

# Almond Bisa Jadi Camilan Pengontrol Glukosa

Perlunya menambahkan almond sebagai camilan Anda.

**JAKARTA (IM)** - Menurut sebuah studi baru yang dilakukan di Mumbai, konsumsi almond secara teratur telah ditemukan untuk meningkatkan metabolisme glukosa pada orang dewasa muda dan remaja yang menderita pradiabetes.

Hal ini menunjukkan perlunya menambahkan almond sebagai camilan Anda.

Melansir dari Times of India, penelitian uji coba terkontrol yang dilakukan pada orang berusia antara 16 hingga 25 tahun mempelajari efek almond pada disfungsi metabolisme dan penanda inflamasi tertentu. Kelompok fokus diberi 56 gram (kira-kira 340 kalori) almond yang tidak dipanggang sebagai camilan setiap hari. Se-

baliknya, kelompok non-fokus diberi camilan gurih biasa.

Para peserta berdasarkan berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, pinggul dan kadar glukosa puasa. Pasca temuan penelitian, ditetapkan bahwa ada perbedaan yang cukup besar dalam kadar glukosa darah mereka.

Meskipun tidak ada perbedaan yang diamati pada parameter lain, terlihat bahwa orang-orang dalam kelompok kontrol mencatat kadar glukosa yang jauh lebih rendah daripada mereka yang tidak mengonsumsi almond sejak awal. Beberapa perbedaan mengenai kadar kolesterol total dan LDL juga diamati.

Dengan demikian ditetapkan bahwa konsumsi almond



dikaitkan dengan kadar glukosa darah puasa yang lebih rendah dan sedikit perubahan pada penanda biokimia. menurunkan kadar LDL (low-density lipoprotein) atau kolesterol jahat dalam tubuh dan meningkatkan kadar kolesterol baik yang membantu mengurangi peradangan dan penyakit jantung, yang juga merupakan faktor risiko tam-

bahan untuk pradiabetes.

Konsentrasi magnesium yang sangat tinggi dalam almond juga membantu memenuhi kebutuhan magnesium harian Anda.

Selain almond, beberapa kacang sehat lainnya untuk penderita diabetes atau pasien pradiabetes termasuk kacang tanah, pistachio, dan kenari. ● tom

bertanggung jawab untuk diabetes dan penyakit jantung. Satu porsi almond dapat memenuhi kebutuhan magnesium harian Anda.

Selain almond, beberapa kacang sehat lainnya untuk penderita diabetes atau pasien pradiabetes termasuk kacang tanah, pistachio, dan kenari. ● tom

## SAMBUNGAN

mengancam anak buahnya untuk dipindah ke Papua jika tidak bekerja dengan baik.

"Tentu hal ini haruslah dikoreksi bersama. Meski tanpa maksud merendahkan Papua, kelatannya semacam itu tetap saja tidak baik, bisa menimbulkan salah paham rasial dan menyinggung perasaan saudara kita warga Papua," kata Luqman saat dihubungi, Rabu (14/7).

Luqman menilai, pernyataan yang keluar dari mulut Risma itu merupakan bentuk kelatannya pejabat-pejabat pemerintah pusat yang kadang menjadikan Papua sebagai tempat pembuangan bagi pegawai yang dianggap nbekerja tidak baik.

"Dari Sabang sampai Me-

## Ancam Pindahkan Pegawai ke Papua,...

rauke, derajat kita sama sebagai bagian NKRI berdasarkan Pancasila dan UUD 1945," ujarnya.

Amnesty International Indonesia pun angkat bicara terkait pernyataan Tri Rismaharini atau Risma yang mengancam pegawainya dipindahkan ke Papua saat marah.

### Sangat Rasisme

Direktur Eksekutif Amnesty International Indonesia, Usman Hamid menilai, pernyataan Risma mengandung sikap rasisme yang merendahkan martabat dan menyakitkan perasaan orang Papua. "Disadari atau tidak, pernyataan (Mensos Risma) itu mengandung sebuah rasisme, merendahkan martabat orang Papua," kata

Usman, Rabu (14/7).

"Pernyataan Risma sebagai pejabat negara juga sangat melukai perasaan saudara-saudara di Papua, dan ini contoh nyata betapa praktik rasisme dan diskriminasi terhadap Papua sangat nyata," imbuh dia.

Usman menilai, pernyataan itu adalah pola pikir yang sesat dari seorang pejabat dalam memperlakukan Papua. Dia menilai pernyataan terkait Papua itu bentuk emosi kemarahan yang tidak perlu dan sangat keliru untuk diucapkan.

"Selain cenderung merendahkan pegawai-pegawai pemerintah di muka umum, emosi kemarahan itu memberikan pesan bahwa pegawai-pegawai pemerintah yang kinerjanya buruk hanya pantas untuk bertugas

di Papua," ujarnya.

Selain itu, Usman berharap Risma segera mengoreksi pernyataannya. Sebab, Usman menilai, ancaman memindahkan pegawai ke Papua mengandung pesan yang keliru dan dapat menyusahakan usaha-usaha untuk penyelesaian masalah konflik di Papua.

"Sebaiknya pernyataan itu dikoreksi," tegas Usman.

Diketahui, saat sedang meninjau kesiapan dapur umum di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Wyata Guna Bandung, Selasa (13/7), Risma sempat meluapkan kemarahan terhadap pegawainya. Kemarahan itu akibat banyak pegawai Balai Disabilitas Wyata Guna Bandung yang masih berada di dalam kantor, tidak

## DARI HAL 1

ikut membantu operasional di dapur umum.

Risma kemudian menegur para pegawai Balai Disabilitas Wyata Guna untuk lebih peka dan membantu di dapur umum, bukan berleha-leha di dalam kantor yang ber-AC. Dia bahkan mengancam akan memindahkan seluruh PNS Kementerian Sosial yang menjadi pegawai Balai Disabilitas Wyata Guna ke Papua jika masih tidak mau membantu operasional dapur umum. "Saya tidak mau lihat seperti ini lagi. Kalau seperti ini lagi, saya pindahkan semua ke Papua. Saya enggak bisa pecat orang kalau enggak ada salah, tapi saya bisa pindahkan ke Papua. Jadi tolong yang peka," kata Risma. ● han

## Mantan Panitera PN Jakut Rohadi...

ketua Albertus.

Rohadi dinyatakan terbukti menerima uang Rp 1,2 miliar dari Robert Melianus Nauw dan Jimmy Demianus Ijje. Uang itu diberikan agar Rohadi mengurus kasasi Jimmy dan Robert di Mahkamah Agung (MA).

"Alasan pemberian karena pemahaman atau pemikiran Robert dan Jimmy bahwa terdakwa dianggap orang dalam Mahkamah Agung sehingga memiliki kemampuan mengurus perkara. Berdasarkan uraian di atas, unsur pemberian hadiah atau janji berkaitan dengan kewenangannya telah dapat dibuktikan," kata hakim.

Selain menerima uang Rp 1,2 miliar dari Robert dan Jimmy, Rohadi menerima uang sebesar Rp 110 juta dari Jeffri Darmawan melalui perantara bernama Rudi Indawan. Rohadi juga disebut menerima suap dari Yanto Pranoto melalui Rudi Indawan Rp 235 juta, dari Ali Darmadi Rp 1.608.500.000 sejak Juni 2010-Mei 2016, serta dari mantan anggota DPR RI, Sareh Wiyono, Rp 1,5 miliar.

Tujuan pemberian uang ini sama dengan Robert dan Jimmy, yakni meminta Rohadi membantu "mempengaruhi hakim" di MA. Dengan harapan, Rohadi mengurus perkara mereka yang sedang berjalan di MA.

Jika ditotal, nilai suap yang diberikan oleh sejumlah orang beperkara itu ke Rohadi sebesar Rp 4.663.500.000.

"Maka majelis berpendapat unsur menerima hadiah atau janji telah terbukti pada diri terdakwa," kata hakim.

Selain itu, hakim menyatakan Rohadi telah menerima gratifikasi sebesar Rp 11,5 miliar. Rohadi menerima gratifikasi dari sejumlah orang dalam kurun 2005-2016.

"Menimbang berdasarkan keseluruhan fakta terungkap, fakta penerimaan gratifikasi telah terpenuhi dengan adanya uang yang ditransfer ke rekening terdakwa sejumlah Rp

11.518.850.000 yang diterima dalam rentang waktu November 2005 sampai dengan Juni 2016, sebagaimana telah diakui saksi di persidangan. Penerimaan itu kategorinya di luar penghasilan resmi terdakwa sebagai ASN dengan jabatan fungsional panitera pengganti. Menimbang, maka unsur delik gratifikasi telah terpenuhi menurut hukum," jelas hakim Albertus.

Hakim juga mengungkapkan bahwa Rohadi terbukti melakukan tindak pidana pencucian uang (TPPU). Ia melakukan TPPU dengan cara menukar uang rupiah ke mata asing, membeli tanah, dan membeli sejumlah kendaraan.

"Majelis menyimpulkan unsur yang menempatkan, mentransfer, mengalihkan, membelanjakan, membayarkan, mengubah bentuk, menukarkan dengan mata uang asing, membawa ke luar negeri, atau surat berharga atau perbuatan lain atas harta kekayaan telah terpenuhi menurut hukum," ujar hakim Albertus.

Hakim mengatakan harta kekayaan Rohadi tidak sebanding dengan latar belakangnya yang seorang PNS. Hakim juga menyebut Rohadi tidak bisa membuktikan harta kekayaan sebagaimana tuntutan dan dakwaan jika tidak berasal dari korupsi. ● mar

## Afsel Dilanda Kerusakan Terburuk,...

Kepolisian Afrika Selatan (SAPS) pada Selasa malam mengatakan, setidaknya sudah 72 orang telah tewas akibat kerusuhan dan kekerasan yang terjadi sementara 1.234 orang telah ditangkap dalam beberapa hari terakhir protes.

Protes pecah pekan lalu setelah penangkapan mantan Presiden Jacob Zuma atas tuduhan korupsi.

Dalam beberapa hari belakangan protes telah berubah menjadi kerusuhan dan penjarahan, yang menjadi ungkapan kemarahan rakyat atas kesulitan dan ketidakstabilan ekonomi yang masih bertahan 27 tahun setelah berakhirnya apartheid di negara itu.

Kemiskinan diperburuk oleh pembatasan sosial dan ekonomi yang ketat yang ber-

tujuan untuk memblokir penyebaran Covid-19.

Pejabat keamanan mengatakan pemerintah sedang bekerja untuk menghentikan penyebaran kekerasan dan penjarahan, yang telah menyebar dari kampung halaman Zuma di Provinsi KwaZulu-Natal (KZN) ke kota terbesar di negara itu Johannesburg dan sekitar Provinsi Gauteng, dan ke kota pelabuhan Samudera

Hindia Durban.

SAPS juga melaporkan terjadinya kekerasan sporadis di dua provinsi lain dan menurunkan petugas penegak hukum untuk patroli di daerah-daerah yang diidentifikasi berpotensi terjadi kerusuhan. Tentara telah dikirim ke jalan-jalan untuk mencoba menahan kerusuhan.

Zuma, (79 tahun), dijatuhi hukuman bulan lalu karena

menentang perintah pengadilan konstitusi untuk memberikan bukti pada penyelidikan yang menyelidiki korupsi tingkat tinggi selama sembilan tahun menjabat hingga 2018.

Dia juga menghadapi persidangan dalam kasus terpisah atas tuduhan termasuk korupsi, penipuan, pemerasan dan pencucian uang. Dia mengaku tidak bersalah di pengadilan pada bulan Mei. ● mar

## Langgar PPKM Darurat, 35 Orang...

Metro Jaya, Kombes Yusri Yunus kepada wartawan, Rabu (14/7).

Selain itu, kata Yusri, ada 21 perkantoran yang didenda karena melanggar PPKM Darurat, 3 kasus melawan petugas, 7

kasus pemalsuan surat 3 kasus penimbunan atau penjualan obat di atas HET, dan kasus penimbunan oksigen.

Sebanyak 35 orang ditetapkan sebagai tersangka lantaran memaksa karyawannya bekerja

dan masih beroperasi meski bukan di sektor esensial dan kritis.

"Pimpinan perusahaan tersebut ada yang sudah jadi tersangka. Ada manajernya, ada CEO, ada penimbunan,

lapangan golf di Sawangan Depok juga kita police line dan kita jadikan tersangka manajernya, ada 35 yang sudah kita tetapkan sebagai tersangka," katanya.

Para tersangka dijerat Pasal

14 ayat 1 Jo Pasal 55 dan Pasal 56 Undang-Undang RI Nomor 4 tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular.

Mereka terancam hukuman satu tahun penjara dan denda Rp 100 juta. ● mar

## Pecahkan Rekor Lagi, dalam Sehari...

warga agar menaati protokol kesehatan pencegahan Covid-19, yakni mengenakan

masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak. Pemerintah juga telah

menerapkan Pembatasan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat

untuk menekan laju penyebaran Corona. Warga diminta menaati

aturan dalam PPKM Darurat agar pandemi virus Corona dapat teratasi. ● mar

## Seorang Remaja Indonesia Terima...

Dalam wawancara dengan BBC Radio Kent, Curran mengatakan anak perempuan itu sudah diberitahu dan ia "menerima warisan tersebut".

Remaja yang tidak disebutkan di kota mana itu juga disebutkan mengetahui jika ia

"memiliki ayah orang Inggris melalui ibunya."

Curran mengatakan langkah selanjutnya adalah anak itu perlu menunjuk perwakilan untuk mengurus warisan yang dia dapatkan.

Curran, yang telah bekerja dalam penyelidikan berbagai

kasus warisan selama 30 tahun ini, mengatakan timnya masuk ke kediaman Thomson untuk melakukan investigasi.

"Kami meneliti rumah itu dan membaca semua informasi. Pria ini ternyata adalah mantan redaktur BBC World Service Afrika Timur dan

Timur Jauh. Kami temukan banyak artefak di rumahnya," kata Curran kepada BBC Radio Kent.

"Kami mulai mendapatkan gambaran tentang dia dari barang-barang yang dia miliki dan mulai bertanya-tanya [ke berbagai pihak]. Dia ternyata

punya keponakan perempuan dan laki-laki yang bisa menerima warisan," lanjutnya.

"Namun kami juga menemukan bukti semacam upacara, kemungkinan pernikahan di Indonesia dan ada foto-foto yang terlihat seperti orang Indonesia," terangnya. ● osm

## Orangtua Buang Anaknya ke Pulau...

di pulau terpencil di lepas pantai Kota Rushan.

Beruntung setelah dua

hari, gadis itu ditemukan oleh seorang nelayan dan diserahkan ke polisi.

Saat polisi tiba menyalamkannya, gadis itu bahkan langsung berucap,

"Aku benar-benar tak sanggup, mereka memaksaku untuk bertahan di pulau

terpencil. Aku hanya punya air dan biskuit," ujar gadis itu. ● osm

## Dokter UGM: Posisi Tengkurap Pertolongan Pertama Sesak Napas

**JAKARTA (IM)**

- Dokter spesialis paru Rumah Sakit Akademik UGM Astari Parnindya Sari menyebutkan teknik proning atau posisi tengkurap bisa menjadi pertolongan pertama bagi seseorang yang mengalami sesak napas, termasuk pasien Covid-19.

"Posisi prone bisa membantu menaikkan saturasi oksigen dalam tubuh. Namun, kita tetap harus memperhatikan berapa target oksigen minimal pasien," kata dia melalui keterangan tertulis, Rabu (14/7).

Meski posisi tengkurap bisa membantu menaikkan saturasi, menurut dia, jika masih terlalu jauh dari target saturasi minimal, maka tetap membutuhkan tambahan oksigen.

Astari menjelaskan posisi tengkurap dianjurkan untuk memaksimalkan fungsi paru bagian belakang atau yang berada pada bagian punggung.

Saat tidur dalam posisi terlentang fungsi paru di bagian punggung cenderung kurang bekerja secara maksimal.

Dengan melakukan posisi tengkurap, kata dia, diharapkan dapat memudahkan daerah paru di belakang mengambil oksigen sehingga dapat meningkatkan suplai oksigen dalam tubuh.

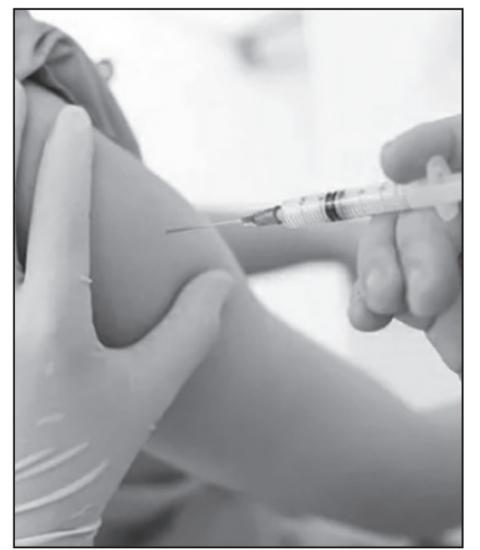
"Dengan posisi tengkurap bisa membuka area paru di belakang yang luasannya lebih besar dibanding bagian depan sehingga memudahkan mengambil oksigen dan menaikkan saturasi," kata dia.

Ia menyebutkan ada tiga posisi tengkurap yang bisa dilakukan, yakni posisi tengkurap dengan meletakkan bantal di area leher, panggul, serta kaki, posisi tidur menyamping dengan meletakkan bantal di kepala, pinggang, dan kaki, serta posisi tidur bersandar pada tumpukan bantal.

Masing-masing posisi dilakukan selama 30 menit.

Kendati bisa membantu pasien sesak napas, posisi ini tidak disarankan untuk beberapa orang, seperti perempuan hamil, pasien dengan trombosis vena, pasien dengan gangguan jantung, serta patah tulang panggul. ● tom

## Kebal Covid-19 Usai Divaksin Hanya Mitos!



**JAKARTA (IM)** - Di

tengah melonjaknya kasus Covid-19, pemerintah terus berjuang menggalakkan program vaksinasi Covid-19 kepada seluruh masyarakat. Semua kalangan diharapkan melakukan vaksinasi, sebagai upaya menekan penyebaran virus korona di Tanah Air.

Bahkan, berdasarkan data terbaru dari Our World In Data per 4 Juli 2021, Indonesia menjadi negara dengan vaksinasi terbanyak di Asia Tenggara.

Vaksinasi memang bukan hanya bertujuan untuk memutus rantai penularan penyakit dan menghentikan wabah saja, tetapi dalam jangka panjang juga untuk mengeliminasi atau memusnahkan virus tersebut.

Tetapi di masyarakat masih timbul pertanyaan,

apakah orang yang sudah divaksin otomatis kebal terhadap Covid-19?

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) menjelaskan, bahwa pernyataan atau anggapan tersebut merupakan mitos!

Vaksin tidak 100% membuat seseorang kebal terhadap Covid-19.

Namun, akan mengurangi dampak yang ditimbulkan jika tertular Covid-19.

Untuk itu, meskipun sudah divaksin, protokol kesehatan 5M tetap direkomendasikan dan diwajibkan kepada masyarakat. Sebab, proses pembentukan antibodi tentu tidak instan.

"Vaksinasi membuat tubuh kita lebih siap melawan virus. Tetapi setelah antibodi terbentuk, protokol kesehatan tidak boleh ditinggalkan," jelas Kominfo. ● tom

## 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.  
**ARTISTIK:** 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, Pandeglar 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