

Pola Makan Terbaik untuk Cegah Penyakit Jantung

Pola makan seperti apa yang baik untuk kesehatan jantung?

JAKARTA (IM) - Pengaturan pola makan yang baik bisa mengurangi risiko penyakit jantung.

Penelitian yang dipublikasikan dalam *International Journal of Cardiology* menganjurkan beberapa alternatifnya.

Menurut studi tersebut, memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi merupakan pedoman utama.

Sementara, aneka makronutrien (lemak, karbohidrat, atau protein) yang dominan pada pengaturan pola makan alias diet sama-sama efektif asal memenuhi prinsip.

Artinya, tidak masalah hendak memilih diet kaya lemak tak jenuh, diet kaya protein, maupun diet kaya karbohidrat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiganya bisa punya efek optimal dalam mengurangi peradangan dan cedera pada otot jantung sekaligus meningkatkan kesehatan jantung.

“Temuan kami mendukung fleksibilitas dalam pemilihan makanan untuk orang yang mencoba makan makanan yang lebih sehat dan seharusnya membuatnya lebih mudah,” ungkap salah satu penulis studi, Stephen Juraschek, dikutip dari laman *Spring*.

Studi menggunakan tes yang sangat spesifik pada peserta dengan menganalisis sampel darah mereka. Subjek diketahui memiliki tekanan darah tinggi tetapi tidak diminta menggunakan obat apa pun untuk mengurangi kolesterol



atau tekanan darah.

Para peserta hanya diminta mengonsumsi beberapa jenis makanan, yakni menu yang kaya lemak tak jenuh, menu karbohidrat, atau protein untuk jangka waktu enam pekan. Ada periode washout dari setiap penerapan diet untuk melihat hasil akurat.

Diet kaya karbohidrat dalam studi ini mirip dengan diet DASH, yakni konsumsi

menu kaya biji-bijian, pati, dan gula yang membentuk hampir 60 persen kalorinya. Sementara, pada penerapan diet kaya protein, 10 persen kalori dari karbohidrat diganti dengan protein.

Untuk sesi diet kaya lemak, sebanyak 10 persen kalori dari karbohidrat diganti dengan lemak tak jenuh yang ditemukan pada ikan, kacang-kacangan, dan alpukat. Menurut Juraschek, hasil akhir studinya bisa mengu-

rai banyak perdebatan tentang karbohidrat dan lemak makanan.

“Pesan dari data kami jelas, yakni bahwa makan makanan seimbang yang kaya buah dan sayuran, daging tanpa lemak, dan serat tinggi tidak hanya membantu menanggulangi faktor risiko kardiovaskular, tetapi juga mengurangi cedera langsung pada jantung,” tuturnya. ● tom

SAMBUNGAN

agar mencari opsi maupun solusi lain untuk para pedagang kecil di saat pandemi Covid-19 seperti saat ini.

“Kalau kesehatan ada? Ya ada, tapi sangat terpinggirkan, lebih sudah kalah sama ekonominya. Jadi menurut saya, saat ini adalah bahwa karena nggak mungkin juga ada solusi lain untuk pedagang kecil ini oleh pemerintah. Sekarang pemerintah yang harus membuat opsi, solusi, kompensasi, namanya. Dengan cara apa? Ya 3T, vaksinasi, visitasi juga lakukan,” katanya.

Ketua Komunitas Warteg Nusantara (Kowantara) Muk-

roni mengatakan, banyak keluhan datang dari para pengusaha warteg semenjak adanya aturan waktu makan hanya 20 menit.

“Iya ini merupakan keluhan dari pengusaha warteg yang tidak bisa makan dibatasi 20 menit, karena bisa terburuburu (melayani pelanggan), mungkin bisa jadi ada yang tumpah dan lain-lain,” kata Mukroni saat dihubungi, Selasa (27/7).

Mukroni mengatakan, para pengusaha warteg meminta pemerintah untuk meniadakan aturan waktu makan 20 menit bagi pelanggan. Mereka meminta agar para pembeli diberi

kebebasan waktu makan dengan syarat mematuhi protokol kesehatan. Tujuannya untuk lebih menyejahterakan para pengusaha warteg di tengah pandemi Covid-19.

Anies Ditantang

Beberapa hari ini banyak meme terkait penerapan waktu makan selama 20 menit di media sosial, salah satunya meme ketika Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan sedang makan di warung tegal (warteg) dengan diberi waktu.

Meme guyonan tersebut diunggah oleh akun twitter @alpokatmentega. Meme terse-

but memperlihatkan Anies yang tengah makan di warteg dengan diberi waktu oleh salah seorang pembawa acara televisi.

Anies makan seolah diburu waktu untuk menghabiskan nasi dan lauk di piring. Waktu Anies menghabiskan makanan tinggal 9 menit 8 detik.

“Pak Anies, waktu bapak untuk menghabiskan makanan sisa 9 menit 8 detik,” tulis @alpokatmentega.

Atas postingan meme tersebut, akun Twitter pribadi Anies @aniesbaswedan kemudian re-tweet dengan komentar. “Bisalah! Insya Allah,” tulis

@aniesbaswedan.

Hingga berita ini ditulis, postingan Anies diretweet oleh 1.740 kali, 6.635 memberitanda suka, dan 182 mengutip tweet.

Banyak netizen berkomentar dengan komentar lucu, ada juga yang komentar dengan kritikan.

“Kalau pesanan belum jadi sudah 20 menit, baiknya keluar dari warung dulu, setelah di luar masuk lagi ke warung, dihitung dengan awal lagi 20 menit, kalau belum matang lagi keluar lagi, masuk lagi, gitu terus sampek telor,” kata salah satu netizen. ● mar

DARI HAL 1

Makan di Warteg Dibatas 20 Menit,...

Kalau 1.000 Orang Makan Diawasi,...

Yusri mengatakan jajaran TNI dan Polri dikerahkan untuk melakukan operasi yustisi dalam rangka mendukung kebijakan PPKM.

Yusri mengungkap TNI dan polisi bakal kewalahan jika kemudian juga harus mengawasi orang yang makan di warteg.

“Kita masih terus melakukan operasi yustisi, kegiatan patroli, woro-woro. Kalau kamu bilang ngawasi warungnya, (lalu) ada 1.000, terus TNI-Pol-

ri nungguin 1.000-nya orang makan, 1-2 menit, 5 menit abis semua polisi lama-lama,” kata Yusri.

Polisi hanya bisa mengimbau agar konsumen dan pedagang warteg sama-sama punya kesadaran terkait aturan makan di tempat selama 20 menit ini.

“Cuma kita imbau, aturan kan sudah diinikan (diterapkan). Kita mengharapkan teman-teman yang dibolehkan itu bisa taat juga. Dia punya

konsumen, pelanggan, mengingatkan. Jadi sama-sama kita sinergisitas antara masyarakat dan aparat pemerintah daerah,” katanya.

Yusri meminta masyarakat menaati aturan kebijakan PPKM Level 4 ini.

Meski begitu, Yusri mengatakan pihaknya akan melakukan patroli ke warteg dan rumah makan. Ia menekankan patroli juga terus dilakukan selama kebijakan PPKM diterapkan.

“Tiap hari juga patroli,” tuturnya.

Sebelumnya, Mendagri Tito Karnavian menyebut secara prinsip durasi makan di tempat 20 menit dinilai cukup. Kemudian memberikan kepada masyarakat lain untuk makan di tempat. Dia juga meminta pengertian dari pelaku usaha terkait kebijakan tersebut.

Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo juga mengatakan, aturan dine in se-

lama 20 menit sulit dilakukan. Menurutnya, aturan dine in 20 menit tentu menyulitkan pengawasan pelaksanaan di lapangan.

“Sulit, itu sulit. Dine ini 20 menit terus terang itu sulit,” ujar Ganjar kepada wartawan di tengah kunjungannya ke Karanganyar, Selasa (27/7).

Ganjar menyebut, ketimbang membatasi waktu makan, dirinya lebih memilih membatasi kapasitas pengunjung di warung makan. ● mar

Wakil Ketua DPR Azis Syamsuddin Akui Pernah

Agustus 2020 Rp 100 juta lagi dengan total Rp 200 juta untuk berobat orangtua, mertua, sekolah anak dan kontrakan Robin, betul?” tanya jaksa.

“Iya,” jawab Azis.

Jaksa kemudian bertanya apakah Robin telah mengembalikan uang tersebut. Menurut Azis, pinjaman itu belum dikembalikan.

“Belum kembali dananya?” tanya jaksa kembali.

“Insya Allah mungkin ada

waktunya nanti dikembalikan Pak JPU,” tutur Azis.

Dalam persidangan, Azis juga menceritakan telah mengenal Robin sejak 2019 atau awal 2020.

Azis menuturkan, dalam proses perkenalan itu, Azis tidak tahu kalau Robin adalah seorang penyidik KPK.

“Awalnya saya tidak tahu, tapi saat datang ke rumah saya sebagai menggunakan name tag KPK. Saya tanya, ‘Kerja

di KPK mas?’, Dia jawab iya, lalu saya suruh lepas name tag KPK, saya bilang, ‘Anda jangan memasang name tag kalau datang ke rumah saya,’ ucapnya.

“Dan sepanjang saya bisa bantu orang dan niat saya hanya untuk menolong sesama manusia ya saya tolong saja Pak,” kata Azis.

Dalam perkara ini, Azis diduga menjadi pihak yang mengenalkan M Syahril dengan Stephanus Robin Pattuju.

kenal dia baik, beritanya juga tidak pernah macam-macam, lalu karena masih muda saya anggap dia adik saya,” ucapnya.

“Dan sepanjang saya bisa bantu orang dan niat saya hanya untuk menolong sesama manusia ya saya tolong saja Pak,” kata Azis.

Dalam perkara ini, Azis diduga menjadi pihak yang mengenalkan M Syahril dengan Stephanus Robin Pattuju.

Setelah perkenalan itu, jaksa menduga M Syahril meminta Robin untuk tidak menaikkan perkara uji beli jabatan di Pemkot Tanjungbalai ke tingkat penyidikkan.

Robin kemudian menghubungi pengacara bernama Maskur Husain untuk mengurus permintaan M Syahril. Keduanya setuju untuk menyepakati permintaan M Syahril dengan imbalan Rp 1,695 miliar. ● mar

Hengky Kurniawan Diperiksa KPK...

atau Bantuan Sosial (Bansos) untuk penanggulangan pandemi Covid-19 pada Dinas Sosial Pemda Kabupaten Bandung Barat Tahun 2020 untuk saksi AUS, atas nama Hengky Kurniawan,” kata Pjt Iru Bicara KPK, Ali Fikri melalui pesan singkatnya, Selasa (27/7).

Sekadar informasi, KPK resmi menetapkan Bupati non-aktif Bandung Barat, Aa

Umbara Sutisna (AUM) dan anaknya, Andri Wibawa (AW) selaku pihak swasta sebagai tersangka kasus dugaan korupsi terkait pengadaan paket bahan pangan (sembako) untuk penanggulangan pandemi Covid-19.

Tak hanya anak dan ayah tersebut, KPK juga menetapkan pemilik PT Jagat Dir

Gantara (PT JDG) dan CV Sentral Sayuran Garden City Lembang (SSGCI) M Totos Gunawan (MTG) sebagai tersangka dalam kasus ini.

Para tersangka tersebut diduga total menerima keuntungan Rp5,7 miliar dari korupsi tersebut.

Dalam perkara ini, Aa Umbara Sutisna diduga menerima

uang sebesar Rp1 miliar terkait pengadaan paket bahan pangan sembako untuk penanggulangan Covid-19 di Bandung Barat.

Sedangkan Andri Wibawa, diduga menerima keuntungan sebesar Rp2,7 miliar.

Sementara M Totos Gunawan diduga menerima Rp2 miliar. ● han

mendorongnya ke truk berbot rendah untuk transportasi.

Pihak berwenang setempat dilaporkan diberi tahu tentang isi ruang bawah tanah oleh rekan-rekan di Berlin, yang sebelumnya menggeledah rumah itu untuk mencari seni Nazi yang dicuri. ● osm

Pria Ini Miliki Tank Bekas dan...

Hamburg, pengacara mencoba untuk menentukan apakah koleksi militer pria itu telah melanggar Undang-Undang Kontrol Senjata Perang Jerman.

Undang-undang tersebut mengatur pembuatan, penjualan, dan pengangkutan senjata

perang.

Surat kabar *Die Welt* mengatakan pengacara berargumen banyak senjata tidak lagi berfungsi dan tank itu dibeli sebagai barang bekas. Mereka sedang mempertimbangkan untuk menerima denda yang lebih rendah sebesar 50.000

euro (Rp854 juta).

Sementara itu, jaksa telah menyarankan beberapa senjata dan amunisi masih bisa digunakan.

Sidang selanjutnya dijadwalkan pada Rabu (28/7) dan keputusan diharapkan keluar pada bulan depan.

Seperti diktahui, barang-barang itu dipindahkan dari sebuah rumah di kota utara Heikendorf pada 2015 dengan bantuan tentara. Pada Juli 2015, dibutuhkan sekitar 20 tentara hampir sembilan jam untuk mengekstraksi tank Panther dari properti perumahan dan

mendorongnya ke truk berbot rendah untuk transportasi.

Pihak berwenang setempat dilaporkan diberi tahu tentang isi ruang bawah tanah oleh rekan-rekan di Berlin, yang sebelumnya menggeledah rumah itu untuk mencari seni Nazi yang dicuri. ● osm

Anak Laporkan Ayah ke Polisi...

tuduhan mempekerjakan “pekerja anak ilegal”.

Petugas kepolisian yang bingung dengan apa yang sebenarnya terjadi kemudian menemukan anak itu pulang ke rumah untuk mengetahui situasi dengan lebih baik.

Kepada polisi, sang

ayah menjelaskan bahwa dia hanya mengambil ponsel putranya dan menyuruhnya mengerjakan pekerjaan di rumah.

Di bawah hukum Tiongkok, pekerjaan rumah tangga bukan merupakan bentuk pekerja anak, jadi orangtuanya

jelas tidak bersalah.

Tetapi petugas mencoba mencari tahu bagaimana anak itu bisa melaporkan ayahnya untuk sesuatu yang bisa membuatnya dipenjara.

Setelah tidak mendapat jawaban dari remaja itu, polisi itu menyarankan ayahnya un-

tuk mendisiplinkannya.

Mereka menyarankan untuk mengambil ponsel anak itu untuk sementara waktu, namun anak itu malah menantang.

“Apakah kamu benar-benar berpikir aku hanya memiliki ponsel itu? Benar-benar

naif!,” jawabnya.

Berita aneh itu menjadi viral di media sosial Tiongkok, Warganet menuding anak itu tidak berbakti dan menyaranakan orangtuanya untuk berbicara serius kepadanya dan mengambil tindakan sebelum terlambat. ● osm

Ilmuwan Ciptakan Alat Tes untuk Deteksi Tingkat Antibodi Setelah Vaksinasi Covid-19

JAKARTA (IM) - Upaya vaksinasi Covid-19 sudah menunjukkan efek positif pada kasus virus korona Covid-19 secara umum. Tapi, varian baru virus korona yang sedang diselidiki oleh Public Health England (PHE) telah menjadi ancaman baru.

Luas Diagnostics, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam pengembangan, pembuatan dan pemasaran tes cepat atau rapid test, telah meluncurkan tes kekebalan yang dapat membantu upaya vaksinasi Covid-19 tersebut.

Produk yang diproduksi oleh Chembio Diagnostics Systems of New York, menggunakan darah dari tusukan jari untuk mendeteksi diferensiasi dan kuantifikasi antibodi domain pengikatan reseptor (RBD) IgM dan IgG terhadap virus corona setelah vaksinasi Covid-19.

RBD adalah target utama untuk menetralkan antibodi, sehingga mengidentifikasi keberadaannya dapat membantu menentukan tingkat kekebalan seseorang terhadap patogen.

Hasilnya dibaca dan disimpan dalam pembaca portabel yang memberikan hasil semi-kuantitatif, baik di laboratorium atau pengaturan jarak jauh. Total waktu untuk mendapatkan hasilnya adalah 15 menit dan respons antibodi direpresentasikan secara numerik.

William James, Profesor Virologi di Sekolah Patologi Sir William Dunn di Universitas Oxford, mengatakan antibodi dalam darah akibat infeksi

SARS-CoV-2 setelah vaksinasi Covid-19 sangat penting untuk melindungi seseorang dari infeksi di masa depan dan lebih parah.

“Semakin tinggi konsentrasi antibodi spesifik, anti anti-SARS-CoV-2 dalam darah, maka semakin tinggi tingkat perlindungannya. Kita sekarang tahu bahwa imunisasi dengan vaksin Covid-19 menghasilkan antibodi tingkat tinggi yang memberikan perlindungan baik terhadap infeksi,” kata William James dikutip dari *Express*.

Karena itu, William James menyarankan semua orang yang memenuhi syarat harus menerima suntikan vaksin Covid-19. Hal ini pula yang menyadai pentingnya ketersediaan vaksin Covid-19 di seluruh dunia. Prof James juga menambahkan ketersediaan tes darah dan cepat yang bisa mengukur kadar antibodi dalam tubuh setelah vaksinasi ini juga sama pentingnya.

Karena, tes darah ini bisa membantu memantau tingkat perlindungan kekebalan pada individu yang sedang dalam pemulihan dan ahli juga bisa menentukan seseorang masih perlu suntikan vaksin Covid-19 penguat atau tidak.

“Tes darah ini mampu membedakan IgM dari kelas respons antibodi IgG, yang memberikan informasi penting tentang tahap respons imun seseorang dan persistensinya dari waktu ke waktu,” jelasnya.

Sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa 10-15 persen orang, terutama di antara kelompok usia yang lebih tua mungkin tidak menghasilkan antibodi dalam jumlah cukup setelah vaksin Covid-19 kedua. ● tom

Kebutuhan Obat Meningkat Drastis Selama Pandemi Covid-19

JAKARTA (IM) - Kebutuhan akan obat, vitamin dan suplemen, makin meningkat seiring dengan pertambahan kasus Covid-19 di Indonesia.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin sendiri mengungkapkan permintaan obat Covid-19 melonjak hingga 12 kali lipat. “Sejak 1 Juni sampai sekarang telah terjadi lonjakan yang luar biasa dari kebutuhan obat-obatan. Lonjakan itu besarnya sekitar 12 kali lipat,” kata Menkes Budi Gunadi.

Sejak itu, apotek dan toko obat (drugstore) menjadi sektor kritikal yang kerap dicari masyarakat. Keterbatasan interaksi langsung di masa pandemi tentu akan sangat menyulitkan untuk menjangkau konsumen secara tepat. Oleh sebab itu, transformasi penjualan obat melalui digital atau ecommerce menjadi salah satu cara untuk bisa beradaptasi di tengah situasi pandemi Covid-19.

“Indonesia adalah negara dengan pasar obat-obatan terbesar di Asia Tenggara. Hadirnya Systemever diharapkan mampu melewatkan potensi bisnis toko obat, apotek dan alat kesehatan di Indonesia, terutama dengan sistem konsinyasi agar dapat lebih berkembang dan terdepan dalam memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat,” ujar Representative SystemEver Indonesia, Charles Kwon, dalam keterangannya.

Seperti diketahui pertumbuhan bisnis farmasi berupa obat-obatan dan layanan kesehatan di Indonesia mengalami lesatan dalam satu tahun belakangan.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), industri kimia, farmasi, dan obat tradisional di kuartal III 2020 mengalami pertumbuhan sebesar 5,69 persen dibanding kuartal II 2020 lalu.

Sementara itu, menurut laporan yang dikeluarkan oleh MT-Pconnect & Asialink Business, pendapatan dari layanan kesehatan digital di Indonesia pada tahun 2022 diprediksi mencapai 973 juta dolar. Dengan situasi demikian, Charles mengatakan bahwa pihaknya siap membantu pelaku usaha melakukan mapping kebutuhan bisnis dan menyusun strategi yang tepat untuk melekat.

Dengan situasi demikian, Charles mengatakan bahwa pihaknya siap membantu pelaku usaha melakukan mapping kebutuhan bisnis dan menyusun strategi yang tepat untuk melekat.

“Sejak 2017, kami telah melayani sejumlah perusahaan multinasional, khususnya pada sektor distribusi, perdagangan dan manufaktur,” kata Charles.

Ia menjelaskan, bahwa kmputerisasi manajemen ERP yang diadopsi dari perusahaan terkemuka di Korea dan diadaptasikan di Indonesia inilah yang menjadikan SystemEver memiliki keunggulan.

Selain itu, SystemEver juga memiliki program yang mempermudah manajemen keuangan di perusahaan, seperti mencetak invoice, menghitung penyusutan serta menghasilkan laporan dan grafik analisis keuangan usaha secara komprehensif.

Pelaku usaha toko obat dan apotek pun dapat mengetahui langkah-langkah bisnis apa saja yang mesti dilakukan ke depannya, bahkan membuat keputusan bisnis yang lebih cepat. ● 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, 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 cetakan).

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