

Jeruk Miliki Banyak Manfaat untuk Imunitas

Disarankan mengonsumsi setidaknya 100 gram jeruk setiap hari.

JAKARTA (IM) - Pada masa pandemi Covid-19, setiap orang harus menjaga kesehatan tubuh seperti konsumsi makanan yang bergizi dan teratur. Makanan bergizi bisa berasal dari buah dan sayur yang mengandung banyak vitamin dan bisa meningkatkan imunitas di dalam tubuh.

“Bisa konsumsi buah jeruk. Buah tersebut adalah sumber vitamin C yang sangat baik, yang merupakan anti-

oksidan kuat, melawan radikal bebas dalam darah sehingga mengurangi stres oksidatif,” kata kepala ahli diet di Nephro-Plus, Apeksha Ekbote, dikutip dari laman indianexpress.com pada Rabu (7/7).

Dia mengatakan, buah jeruk adalah penguat kekebalan karena dapat membantu menghilangkan benda asing yang menyerang sistem manusia dalam bentuk bakteri dan virus. Vitamin C membantu meningkatkan produksi sel

darah putih yang membantu melawan infeksi.

Nanas, jeruk nipis, lemon, kiwi, jambu biji juga kaya akan vitamin C. Ekbote mengatakan, vitamin C sangat penting bagi tubuh karena mendukung fungsi seluler dari sistem kekebalan bawaan dan adaptif. “Virus Covid-19 merupakan benda asing yang bila diserang dapat menyebabkan stres oksidatif sehingga menurunkan kekebalan seseorang. Vitamin C membantu merangsang pembentukan antibodi,” kata dia.

Penelitian menunjukkan, untuk infeksi parah termasuk sepsis, trauma, dan sindrom



gangguan pernapasan akut (ARDS), pengobatan vitamin C intravena dosis tinggi terbukti secara signifikan memperbaiki gejala pada pasien.

“Karena itu, disarankan mengonsumsi setidaknya 100

gram buah jeruk setiap hari, baik selama dan pasca-Covid-19, untuk mendapatkan vitamin C yang dibutuhkan dan meningkatkan kekebalan,” kata dia. ● **tom**

SAMBUNGAN

DPR Edhie Baskoro Yudhono (Ibas) khawatir Indonesia disebut negara atau bangsa gagal akibat tak mampu menyelamatkan rakyat dari pandemi Covid-19. Hal tersebut disampaikan Ibas merespons melonjaknya kasus Covid-19 dan angka kematian yang relatif tinggi.

“Begini ya, Covid-19 makin mengganas. Keluarga kita, sahabat kita dan orang-orang di lingkungan kita banyak yang terpapar bahkan meninggal dunia. Sampai kapan bangsa

Ngeri! 1.040 Pasien Covid-19 Meninggal...

kita akan terus begini? Jangan sampai negara kita disebut sebagai failed nation atau bangsa gagal akibat tidak mampu menyelamatkan rakyatnya,” kata Ibas dalam keterangannya, Rabu (7/7).

Ibas menilai, pemerintah terlihat tak berdaya menangani pandemi Covid-19 yang sudah memasuki tahun kedua. Ia pun mengambil sejumlah contoh di antaranya kelangkaan tabung oksigen yang menunjukkan lemahnya antisipasi pemerintah terhadap penanganan

Covid-19.

“Bagaimana mungkin tabung oksigen disumbangkan ke negara lain, tapi saat rakyat sendiri membutuhkan, barangnya susah didapat,” ucapnya.

Menurut Ibas, kasus tabung oksigen merupakan preseden buruk. Hal itu memperlihatkan bahwa pemerintah seolah-olah kurang siap mempersiapkan kebutuhan untuk menjawab gejala-gejala yang muncul sebelumnya.

“Kan ada varian baru di negara lain. Kita tahu, itu

bukan tak mungkin masuk ke negara kita. lalu muncul kasus-kasus baru, kemudian angka yang kita khawatirkan juga terjadi, dan lain sebagainya,” katanya.

“Itu semua gejala-gejala yang rasanya mudah dibaca dan terkait dengan kesiapan kita dalam menyediakan kebutuhan medis. Tidak ada yang mendadak. Karena pandemi kan sudah masuk tahun kedua, jadi harusnya bisa diantisipasi,” kata Ibas mengkritik. Di sisi lain, Ibas juga meminta

pemerintah tegas mengambil keputusan soal vaksin.

Jika vaksin yang sebelumnya tidak cukup manjur, kata dia, segera sediakan vaksin yang lebih baik. Kemudian, ia juga menekankan percepatan vaksinasi di kota dan di desa atau daerah ekstrim penularan Covid-19 harus menjadi prioritas.

“Sehingga kita bisa hidup normal lagi seperti negara lain, seperti beberapa negara di Eropa, misalnya,” tadanya. ● **mar**

DARI HAL 1

Kasus Covid-19 di Luar Jawa-Bali Melonjak,...

Airlangga Hartarto mengatakan, selain Jakarta, sejumlah daerah di luar Pulau Jawa juga mengalami peningkatan kasus harian.

“Di beberapa daerah kasusnya terjadi peningkatan. Kita juga perlu perhatikan ketersediaan rumah sakit, di beberapa provinsi di atas 60. Lampung, Kep Riau, Kaltim, Papua Barat, Kalbar, Sumsel, Bengkulu dan Sumbang, ini menjadi perhatian dari pemerintah,” ujar Airlangga dalam jumpa pers, Rabu (7/7).

Menurut Airlangga, Pemerintah juga telah memberikan perhatian kepada daerah di luar Jawa Bali tersebut.

“Kita melihat ada kenaikan bervariasi yang menjadi perhatian pemerintah yang di highlight, yaitu Babel, Bengkulu, Kaltim, Kaltara, Lampung, Maluku Utara, Maluku,

NTT, dan Papua Barat yang kenaikan relatif tinggi, kita lihat kasus aktif itu di luar Jawa Bali adalah Papua, Banten, Kaltim Kalteng, Riau dan Sumbang,” ujarnya.

Ketua Umum Partai Golkar itu juga meminta kepala daerah agar mengalokasikan anggaran untuk penanganan Covid-19.

“Kami meminta gubernur, bupati wali kota untuk alokasikan anggaran DAU DBH 8 persen untuk kebutuhan pasien dan meningkatkan kapasitas rumah sakit di mana di luar Jawa 20 persen diperuntukkan untuk Covid. Kami akan monitor untuk ditingkatkan rumah sakit Covid kapasitasnya sebesar 40 persen,” tandasnya.

Lebih lanjut Airlangga menegaskan bahwa Presiden Joko Widodo membuka opsi

PPKM Darurat di luar Pulau Jawa dan Bali. Langkah tersebut akan ditinjau apabila kasus Covid-19 di luar Jawa-Bali semakin meningkat dan fasilitas kesehatan kian terbatas.

“Arahkan Bapak Presiden seandainya daerah itu fasilitas pendukungnya semakin terbatas atau berkurang ya tentu sesuai dengan mekanisme dan kriteria yang ada tentu kita akan tingkatkan dari ketat menjadi darurat,” kata Airlangga.

Meningkat 61 Persen

Peningkatan kasus harian Covid-19 di luar pulau Jawa dan Bali terjadi peningkatan sebesar 61,08%. Angka tersebut meningkat bila dibandingkan dengan minggu sebelumnya yang hanya sebesar 37,79%.

Oleh karena itu, pemerintah memutuskan untuk

melakukan pengetatan PPKM Mikro di luar Jawa-Bali untuk mencegah kenaikan yang lebih tinggi, karena beberapa provinsi telah menunjukkan angka keterpakaian tempat tidur perawatan dan isolasi sebesar 50 hingga 80%.

“Bahwa kita akan memperlakukan PPKM Mikro yang lebih ketat di beberapa provinsi dan kabupaten kota di luar Jawa dan Bali,” tegas Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Ganip Warsito saat Konferensi Pers Antisipasi Lonjakan Kasus Covid-19 di Luar Jawa-Bali, Rabu (7/7).

Ganip mengatakan dalam konteks keberhasilan pelaksanaan PPKM Mikro yang diperketat ini tentunya kuncinya adalah pada disiplin individu, disiplin komunitas, disiplin institusi dan masyarakat dalam pengekangan protokol kesehatan.

“Khususnya dalam penggunaan masker kemudian menjaga jarak dan menghindari kerumunan,” katanya.

Selain itu, Ganip juga mengatakan bahwa pelaksanaan monitoring dan kegiatan di lapangan juga akan diperketat.

“Dan juga kita akan lebih memperketat nanti di dalam pelaksanaan monitoring dan kegiatan di lapangan. Oleh karenanya partisipasi dari berbagai pihak dalam pelaksanaan protokol kesehatan,” tuturnya.

“Protokol kesehatan yang kita pantau, perlu saya informasikan ini kita lakukan secara individu, institusional pada pusat-pusat keramaian,” paparnya.

Ganip mengatakan ada beberapa lokasi atau tempat yang akan dilakukan pembatasan kegiatan masyarakat. ● **mar**

Polisi Diminta Selidiki Penceramah Sebut...

pada 20 Juli 2021, bertepatan dengan jatuhnya Hari Raya Idul Adha 1442 Hijriah.

“Ini rupanya jebakan jebakan luar biasa, kok sampai tanggal 20. Itu tanggal 20 ada Idul Adha, ada potong qurban dan kerumunan. Rupanya ada untuk dihalang-halangi supaya tidak Idul Adha ini,” kata penceramah tersebut.

Penceramah itu menyatakan bahwa lonjakan kasus Covid-19 yang banyak

disampaikan oleh para pejabat hingga pengurus RT, hanya untuk menakut-nakuti warga.

“Tingkat RT pun menakut-nakuti warganya. Ditingkat yang paling tinggi apa? Presidennya, menternya, gubernurnya, wali kotanya, camatnyanya lurahnyanya, sampai RW juga bikin warning,” ungkap penceramah tersebut.

Video tersebut diduga direkam dalam acara kajian ibadah yang berlangsung di

Masjid Raya Bintaro Jaya, Tangerang Selatan. Dalam video tersebut juga tertera logo dan tanda kepemilikan resmi MRBJ.tv atau Masjid Raya Bintaro Jaya Televisi.

Menanggapi hal itu, Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Tangerang Selatan Abdul Rojak mengaku sudah mengetahui dan menonton cuplikan video penceramah tersebut. Baca juga: Anies Minta Proses Hukum Dua Perusahaan Non-

esensial yang Tepergok WFO Saat Sidak Dia sedang meminta klarifikasi dari pengurus Masjid Raya Bintaro Jaya dan meminta video asli ceramah tersebut untuk diteliti lebih lanjut.

Menurut Rojak, seharusnya semua pihak, termasuk para tokoh agama bisa mendukung kebijakan PPKM Darurat yang berlaku 3-20 Juli 2021. Sebab, kebijakan tersebut bertujuan menekan penyebaran Covid-19 yang semakin mengkhawatirkan.

Bukan bermaksud menghalangi umat beragama untuk beribadah.

“Jadi bukan berarti pemerintah dengan ditutupinya rumah-rumah ibadah, masjid, gereja dan lain sebagainya, pemerintah itu antiagama. Bukan pemerintah menghalangi orang beribadah, tidak begitu. Semata-mata ini dalam rangka mencegah penyebaran Covid-19,” ungkap Rojak. ● **mar**

Pasar Hewan Pekalongan Penuh Sesak,...

lokasi pada Rabu (7/7), banyak pengunjung dan beberapa pedagang yang mengabaikan protokol kesehatan, baik soal menjaga jarak maupun menggunakan masker. Selain itu, terpantau juga banyak dari pengunjung atau pedagang yang terlihat memakai masker tapi hanya menutupi dagunya saja.

“Ada takut juga sih seperti ini. Karena itu, saya tetap bermasker dan jaga jaga jarak dengan pembeli,” ujar salah seorang penjual sapi asal Kendal, Rosidin (38), Rabu siang.

“Karena itu lah, saya memilih tempat di sini yang agak longgar,” kilahnya.

Seorang pengunjung bernama Rosyid (45) mengenakan masker hanya menutupi dagunya saja, Sedangkan hidung dan mulutnya tidak tertutup masker. Dia menyebut menurunkan masker untuk bisa leluasa bicara saat menawar harga.

“Ini kan biar nggak ribet saat tawar menawar harga. Dari rumah saya pakai, di sini saya turunkan,” Katanya berdalih.

Meski masih dalam masa PPKM Darurat, tidak tampak ada petugas penanganan Covid-19 di pasar itu. Sehingga sejumlah pengunjung bebas tak memakai masker, atau memakai masker cuman di dagunya.

Berdasarkan pantauan di Pasar Hewan Kajen, Pekalongan, harga hewan kurban terpantau mulai naik. Misalnya harga seekor kerbau yang naik hingga Rp 3 juta per ekor. Sedangkan harga sapi mengalami kenaikan sekitar Rp 500 ribu

hingga Rp 2 juta per ekor. Seorang pembeli asal Petungkriyono, Bambang (21) mengaku kaget harga sapi jenis sarol mencapai Rp 12 juta.

“Saya beli sapi umur satu tahun lebih, sudah naik. Saat ini jenis sarol Rp 12 jutaan. Padahal sebelumnya hanya Rp 10 juta hingga Rp 11 juta,” katanya.

Pembeli lain yakni Harto (43) mengaku kaget dengan kenaikan harganya saat akan membeli kerbau.

“Saya beli kerbau sembilan,

ya untuk dijual kembali. Harga naik Rp 3 jutaan. Saat ini sudah mencapai Rp 21 juta, dari harga sebelumnya Rp 18 juta,” ucapnya.

Dia bercerita sengaja mencari kerbau di Pasar Hewan Kajen karena ketersediaannya di tempat lain sudah mulai jarang.

“Kalau di tempat saya lebih banyak kerbau untuk dijadikan korban. Makanya saya cari kerbau di sini. Sudah jarang ada di tempat lain,” katanya. ● **mar**

Survei Median: Lebih Banyak yang Setuju...

dalam penanganan Covid-19 memiliki alasan di antaranya, supaya tidak mematikan ekonomi (10,8 persen), bisa tetap mencari nafkah (5,4 persen) dan agar pekerjaan tidak ter-

ganggu (3,9 persen).

Survei tersebut dilakukan menggunakan rancangan non-probability sampling.

Lembaga survei Median

menyebarkan kuesioner berbasis google form melalui media sosial Facebook dengan target pengguna aktif berusia 17-60 tahun.

Daftar pertanyaan dise-

bar secara proporsional terhadap populasi dan tersebar di akun Facebook di 34 provinsi.

Hasilnya, terkumpul sebanyak 1.089 responden yang

tersebar di 32 Provinsi.

Hasil survei dimaksudkan untuk menggali persepsi penggunaan media sosial Facebook di Indonesia. ● **mar**

Uji Coba Kerja 4 Hari Seminggu...

Inggis, Autonomy dan Asosiasi Demokrasi Berkelanjutan (Alda) di Islandia.

Uji coba tersebut membuat serikat pekerja merundingkan kembali pola kerja. Dan sekarang 86% tenaga kerja Islandia telah pindah ke jam kerja yang lebih pendek dengan gaji yang sama, atau akan mendapatkan hak untuk itu, kata para

peneliti.

Para pekerja melaporkan bahwa stres mereka berkurang dan mengatakan keseimbangan kehidupan kerja mereka membaik.

“Studi ini menunjukkan bahwa percobaan terbesar di dunia terkait minggu kerja yang lebih pendek di sektor publik hasilnya sukses luar

biasa,” terang Will Stronge, Direktur Penelitian di Autonomy.

“Ini menunjukkan bahwa sektor publik siap menjadi pelopor minggu kerja yang lebih pendek - dan pelajaran dapat dipetik oleh pemerintah lain,” lanjutnya.

Gudmundur D. Haraldsson, seorang peneliti di Alda, mengatakan, waktu kerja yang lebih

singkat di Islandia memberi tahu jika tidak hanya mungkin untuk bekerja lebih sedikit di zaman modern, tetapi perubahan progresif juga mungkin terjadi.

Spanyol sedang menguji coba empat hari kerja seminggu untuk sejumlah perusahaan akibat pandemi virus corona.

Unilever di Selandia Baru juga memberi staf kesempatan

untuk memotong jam kerja mereka sebesar 20% tanpa mengurangi gaji mereka selama percobaan.

Pada Mei lalu, sebuah laporan yang diinisiasi oleh kampanye 4 Hari Seminggu dari Platform London mengatakan bahwa jam kerja yang lebih pendek dapat mengurangi jejak karbon di Inggris. ● **osm**

Rutin Konsumsi Pisang Dapat Menjaga Kesehatan Usus

JAKARTA (IM) - Pisang menjadi salah satu buah yang cukup populer di dunia.

Selain enak dan juga dapat dikonsumsi dalam bentuk apa saja sesuai selera, manfaat yang bisa didapat dari pisang juga sangat banyak.

Tak pelak, orang yang tidak menyukai atau mengonsumsi pisang dianggap rugi.

Menurut International Trade Centre, yang merupakan badan gandingan dari Organisasi Perdagangan Dunia dan Perserikatan Bangsa-Bangsa, pisang sebenarnya adalah buah favorit dunia yang tak terbantahkan.

Pada tahun 2017, diperkirakan 21,54 miliar ton pisang diperdagangkan di seluruh dunia, senilai 14,45 miliar dolar AS.

Ini menyumbang lebih dari 14 persen dari semua buah yang diperdagangkan.

Namun, hanya karena pisang populer di seluruh dunia, tidak berarti semua orang memakannya.

Beberapa orang tidak menyukai teksturnya, sementara yang lain tidak menyukai rasa pisang.

Tetapi jika pisang bukan bagian dari kebiasaan, boleh jadi seseorang kehilangan beberapa nutrisi yang cukup kuat dari tubuh.

Konsumsi pisang dalam sehari dapat mencegah masalah usus.

Studi 2011 yang munculkan dari jurnal Anaerobe menemukan bahwa wanita yang makan pisang setiap hari dilaporkan mengalami penurunan kembung gastrointestinal.

Pisang juga dapat menjaga mikrobioma dalam kondisi prima.

Menurut tinjauan studi tahun 2017 di Nutrition Bulletin, pisang yang

kurang matang mengandung pati resisten, yang berfungsi untuk meningkatkan produksi asam lemak rantai pendek dalam mikrobioma usus, terkait dengan berbagai manfaat kesehatan.

“Peneliti Harvard mendukung gagasan Buletin Nutrisi bahwa pati resisten dalam pisang baik untuk kesehatan usus,” tulis laporan EatThis, dilansir Rabu (7/7).

Hal itu terutama berlaku untuk pisang yang belum matang.

Menurut penelitian, pati resisten dalam pisang hijau sebenarnya “menolak” pencernaan di usus kecil.

Sebaliknya, diserap perlahan dan tidak menyebabkan lonjakan gula darah yang berbahaya, dan kemudian bertindak sebagai makanan untuk pertumbuhan mikroba bermanfaat di saluran pencernaan.

Mikroba kemudian memecah dan memfermentasi pati saat menuju ke usus besar, sehingga menciptakan asam lemak rantai pendek yang mungkin berperan dalam pencegahan penyakit kronis, termasuk gangguan pencernaan.

Selain itu, zat yang disebut pektin, yang berkurang saat pisang matang, mungkin memiliki efek positif pada usus.

Menurut penelitian tabung reaksi yang diterbitkan dalam jurnal Anticancer Research, pektin dapat membantu melindungi dari kanker usus besar.

Terakhir, menurut pakar Harvard, pisang dapat membantu melengkapi elektrolit, seperti potasium, yang hilang karena diare, muntah, dan bahkan olahraga berlebihan.

Inilah sebabnya mengapa pisang sering diberikan kepada orang yang mengalami diare, atau mereka yang membutuhkan makanan lunak dan mudah dicerna setelah sakit perut. ● **tom**

Heboh Fenomena Awan Mirip UFO,...

katanya.

Sedangkan dampak bagi masyarakat, kata dia, biasanya awan tersebut dapat menyebabkan terjadinya angin kencang, dan hujan. Namun seiring berjalannya waktu awan ini akan luruh.

“Kalau untuk masyarakat menghindari awan ini biasanya harus tetap di dalam rumah ya, walaupun ada yang mengharuskan beraktivitas di luar, dimohon untuk tetap waspada dan hati-hati,” imbuanya.

Rezky P Hartiwi juga menjelaskan, awan ini biasanya tumbuh di sekitar gunung atau bukit akibat hembusan angin di kawasan pegunungan.

“Awan Lenticularis ini dapat menyebabkan adanya turbulensi atau putaran angin secara vertikal yang kuat, sehingga sangat berbahaya bagi

penerbangan dengan level rendah,” katanya.

Fenomena awan topi atau tudung ini biasanya terjadi pada saat saat tertentu atau disebut bersifat momentum, awan ini terjadi akibat adanya massa udara yang basah melintasi daerah pegunungan.

Meskipun awan ini indah atau unik, tapi awan ini berbahaya bagi dunia penerbangan. BMKG juga mengimbau masyarakat tetap tenang dan waspada serta bisa mendapatkan informasi yang akurat mengenai fenomena semacam ini.

Sebelumnya, masyarakat di Kota Banda Aceh sepanjang Selasa sore hingga malam dihebohkan dengan fenomena alam awan berbentuk UFO.

Awan ini diabadikan warga menggunakan telepon selular dan menjadi perbincangan hangat di media sosial. ● **tom**

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 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 ECEERAN: 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