat, seperti saus tomat, jus tomat, saus, atau pasta. Satu porsi tomat segar mengandung antara 4 hingga 10 miligram likopen, sementara satu cangkir jus tomat mengandung sekitar 20 miligram.

“Suplemen mungkin memberi Anda bentuk likopen murni, tetapi Anda tidak yakin mendapatkan apa yang Anda dapatkan dari makanan. Anda mungkin mendapatkan bentuk likopen yang salah dalam suplemen,” Edward Giovannucci, MD, seorang profesor nutrisi dan epidemiologi di Harvard School of Public Health yang tidak terlibat dalam penelitian ini. ● tom

## DARI HAL 1

## Waspada Covid-19 Delta dan Beta...

per tanggal 14 Juni kapasitas tempat tidur isolasi sebanyak 7.341 terisi 5.752 atau sudah menyetujui 78% hanya dalam 2 minggu dan ICU sebesar 1.086 terisi 773 atau 71%. Dari 78% keterisian tempat tidur tersebut 25 persennya merupakan warga luar DKI Jakarta dan komitmen kami tetap untuk tak membeda-bedakan pelayanan, tetapi ini menjadi peringatan bahwa virusnya tak mengenal batas wilayah,” terang Widyastuti.

“Hal ini harus kita antisipasi dengan terus menambah jumlah BOR. Maka dari itu, Pemprov DKI Jakarta telah mengemudikan berbagai pihak dan memanfaatkan berbagai sumber daya untuk menambah BOR, di mana kami

berencana menambah fasilitas isolasi mandiri bekerja sama dengan pusat dengan BNPB, seperti Rusun Nagrak Cilincing, Wisma PMII, dan Wisma Ragunan yang nantinya akan digunakan sebagai fasilitas tambahan bila Wisma atlet mengalami lonjakan orang yang harus ditangani,” sambung Widyastuti.

Selain penambahan kapasitas BOR, menurut Widyastuti, Pemprov DKI Jakarta juga tengah mengusulkan kepada Pemerintah Pusat untuk menambah tracer (petugas yang akan melakukan pelacakan) di mana para tracer inilah yang nantinya memegang peran penting untuk melakukan deteksi dini.

“Sehingga, pengendalian dapat dilakukan dengan baik,” tandasnya.

### Bermutasi Jadi Delta Plus

Senada dengan itu juga disampaikan Ketua Satuan Tugas Covid-19 Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI), Zubairi Djoerban. Ia mengatakan bahwa saat ini virus Covid-19 varian Delta sudah bermutasi lagi membentuk varian Delta Plus atau AY.1.

Diketahui, varian Delta ini merupakan virus penyebab lonjakan kasus Covid-19 di India. Bahkan, varian ini pun telah ditemukan di Kudus, Jawa Tengah yang ditengarai menjadi

penyebab lonjakan kasus Covid-19 pasca libur Lebaran di sana. “Varian Delta yang sangat menular dari SARS-CoV-2 telah bermutasi lebih lanjut untuk membentuk varian Delta Plus atau AY.1,” ungkap Zubairi lewat akun media sosial pribadinya, Selasa (15/6).

Bahkan, Zubairi menyebutkan bahwa varian baru Delta Plus ini tahan terhadap antibodi. “Diketahui, Delta Plus ini tahan terhadap terapi antibodi monoklonal yang baru saja disahkan di India. Semoga kita terhindar dan bisa memitigasinya,” paparnya.

Sebelumnya, Zubairi telah memberikan peringatan ter-

hadap adanya varian Delta ini.

“Peringatan. Varian India (Delta) ditemukan pada 28 warga Kudus. Sedikit kelainan kita, maka bisa menyebabkan bahaya lebih besar,” tegasnya. Bahkan, kata Zubairi, negara Australia yang kontrol perbatasannya ketat pun bisa ditembus oleh varian ini. Apalagi, varian Delta ini dikenal memiliki transmisi penularan yang lebih cepat dibandingkan dengan varian Covid-19 lainnya.

“Australia, yang kontrol perbatasannya ketat, bisa ditembus varian ini yang memang punya transmisi lebih cepat dibanding varian lain. Waspada,” tegas Zubairi. ● mar

## Menkes Blak-blakan Kesulitan...

gatakan sulitnya mendapatkan vaksin Covid-19. “Begitu kita mau vaksinasi, vaksinnya sulit sekali mendapatkan. Bahkan, yang sudah tanda tangan kontrak bisa geser-geser jadwal pengirimannya, sehingga menyulitkan resiliensi sistem kesehatan kita,” tuturnya.

“Oleh karena itu, melihat kondisi seperti itu kami dari Kementerian Kesehatan di awalnya berpikir bahwa kita harus membangun sistem resiliensi alat kesehatan dan obat-obatan kesehatan agar bisa diproduksi di dalam negeri, kalau ada apa-apa kita aman,” imbuhnya.

Budi mengungkapkan, dampak ekonomi juga harus diperhatikan. “Tetapi kemudian kita juga sadar perlu juga dilakukan, diperhatikan dampak ekonominya, terutama bagaimana kita bisa membangun industri Alkes dan industri obat-obatan dalam negeri seperti yang Bapak Menteri Perindustrian rencanakan,” tandasnya.

### Kesalahan Bersama

Sementara menurut Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi, Luhut Binsar Panjaitan mengatakan, munculnya Covid-19 varian

baru dari India ke Indonesia adalah kesalahan bersama.

“Covid-19 Indian varian ini, kita sama-sama berkaca inilah kesalahan kita rame-rame,” kata kata Luhut dalam Konferensi Pers bertajuk ‘Upaya Peningkatan Penggunaan Produk Dalam Negeri (PDN) Bidang Alat Kesehatan’ secara virtual, Selasa (15/6).

Dia mengklaim pemerintah telah melarang dilakukannya kerja dari kantor dan perjalanan mudik. Namun, masyarakat malah melanggar dengan tetap nekad mudik, sehingga varian baru Covid-19 masuk dan menyebar luas ke Indonesia. “Pemerintah

sudah abis-abisan minta agar tidak WFO tidak mudik. Kemudian kita rame-rame jadi ini sekarang akibatnya,” jelasnya.

Dia meminta hal ini menjadi perencanaan bersama atas apa yang terjadi. Sebab siapa pun yang menjadi korban pada varian baru Covid ini adalah kesalahan bersama yang harus ditanggul.

“Ini sekarang kita harus melakukan perencanaan. Kalau kita jadi pemimpin tidak membenarkan contoh ini dampaknya sekarang ini. Kalau ada korban langsung atau tidak langsung ini kelakuan kita sendiri,” tandasnya. Sebelumnya, Kemente-

rian Kesehatan (Kemenkes) mengingatkan waspada super spreader atau satu orang positif virus Corona (Covid-19) menularkan ke banyak orang dengan cepat dari varian Delta Covid-19. Varian ini berasal dari India atau yang dulu disebut oleh World Health Organization (WHO) sebagai varian virus B1617.

“Memang kecepatan penularannya (Delta Covid-19) ini, super spider-nya ini yang harus betul-betul kita waspada,” ungkap Juru Bicara Kementerian Kesehatan, Siti Nadia Tarmizi, Senin (14/6). ● mar

## 787 CPDB Jakarta yang Tidak Lapori Diri...

Pendidikan DKI Jakarta Taga Radja saat ditemui di Posko PPSB Disdik DKI Jakarta, Selasa (15/6).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan DKI Jakarta pada Selasa (15/6) pukul 14.40 WIB, diketahui 787 orang atau 2,33 persen dari 33.743 CPDB tidak melakukan lapor diri. Pada jalur prestasi akademik jenjang SMP dilaporkan sebanyak 374 orang dari 12.674 CPDB tidak melakukan lapor diri. Sedangkan 52 orang dari 3.530 CPDB tidak melakukan lapor diri untuk jenjang SMP jalur prestasi non-akademik.

Sementara untuk jenjang SMA jalur prestasi akademik, 88 orang dari 5.183 CPDB, dan 14 orang dari 1.425 CPDB

jalur prestasi non-akademik, juga tidak melakukan lapor diri. Selain itu, untuk jenjang SMK, jumlah orang yang tidak melakukan lapor diri jalur prestasi akademik sebanyak 233 orang dari 9.783 CPDB, dan jalur non-akademik sebanyak 22 orang dari 1.048 CPDB. Sedangkan untuk jenjang SD jalur afirmasi inklusi, 4 orang dari 104 CPDB yang lolos penerimaan peserta didik baru tidak melakukan lapor diri. Taga Radja menyayangkan CPDB yang tidak melakukan lapor diri.

“Disayangkan karena kasih anak lain yang ingin masuk tapi tidak berkesempatan. Padahal lapor diri itu hanya klik kolom sekali di website,” tandasnya.

Lebih lanjut, Taga meminta para CPDB yang lolos pada jalur penerimaan lainnya, untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam melakukan lapor diri atas penerimaan di sekolah yang sudah dipilihnya sendiri.

Penerimaan peserta didik baru (PPDB) DKI Jakarta tahun ajaran 2021/2022 jalur afirmasi untuk jenjang SMP, SMA/SMK telah dibuka sejak 14 Juni 2021. Ada beberapa kategori pada PPDB Jakarta jalur afirmasi, salah satunya adalah jalur afirmasi inklusi atau afirmasi bagi penyandang disabilitas.

Berikut syarat jalur afirmasi inklusi untuk jenjang SMP, SMA, dan SMK:

1. Memiliki surat keterangan dari pihak yang berkompeten

bahwa calon peserta didik baru adalah anak berkebutuhan khusus.

2. Memiliki ijazah atau surat keterangan lulus dari satuan pendidikan sebelumnya Untuk jenjang SMP, maksimal berusia 18 tahun pada 1 Juli 2021.

3. Untuk jenjang SMA dan SMK, maksimal berusia 24 tahun pada 1 Juli 2021.

Berikut jadwal jalur afirmasi inklusi untuk jenjang SD. 1. Pendaftaran dan pilihan sekolah: 14-15 Juni 2021 pukul 08.00-16.00 WIB dan 16 Juni 2021 pukul 08.00-12.00 WIB. 2. Verifikasi dokumen dan proses seleksi: 14-15 Juni 2021 pukul 08.00-24.00 WIB dan 16 Juni 2021 pukul 00.01-15.00 WIB.

3. Pengumuman: 16 Juni 2021 pukul 17.00 WIB.

4. Lapor diri: 17 Juni 2021 pukul 08.00-24.00 WIB dan 18 Juni 2021 pukul 00.01-14.00 WIB.

Dikutip dari akun Instagram @officialppdbdkj, jalur afirmasi inklusi merupakan jalur pendaftaran PPDB yang memberikan kesempatan pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus.

Seluruh satuan pendidikan dapat menerima anak lewat jalur afirmasi CPDB penyandang disabilitas.

Seluruh guru juga telah mendapat pelatihan mendidik anak-anak CPDB penyandang disabilitas. Fasilitas sekolah akan diatur agar ramah bagi anak-anak berkebutuhan khusus. ● mar

## Gaji PNS Bakal Naik dengan Sistem Baru...

Anetta Komarudin mengapresiasi efisiensi pengelolaan anggaran dan kegiatan di Kemenkeu. “Efisiensi belanja birokrasi yang dilakukan

Kemenkeu perlu menjadi contoh bagi kementerian-kementerian lainnya. Dari sebelum pandemi, belanja birokrasi mencapai

sekitar Rp1,97 triliun, kemudian menurun drastis hingga 63% menjadi hanya sekitar Rp720 miliar. Jika Kemenkeu bisa

melakukan efisiensi mencapai sekitar Rp1,25 triliun, tentu Kemenkeu/Lembaga (K/L) lain perlu didorong hal yang sama.

Dengan begitu penghematan yang dihasilkan dapat lebih besar lagi,” kata Puteri beberapa waktu lalu. ● mar

## Drop Out 69 Mahasiswa di Tengah...

gugat PKN STAN Damian Agata Yuvens mengatakan, 69 orang tersebut merupakan mahasiswa semester tiga. Mereka dinyatakan DO terhutang sejak 17 Maret 2021 dan tidak melanjutkan ke semester selanjutnya.

“Mereka mahasiswa semester tiga dan tidak bisa melanjutkan semester selanjutnya. Jadi sudah ada keputusan yang menyatakan tidak lulusnya,” ujar Damian saat dihubungi, Selasa (15/6).

Menurut Damian, para mahasiswa itu dianggap gagal mencapai standar kelulusan yang berlaku, yakni indeks prestasi (IP) minimal 2,75 dan tidak ada nilai D untuk mata kuliah tertentu.

“Kebetulan yang 69 ini adalah memang orang-orang yang mengalami dua kondisi itu. Ada yang IP-nya di bawah 2,75, ada juga yang memang dapat D untuk mata kuliah tertentu, meskipun IP-nya di atas 2,75,” kata Damian.

Namun, keputusan DO yang mengacu pada standar kelulusan tersebut dianggap tidak adil pada masa pandemi Covid-19 saat ini.

Pasalnya, kata Madian, sistem belajar mengajar yang diikuti para mahasiswa sangat terbatas, berbeda dengan situasi sebelum pandemi melanda. “Kan rasanya tidak fair, kalau kuliahnya online, standar penilaiannya, standar kelulusan syogyannya yang online juga, perlu ada penyesuaian,” ung-

kapnya. Hasil, Damian menyebutkan bahwa sebanyak 19 mahasiswa yang menjadi kliennya menggugat PKN STAN ke Pengadilan Tata Usaha Negara (PTUN) Provinsi Banten. Mereka meminta keputusan DO terhadap 69 mahasiswa PKN STAN di tengah pandemi Covid-19 dibatalkan.

“Jadi yang kami minta ke Pengadilan Tata Usaha Negara ya tentu membatalkan keputusan tersebut. Kemarin kami

daftarkan, hari ini kan sudah muncul ke SIPP pendaftarannya,” pungkasnya.

Sementara Direktur STAN Rahmadi Murwanto saat dikonfirmasi belum bersedia memberikan keterangan terkait hal tersebut. Menurutnya, lebih baik wartawan menghubungi bagian humas. Sementara Humas STAN Deni Handoyo belum merespons pertanyaan terkait dengan pemberhentian 69 mahasiswa tersebut. ● mar

## Ditemukan Kuburan Massal...

mereka ke jurang dan menembak mereka.

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), kuburan yang ditemukan setelah pasukan Irak menguasai daerah itu pada Maret 2017, adalah salah satu dari lebih dari 200 yang ditinggalkan oleh ISIS. Mayat-mayat itu sekarang

telah dikeluarkan dari kuburan dalam upaya untuk mengidentifikasi mereka.

Salah Ahmed, seorang anggota komisi pemerintah yang ditugaskan untuk mengidentifikasi mayat-mayat itu, mengatakan bahwa pekerjaan untuk mencari tahu siapa orang-orang itu “sulit”.

“Panasnya luar biasa. Beberapa jenazah terjerat, dan ada ular dan kalajengking di mana-mana,” ujarnya.

PBB percaya lebih dari 12.000 orang dimakamkan di kuburan sebagai akibat dari kekejaman ISIS.

“Ribuan keluarga sedang menunggu untuk mengeta-

hui apa yang terjadi dengan kerabat mereka,” terang Najm al-Juburi, Gubernur Provinsi Niniwe tempat penjara itu berada.

Abbas Mohammed, yang putranya dipenjarakan di Badush menyusul penangkapannya oleh pasukan Amerika Serikat (AS) pada 2005, masih menunggu

keberuntungan putranya. “Setelah 17 tahun tidak mengetahui apakah anak saya masih hidup atau mati, saya butuh jawaban,” ujarnya.

Pada 2017, tentara Irak menggali kuburan massal lain di dekat penjara yang berisi mayat 500 orang yang dieksekusi ISIS. ● osm

## Studi: Konsumsi Dua Porsi Buah Tiap Hari Bisa Kurangi Risiko Diabetes

**JAKARTA(AM)**-Sebuah studi baru-baru ini mendukung rekomendasi makan dua porsi buah setiap hari untuk mengurangi risiko diabetes.

Peneliti asal Australia menemukan bahwa orang dewasa yang makan dua porsi buah sehari memiliki peluang 36% lebih rendah terkena diabetes dalam 5 tahun dibandingkan dengan mereka yang makan kurang dari setengah porsi buah sehari.

Temuan dari Nicola P. Bondonno, PhD, dan rekan ini dipublikasikan secara online di Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Studi ini juga menunjukkan bahwa asupan buah yang lebih tinggi dikaitkan dengan sensitivitas insulin yang lebih tinggi, yang dapat membantu menurunkan gula darah.

Lebih spesifik lagi, buah yang dimaksud adalah apel. Di mana dibandingkan dengan jeruk atau pisang, buah apel menunjukkan hasil yang lebih baik.

“Ini menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi lebih banyak buah [terutama apel] harus memproduksi lebih sedikit insulin untuk menurunkan kadar glukosa darahnya,” kata Bondonno, dari Institute for Nutrition Research di Edith Cowan University di Perth, Australia, dikutip WebMD, Selasa (15/6).

“Hal ini penting karena tingginya tingkat insulin yang beredar (hiperinsulinemia) dapat merusak pembuluh darah yang tidak hanya terkait dengan diabetes, tetapi juga dengan tekanan darah tinggi, obesitas, dan penyakit

## SAMBUNGAN

## Dikeluhkan Seorang...

tersebut. Mereka dilaporkan mengatakan kepada Dewan Distrik Teignbridge bahwa lonceng itu “membahayakan kesehatan mental mereka”.

“Kami memahami satu orang telah mengeluh tetapi kami tidak tahu siapa itu,” terang Ketua dewan paroki Kenton Chris Thompson. “Kekhawatiran kami adalah bahwa sesuatu yang merupakan tradisi lama dapat dibungkam oleh satu orang,” lanjutnya.

Dia menambahkan bahwa mekanisme permanen dapat dipasang untuk menghentikan jam berdentang antara jam 23.00 waktu setempat dan jam 07.00 waktu setempat. Namun sistem ini akan menelan biaya sekitar 2.000 euro (Rp34,5 juta).

Pendeta lokal, Pendeta John Williams, mengatakan jam itu sekarang telah dilengkapi dengan bantalan untuk “mencoba meredakan suara”.

“Sementara beberapa penduduk Kenton tidak keberatan mendengar jam berdentang di malam hari dan merasa nyaman, kami tetap berkewajiban untuk mematuhi hukum,” jelasnya.

Thompson menjelaskan dewan gereja tidak mampu membayar perbaikan yang lebih permanen karena mereka juga harus membayar perbaikan untuk yang mahal.

“Sebagai dewan paroki, kami dapat memberikan sejumlah uang dengan cara mereka, tetapi itu akan menyedot uang dari hal-hal yang sangat perlu kami lakukan sendiri,” katanya.

## 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 Tjien), **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