

Salmon Meningkatkan Kesehatan Jantung Hingga Tingkatkan Kesehatan Otak

Studi menyebutkan banyak manfaat kesehatan yang didapat dengan mengonsumsi salmon.

JAKARTA (IM) - Ikan salmon merupakan salah satu jenis ikan bertekstur lembut yang mudah diolah untuk dikonsumsi. Selain itu, banyak manfaatnya bagi tubuh, salah satunya dapat meningkatkan kesehatan jantung.

Dilansir dari Eatthis pada Jumat (27/8), terdapat studi yang menyatakan kalau konsumsi ikan salmon bisa memberikan banyak manfaat kesehatan termasuk mengurangi risiko berbagai macam penyakit. Berikut efek rahasia jika makan ikan salmon.

1. Mendapatkan Vitamin B12

Pernahkah Anda merasa sangat lelah dan lesu, hanya untuk meminta seseorang merekomendasikan suplemen

B12 kepada Anda? hal ini karena vitamin B12 merupakan nutrisi penting dalam menjaga kesehatan sistem saraf dan sel darah dalam tubuh.

Ketika kekurangan B12, mungkin mengalami kelemahan, penurunan berat badan dan bahkan depresi. Dan menurut National Institute of Health, orang membutuhkan B12 untuk membantu mencegah anemia megaloblastik, masalah darah yang dapat menyebabkan kelesuan dan kelelahan.

Kabar baiknya adalah salmon dipenuhi dengan vitamin B12 sebagai perbandingan, asupan harian B12 yang direkomendasikan adalah 2,4 mikrogram, dan ada sekitar 2,38 mikrogram B12 dalam 3 ons.

2. Dapat Meningkatkan Kesehatan Jantung

Asam lemak omega-3 sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Anda dapat menemukan omega-3 dalam hal-hal seperti biji rami, biji chia, kacang-kacangan tertentu dan Anda dapat menambahkan salmon. Salmon adalah salah satu sumber terkaya dengan sekitar 2.260 miligram omega-3 per 3,5 ons.

Menurut Circulation, asam lemak omega-3 membantu jantung dengan menurunkan kadar trigliserida (lemak yang dibawa dalam darah) dan meningkatkan kadar kolesterol "baik" tubuh yang menurunkan risiko penyakit jantung.

3. Mengurangi Peradangan

Peradangan kronis dalam tubuh dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes dan nyeri kronis. Untungnya, asam lemak omega-3 yang ditemukan dalam salmon dan ikan berlemak lainnya telah dikaitkan dengan pengurangan peradangan.

Menurut laporan dari Biochemical Society Transactions, EPA dan DHA (dua jenis asam lemak omega-3) dapat memiliki efek anti-inflamasi pada membran sel. Omega-3 dalam bentuk suplemen bahkan memberikan hasil anti-inflamasi yang positif pada beberapa pasien dengan rheumatoid arthritis.

4. Dapat Meningkatkan Kesehatan Otak

Ikan berlemak seperti salmon mungkin dapat meningkatkan kesehatan otak dan bahkan memperlambat penurunan kognitif seiring bertambahnya usia. Sebuah penelitian terhadap orang dewasa Cina dari Journal of Nutrition menemukan bahwa nutrisi kuat dalam ikan (termasuk salmon) seperti vitamin D, vitamin B, magnesium, dan selenium, dapat berdampak positif pada fungsi kognitif.

Dari peserta yang berusia di atas 65 tahun, mereka yang mengonsumsi ikan lebih dari sekali seminggu mengalami peningkatan otak yang lebih

baik daripada mereka yang mengonsumsi kurang dari satu porsi ikan per minggu.

5. Dapat Antioksidan yang Bermanfaat

Salmon mendapatkan warna merah muda/merah alami dari senyawa kimia yang disebut astaxanthin. Ini adalah pigmen alami yang juga merupakan antioksidan dengan banyak manfaat kesehatan.

Menurut sebuah ulasan yang diterbitkan di Marine Drugs, astaxanthin telah dikaitkan dengan sifat anti-inflamasi, serta dampak positif dalam mengurangi risiko kanker dan diabetes tertentu. Secara khusus, salmon yang ditangkap secara liar dikenal memiliki jumlah astaxanthin yang tinggi.

Sebuah studi tahun 2005 dari Asian Journal of Andrology bahkan menemukan hasil positif pada kesuburan pria dan kecepatan sperma setelah diberikan percobaan astaxanthin. ● **tom**

SAMBUNGAN

tersebut. Dan biaya tersebut yang sekarang ini kita coba melalui Satgas BLBI untuk diminimalkan atau dikurangi atau dikompensasi," ujarnya.

Tercatat pada 22 tahun lalu tepatnya tahun 1997-1998, Indonesia mengalami krisis keuangan yang menyebabkan banyak bank mengalami kesulitan. Kemudian pemerintah dipaksa untuk melakukan penjaminan atau blanket guarantee kepada seluruh bank di Indonesia. Untuk menjaga stabilitas sistem keuangan, maka Bank Indonesia (BI) menggelontorkan bantuan likuiditas kepada bank yang mengalami kesulitan.

Bantuan likuiditas itu dibayai dalam bentuk Surat Utang Negara (SUN) yang diterbitkan oleh pemerintah. Sampai saat ini, SUN masih dipegang oleh BI. Dalam situasi itu, banyak bank mengalami penutupan, penggabungan (merger), bahkan akuisisi.

"Nah, jumlah total kewajiban BLBI yang sekarang masih kita kelola adalah Rp 110,45 triliun. Dan oleh karena itu Satgas (BLBI) yang dibentuk oleh Presiden bertugas untuk semaksimal mungkin mendapat kembali kompensasi dari Rp 110,45 triliun," kata Sri Mulyani.

Pemerintah merinci, setida-

nya ada 48 obligor dan debitur yang memiliki kewajiban pembayaran utang kepada negara. Secara keseluruhan, besaran utang yang ditagih kepada para obligor dan debitur BLBI adalah senilai Rp 110,45 triliun.

Untuk menagih utang tersebut, pemerintah akhirnya membentuk Satgas BLBI yang pembentukannya ditandatangani langsung oleh Presiden RI Joko Widodo. Satgas diberikan tugas untuk mengejar para obligor/debitur hingga ke luar negeri sampai tahun 2023.

Per hari ini, Jumat (27/8) pemerintah mulai menyita aset-aset para obligor dan debitur

penerima BLBI. Aset-aset yang disita adalah aset tanah dan bangunan di empat tempat berbeda, yakni di Medan, Pekanbaru, Bogor, dan Tangerang.

Tercatat, negara menyita 49 bidang tanah eks BLBI dengan luasan mencapai 5,29 juta meter persegi atau 5.291.200 meter persegi. Dengan demikian, aset tersebut sudah dikuasai negara.

"Untuk penguasaan fisik yang dilakukan tim, bahwa (sekarang) aset dimiliki oleh negara. Saya senang plang (tanda aset dikuasai negara) tertera banyak institusi di situ, sehingga semoga memberikan deterrent (efek jera) bagi mer-

DARI HAL 1

eka yang menggunakan secara tidak sah aset tersebut," kata.

Sri Mulyani memerinci, negara menyita 49 bidang tanah eks BLBI dengan luasan mencapai 5,29 juta meter persegi atau 5.291.200 meter persegi. Empat bidang tanah tersebut terletak di Medan, Pekanbaru, Bogor, dan Karawaci, Tangerang. Pemerintah juga menyita aset dengan luasan sekitar 25 hektar di Karawaci, Tangerang.

"Menurut Pak Bupati, sekarang (harga tanah) 1 meter persegi Rp 20 juta, ya, Pak? Kalau 25 hektar ini berarti nilainya triliunan," ucap Sri Mulyani. ● **mar**

Selama 22 Tahun Ini Pemerintah RI...

Bom Bunuh Diri di Bandara di Kabul,...

mengguncang daerah di luar bandara pada Kamis (26/8) malam terjadi saat upaya evakuasi di dalam bandara sedang berlangsung. Video yang direkam oleh wartawan Afghanistan menunjukkan puluhan mayat berserakan di sekitar kanal di tepi bandara.

Seorang pejabat kesehatan dan seorang pejabat Taliban menjelaskan, jumlah korban tewas dari pihak Afghanistan 72 orang, termasuk 28 anggota Taliban. Sementara 13 tentara AS juga dilaporkan tewas akibat ledakan. Sehingga total korban meninggal menjadi 85 orang.

Demikian informasi disampaikan seorang pejabat kesehatan senior Afghanistan mengatakan kepada BBC, Jumat (27/8).

Kelompok ISIS menyatakan bertanggung jawab atas serangan bom di Bandara Kabul tersebut. ISIS mengatakan bahwa mereka menargetkan "penerjemah dan kolaborator tentara AS".

Dua pembom bunuh diri beraksi di area gerbang bandara dan hotel di sekitar Bandara Internasional Hamid Karzai di Kabul ketika ribuan warga Af-

ghanistan berbondong-bondong ke bandara dalam upaya untuk melarikan diri dari Taliban.

Baron Hotel, sekitar 200 meter dari Abbey Gate, telah digunakan oleh beberapa negara Barat sebagai titik awal untuk evakuasi sejak pengangkutan udara dimulai pada 14 Agustus.

"Serangan di Abbey Gate diikuti oleh sejumlah pria bersenjata [dari kelompok] ISIS yang menembaki warga sipil dan pasukan militer. Saat ini, kita tahu bahwa 12 anggota AS tewas dalam serangan itu dan 15 anggota lainnya terluka. Sejumlah warga sipil Afghanistan juga tewas dan terluka dalam serangan itu," terang Komandan Komando Pusat (CENTCOM) Amerika Serikat (AS) Jenderal Kenneth McKenzie.

Jenderal Kenneth McKenzie, bersumpah jika militer AS akan membalas serangan bom yang diklaim dilakukan ISIS itu.

"Jika kami dapat menemukan siapa yang terkait dengan (serangan) ini, kami akan mengejar mereka. Kami telah jelas selama ini, bahwa kami mempertahankan hak untuk beroperasi melawan ISIS di Afghanistan dan kami bekerja

sangat keras sekarang untuk menentukan atribusi, untuk menentukan siapa yang terkait dengan serangan pengucut ini dan kami siap untuk mengambil tindakan terhadap mereka," kata Jenderal McKenzie yang dilansir Al Arabiya, Jumat (27/8).

Presiden Amerika Serikat Joe Biden sangat marah setelah mengetahui ada serangan bom di bandara Kabul. Ia memperingatkan pihak yang menjadi dalang serangan bom bunuh diri tersebut.

"Kami akan memburu Anda dan membuat Anda membayar," tegas Biden.

Biden dilaporkan berada di ruang situasi dengan tim keamanan nasionalnya ketika rincian serangan teroris muncul, membuat Gedung Putih ke 'mode' krisis penuh.

Dalam pidato yang disiarkan televisi kepada bangsa, presiden memberikan penghormatan kepada mereka yang gugur sebagai "pahlawan" yang "terlibat dalam misi berbahaya tanpa pamrih untuk menyelamatkan nyawa orang lain".

Biden pun bersumpah akan melakukan pembalasan dengan kekerasan terhadap para pemimpin ISIS yang bertanggung jawab.

"Kepada mereka yang melakukan serangan ini hari ini - serta siapa pun yang ingin membahayakan Amerika - ketahuilah ini: kami tidak akan memaafkan. Kami tidak akan lupa. Kami akan memburumu dan membuatmu membayar," terang Biden dengan muka yang marah.

Dia mengatakan dia telah memerintahkan Pentagon untuk mengembangkan rencana operasional untuk menyerang aset, kepemimpinan, dan fasilitas ISIS.

"Kami akan merespons dengan kekuatan dan ketepatan pada waktu kami, di tempat yang kami pilih dan saat yang kami pilih," lanjutnya.

Menjawab pertanyaan dari wartawan, Biden menambahkan, "Sehubungan dengan menemukan dan melacak para pemimpin ISIS yang memerintahkan beberapa alasan untuk percaya bahwa kami tahu siapa mereka dan kami akan menemukan cara yang kami pilih, tanpa operasi militer besar, untuk menangkapnya. Dimanapun mereka berada," ungkapnya.

Biden menolak untuk

memperpanjang tenggat waktu

31 Agustus untuk penarikan pasukan AS dari Afghanistan tetapi berjanji untuk mengevakuasi setiap warga Amerika yang ingin pergi.

Presiden tidak memberikan tanda-tanda bahwa ia bermaksud untuk menghentikan evakuasi lebih awal dari yang direncanakan atau memperpanjangnya di luar akhir bulan. Pada Rabu (25/8), departemen luar negeri mengatakan sekitar 4.500 warga Amerika telah diterbangkan, dengan sekitar 1.500 masih harus pergi.

Dia berjanji untuk "menyelamatkan" orang Amerika yang tetap berada di negara itu dan ingin pergi.

Indonesia Mengutuk Kementerian Luar Negeri Indonesia (Kemlu RI) mengancam serangan bom yang terjadi di dekat Bandara Kabul pada Kamis (26/8) kemarin. Hal ini diungkapkan Kemlu RI melalui akun resmi Twiternya.

"Indonesia mengutuk keras serangan teroris di dekat Bandara Kabul (26/8) yang menewaskan puluhan orang dan melukai banyak orang," cuitnya. ● **mar**

Jaksa Wilayah Kabupaten Los Angeles George Gascon mengatakan bahwa "terlalu sering, penyintas kekerasan seksual menderita dalam isolasi".

"Kita harus memastikan bahwa para penyintas memiliki semua pilihan yang tersedia untuk membantu pemulihan, termasuk layanan yang diinformasikan tentang trauma untuk penyembuhan dan dukungan untuk melaporkan kejahatan semacam itu," terangnya. ● **osm**

Meskipun tanggal persidangan belum ditetapkan, Jeremy dijadwalkan di pengadilan Los Angeles pada 12 Oktober untuk konferensi pra-persidangan. Jeremy adalah salah satu dari beberapa pria, yang telah disidiki oleh satuan tugas Kejaksaan Distrik Los Angeles yang dibentuk untuk menyelidiki tuduhan pelecehan seksual di Hollywood setelah gerakan #MeToo.

Dalam sebuah pernyataan,

Ron Jeremy Bintang Film Dewasa...

di pengadilan pada Rabu (26/8), menuduh Jeremy melakukan 12 tuduhan pemerkosaan, termasuk seorang gadis berusia 17 tahun pada 2008 dan seorang gadis berusia 15 tahun pada 2004.

Tuduhan terbaru adalah dari 1 Januari 2020, dengan seorang wanita berusia 21 tahun menuduh dia diperkosa dan disodomi.

Jeremy (68), mengaku tidak bersalah atas tuduhan di

pengadilan pada Rabu (25/8).

Pengacaranya mengatakan pada Rabu (25/8) bahwa Jeremy menyatakan dia benar-benar tidak bersalah.

Jeremy, yang nama aslinya adalah Ronald Jeremy Hyatt, tetap di penjara dengan jaminan USD6,6 juta (Rp95 miliar).

Untuk menghindari sidang pendahuluan publik yang akan mencakup saksi yang bersaksi di pengadilan terbuka, jaksa Los Angeles County mengajukan ka-

sus mereka ke dewan juri rahasia untuk mendapatkan dakwaan.

Juni lalu, Jeremy muncul di pengadilan dengan tuduhan dia memperkoska dua wanita dan melakukan pelecehan seksual terhadap dua orang lainnya antara 2014 dan 2019. Pada saat itu, pengacaranya membantah tuduhan tersebut, mengklaim Jeremy telah menjadi "cinta bugar lebih dari 4.000" wanita" dan bahwa "wanita itu teah menyerahkan diri mereka sendiri."

berupa pencabutan hak untuk dipilih dalam jabatan publik selama 5 tahun sejak selesai menjalani pidana penjaranya," imbuh Ali.

Sedangkan terhadap istri Ismunandar, Encek Unguria Riarinda Firgasih, pengadilan menjatuhkan hukuman selama enam tahun penjara dikurangi selama masa penangkapan dan berada dalam tahanan. Encek juga diwajibkan bayar denda

Rp300 juta subsidair lima bulan kurungan.

Encek juga dibebankan untuk membayar uang pengganti sebesar Rp629.700.000, paling lama satu bulan sesudah putusan pengadilan berkekuatan hukum tetap. Jika tidak membayar, maka harta bendanya akan disita dan dilelang oleh Jaksa untuk menutupi uang pengganti tersebut.

"Dengan ketentuan apabila

terpidana tidak mempunyai harta benda yang mencukupi maka dipidana dengan pidana penjara selama satu tahun," kata Ali

Senada dengan suaminya, Encek juga dijatuhi hukuman tambahan berupa pencabutan hak untuk dipilih dalam jabatan publik. Encek dicabut hak untuk dipilih sebagai pejabat negara selama lima tahun setelah selesai menjalani pidana penjaranya. ● **mar**

Telemedisin Bisa Jadi Alternatif Konsultasi Pasien Kanker Paru

TELEMEDISIN melalui video real-time bisa menjadi alternatif konsultasi bidang onkologi, termasuk penyakit kanker paru, di masa pandemi covid-19 saat ini. Demikian diungkapkan Dr dr Ikhwani Rinaldi SpPD-KHOM MEpid, dokter spesialis penyakit dalam subspecialisasi hematologi-onkologi medik di Rumah Sakit Umum Pusat Nasional dr Cipto Mangunkusumo (RSCM).

Pada pasien kanker paru rawat jalan, beberapa pihak di fasilitas penyedia layanan kesehatan menerapkan pembuatan janji secara daring terlebih dulu sebelum memberikan kesempatan pasien melakukan konsultasi.

Meski begitu, dalam pemanfaatan telemedisin, dokter perlu mempertimbangkan prioritas berdasarkan skala kasus risiko tinggi hingga rendah.

"Sebenarnya untuk telekonsultasi harus memikirkan prioritas. Ada prioritas yang dibuat dalam menangani pasien kanker pada masa pandemi covid-19, ada yang high risk, ada yang medium dan low risk," ujar dr Ikhwani dalam virtual media briefing mengenai kanker paru dan penanganannya, seperti dikutip dari Antara,

Jumat (27/8).

Menurut dia, dalam beberapa kasus, pasien kanker seharusnya mendapat pengobatan secara langsung bukannya melalui telemedisin. Pengobatan pun tetap dijalankan sesuai dengan pedoman-pedoman yang diberikan karena bila berhenti maka bisa membahayakan pasien.

"Jadi pada yang high risk dan low risk, mungkin untuk berkonsultasi bisa, tetapi akhirnya pada saat melakukan pengobatan, pemberian semacam kemoterapi itu harus datang ke rumah sakit," kata dr Ikhwani.

Bila pasien diduga memiliki risiko tinggi untuk menghadapi kematian pada infeksi SARS-CoV-2, maka pasien kanker yang perlu dirawat inap harus diperiksa ada tidaknya virus itu di dalam tubuhnya.

"Pada pasien yang mau masuk rumah sakit, harus diperiksa PCR untuk mendeteksi ada tidaknya virus SARS-CoV-2. Yang dianjurkan PCR bukan pemeriksaan antibodi. Dokter juga menggunakan pelindung supaya tidak terpapar dan memaparkan pada pasien," tutur dia.

Dokter Ikhwani menutarikan, pengobatan kanker paru semestinya tidak terhambat pada masa pandemi covid-19 ini. ● **tom**

SAMBUNGAN

Ustadz Yahya Waloni Ditangkap,...

27 April 2021.

"Sudah (tersangka). Itu kan prosesnya sejak bulan April, bulan Mei sudah naik penyidikan, sudah jadi tersangka. Proses seperti itu," kata Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Rusdi Hartono dalam jumpa pers di kantornya, Jakarta Selatan, Jumat (28/8).

Saat ditangkap Yahya Waloni tidak melakukan perlawanan. Dia menuruti perintah petugas ketika akan dibawa ke Gedung Bareskrim Mabes Polri.

"Ya benar, (Yahya Waloni ditangkap Dit Siber terkait hate speech)," kata Rusdi. Dengan dikawal sejumlah penyidik, Ustadz Yahya Waloni tiba di Gedung Bareskrim sekira pukul 18.30 WIB, Kamis (26/8). Ia dibawa langsung oleh Wadir Tipid Siber Bareskrim Polri Kombes Himawan Bayu Aji ke ruang pemeriksaan.

"Polri tetap merespons segala sesuatu yang terjadi di masyarakat. dan itu sudah dibuktikan, ada laporan, ada kegelisahan masyarakat polisi merespons itu semua. Beberapa hari ke belakang sudah terlihat apa yang kita lakukan dan tentunya kita lihat juga, banyak juga pihak-pihak yang telah apresiasi terhadap apa yang Polri lakukan," ujar Rusdi.

Dia memastikan, Ustadz Yahya Waloni akan diproses hukum sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Polisi, kata Rusdi, akan bertindak secara profesional dalam memproses perkara tersebut. Sehingga, setiap tindakan yang dilakukan harus didasarkan pada cara kerja yang cermat.

"Bicara profesional harus dengan cermat melakukan ini semua. Ini dilakukan," ucap Rusdi. Ustadz Yahya Waloni dijerat dengan Pasal 28 ayat (2) jo Pasal 45a ayat (2) UU ITE atau Pasal 156a KUHP. Ia terancam penjara hingga enam tahun.

Dalam laporan tersebut Yahya Waloni disanggakan melanggar Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan atas UU No 11/2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.

Ustadz Yahya Waloni juga dilaporkan atas dugaan melanggar Pasal 45 A juncto Pasal 28 ayat 2 dan atau Pasal 156a KUHP. ● **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.

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 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