

Masyarakat Diminta Tetap Jaga Daya Tahan Tubuh Meski Kasus Covid Sudah Menurun

Penting menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh guna mencegah Covid-19 dengan cara menjaga asupan nutrisi serta hidrasi yang cukup.

JAKARTA(IM) - Angka kasus positif Covid-19 di Indonesia mengalami penurunan secara signifikan. Meski demikian, masyarakat diminta tetap menjaga daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19.

Pasalnya, virus telah bermutasi dan bisa cepat menular. Salah satu cara menjaga dan

meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak tertular virus korona adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi.

Dokter Spesialis Gizi Klinik, Dr Arti Indra Mgizi, Sp.GK FINEM mengatakan bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah merekomendasikan cara menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh guna

mencegah Covid-19 dengan cara menjaga asupan nutrisi serta hidrasi yang cukup.

Selain itu, penting juga untuk diet seimbang, mengonsumsi makanan segar atau bukan makanan olahan, mengurangi gula, lemak dan garam serta minum cukup banyak air.

"Buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, telur, ikan, dan susu sangat direkomendasikan. Selain itu nutrisi optimal yang dianjurkan oleh para ahli mencakup berbagai makro dan mikronutrien juga beragam vitamin dan mineral," kata dr Indira dalam keterangan persnya, Kamis (2/9).

Untuk masa pemulihan, penting juga mengonsumsi tiga komponen nutrisi yaitu EPA atau asam lemak omega 3 yang bersifat immunostimulant untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh, protein untuk mengganti jaringan tubuh yang rusak dan menguatkan otot-otot hingga memberikan kekuatan tubuh dan kelengkapan vitamin D.

"Konsumis ONS (Oral Nutritional Supplement) juga dapat menjadi alternatif pemenuhan nutrisi yang optimal apabila kita memiliki mobilitas cukup sering di luar rumah," jelas dr Indira.

"Terutama ONS yang kaya

akan kandungan nutrisi protein, EPA, vitamin D serta vitamin dan mineral lainnya, juga yang mudah dikonsumsi atau bentuknya ready-to-drink, sehingga kebutuhan akan nutrisi optimal dapat dipenuhi dengan carayang lebih praktis," sambungnya.

Selain anjuran nutrisi di atas, tentu ada langkah lain yang dapat dilakukan seperti olahraga, memastikan memiliki waktu istirahat yang cukup, menghindari stres dan tentunya tetap menjalankan protokol kesehatan untuk pencegahan penularan Covid-19 termasuk memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak dan juga vaksinasi. ● tom

Pengembangan Vaksin RSV Pfizer Sudah Masuki Tahap Akhir

JAKARTA(IM)-Selain vaksin Covid-19, perusahaan farmasi Pfizer diketahui juga mengembangkan vaksin untuk penyakit infeksi pernapasan yang juga sangat menular lainnya, yakni respiratory syncytial virus (RSV).

Mengutip laporan Fox News, Jumat (3/9), Pfizer baru saja mengumumkan bahwa pengembangan vaksin RSV tersebut saat ini telah memasuki uji coba tahap terakhir.

Uji coba klinis tahap terakhir yang digelar Pfizer untuk kelompok orang usia dewasa ini diketahui bertepatan dengan hampir dua pekan pasca diterbitkannya izin penggunaan vaksin Covid-19 buatan Pfizer dari Food Drug Administration (FDA).

Fase 3 ini memicu Pfizer untuk memulai Renoir yakni studi kemanjuran vaksin RSV pada orang dewasa yang lebih tua yang diimunitasi terhadap penyakit RSV. Studi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi kemanjuran, imunogenisitas, dan keamanan dosis tunggal kandidat vaksin virus pernapasan pada orang dewasa berusia 60 tahun atau lebih tua.

Dari keterangan Pfizer, studi Renoir diperkirakan akan digelar dengan menguji kurang lebih sebanyak 30.000 orang peserta secara global, yang di atas 60 tahun.

Sama-sama menyerang pernapasan, RSV sendiri selama ini sering disalahartikan sebagai Covid-19 karena ada kesamaan gejala. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), penyakit infeksi pernapasan RSV ini biasanya dialami sebagian besar anak-anak kemungkinan pada usia 2 tahun.

Jika kebanyakan orang dewasa bisa sembuh dalam

1-2 minggu, infeksi RSV disebutkan bisa berbahaya bagi bayi dan orang tua. Dari catatan Pfizer sekitar 177.000 orang dewasa berusia di atas usia 65 tahun tertular RSV dan ada sekitar 14.000 dari kasus tersebut yang berakibat fatal, membuat vaksin menjadi lebih penting mengingat betapa besar bahaya infeksi pernapasan satu ini pada kelompok usia bayi dan orang lanjut usia.

Untuk anak di bawah satu tahun, RSV diketahui jadi penyebab paling umum dari penyakit bronkiolitis dan pneumonia. Gejala RSV biasanya datang secara bertahap dan memang mirip dengan infeksi Covid-19, mulai dari pilek, penurunan nafsu makan, batuk, bersin, demam dan meniang.

"RSV adalah penyebab signifikan penyakit pernapasan parah pada orang dewasa yang berusia lebih tua, dan bisa menyebabkan kecacatan dan kematian. Ada kebutuhan medis penting yang belum terpenuhi untuk vaksin efektif yang dapat membantu melindungi orang dewasa yang lebih tua dari penyakit yang sangat menular ini," ujar wakil presiden senior dan kepala penelitian dan pengembangan vaksin Pfizer, Dr. Kathrin U. Jansen.

Mengingat betapa penting alias krusialnya vaksin RSV ini, Dr. Kathrin menambahkan, gelaran uji coba klinis fase 3 vaksin RSV ini jadi langkah yang sangat penting dalam upaya melawan penyakit RSV.

"Start studi Fase 3 ini merupakan langkah maju yang penting menuju tujuan imunisasi komprehensif kami terhadap penyakit RSV, yang mencakup pengembangan vaksin pertama yang potensial untuk bisa membantu mencegah penyakit RSV pada orang dewasa. Serta upaya berkelanjutan untuk membantu melindungi bayi melalui imunisasi maternal," pungkas Dr. Kathrin. ● tom

SAMBUNGAN

tersebut. Setelah mencoba memasukkan NIK tersebut, hasilnya ia menemukan bahwa Joko Widodo tidak masuk dalam penerima vaksin gelombang pertama bersama para tenaga kesehatan.

Pengunggah menjelaskan bahwa dia hanya mengecek apakah pemilik NIK tertentu ada dalam daftar di web pedulindungi.id menggunakan suatu aplikasi. Dia memastikan tidak ada data yang terbobol. Selain itu disertakan keterangan atau narasi berikut:

"Hi all, ga perlu kaget/takut/bingung:
1. Gw gatau itu KTP

asli atau nggak, hasil Google "Jokowi NIK"

2. Ada/nggaknya data dari API ini bukan penentu "dapat vaksin apa nggak", ini cuma shortlist penerima vaksin gratis tahap ini aja.

3. Gak ada data yang bobol, literally cuma cek apakah pemilik NIK tertentu ada dalam daftar atau nggak.

4. Bruteforce cek NIK gak feasible juga saat ini; kita gak tahu berapa persen penerima vaksin tahap ini. 0.1%? 0.001%?

Thanks for the attention, yang mau ngobrol lanjut bisa di channel #vax"

Utas itu telah disukai lebih

Data Pribadi Presiden Jokowi...

dari 6.800 kali dan dibagikan lebih dari 1.600 kali.

Warganet lewat kolom komentar bertanya-tanya apakah tidak adanya data presiden artinya dia tidak jadi orang pertama yang divaksin seperti diberitakan sebelumnya.

Sementara menurut Ketua Komisi Pemilihan Umum (KPU) Ilham Saputra, pihaknya selalu meminta persetujuan untuk mempublikasikan data para calon presiden yang mengikuti pemilihan umum.

Hal ini ia katakan merespons berbedanya Nomor Induk Kependudukan (NIK) milik Presiden Joko Widodo

di laman resmi KPU pada bagian form calon presiden pada 2019 lalu.

"Dalam konteks pencalonan Presiden Pemilu 2019, untuk publikasi syarat calon, KPU meminta persetujuan tertulis dari masing-masing pasangan calon," kata Ilham, Jumat (3/9).

Selain itu, Ilham juga menegaskan bahwa pihaknya juga selalu memegang prinsip perlindungan data pribadi dalam proses pencalonan presiden. Saat ditanya apakah saat itu sudah mendapat persetujuan dari Presiden Joko Widodo, Ilham tidak memberikan respons

DARI HAL 1

lebih lanjut.

Sebelumnya diberitakan pada 18 Desember 2020, presiden menyatakan dirinya siap menjadi orang pertama yang divaksin. Hal tersebut disampaikan saat berdialog dengan pedagang dan pelaku UMKM dalam rangka pembagian bantuan modal kerja (BMK) di Istana Kepresidenan, Bogor, 18 Desember 2020.

"Saya sudah menyampaikan, saya nanti yang akan divaksin pertama kali. Di Indonesia ini saya yang pertama kali untuk menunjukkan bahwa divaksin itu tak apa-apa," kata Jokowi saat itu. ● mar

Komnas HAM Libatkan LPSK...

tayangan YouTube Humas Komnas HAM, Jumat (3/9).

Selain melibatkan LPSK, Komnas HAM juga fokus pada pendampingan pemulihan trauma korban berinisiatif MS.

Beka mengatakan, saat ini Komnas HAM perlu untuk terus menjaga keberanian korban untuk mengungkapkan perkara yang dialaminya.

"Bagaimanapun kami mengapresiasi keberanian

korban untuk mengungkap peristiwa yang ada ke publik," terangnya.

"Tidak semua korban punya semangat seperti itu, dan keberanian seperti itu. Hal itu yang kita bilang harus dijaga," kata Beka.

Ia menyebutkan, pihaknya juga akan memperhatikan pemulihan trauma dari pihak keluarga korban. Sebab, setelah kasus ini mencuat, keluarga

korban pasti mendapat tekanan dari publik. "Selain itu, ke depan kita juga pikirkan soal pekerjaan dan kesehatan korban," ucapnya.

Komnas HAM masih menunggu kedatangan korban untuk memberikan keterangan.

Lalu, pekan depan, pada hari Senin (6/9) atau Selasa (7/9), pihaknya akan mengirimkan surat untuk meminta keterangan pada KPI dan kepolisian.

"Harapannya kedua lembaga bisa merespons dengan cepat sehingga progres kemajuan (penanganan perkara) bisa cepat," ujarnya.

Sebagai informasi, kasus pelecehan seksual yang dialami MS sudah ditangani oleh Polres Metro Jakarta Pusat.

MS sebelumnya telah melaporkan lima orang terduga pelaku, yaitu RM, FP, RT, EO, dan CL. Dalam

perkara ini, MS mengaku telah mendapatkan perundungan dan pelecehan seksual sejak tahun 2012.

Dalam keterangan tertulisnya yang viral di media sosial, ia mengaku mendapatkan perlakuan itu dari para rekan kerjanya di KPI Pusat. MS lantas mengadukan nasibnya itu kepada Presiden Joko Widodo dan Gubernur Anies Baswedan. ● mar

Ayah Mirna Minta Raam Punjabi...

"Kalau diperpanjang saya lihat makin lama makin ngaco, sehingga orang bisa terinspirasi yang bukan-bukan lagi, yang tidak sesuai keadaan," katanya.

Saat ditanya soal kemungkinan mengambil jalur hukum, Darmawan mempertimbangkannya. Dia meminta agar produser MVP, Raam Punjabi segera menghubunginya perihal masalah tersebut.

"Kita nonton dulu nih larinya ke mana dia. Makanya saya katakan hati-hati Raam. Sebaiknya Raam hubungi saya, kita bicarakan baik-baik, jangan sampai ada persidangan panjang lagi," tutur Darmawan.

Menurutnya, tidak seharusnya pihak rumah produksi mencari uang dengan membuka luka lama keluarganya. Made Sandy Salihin, kembang dari Mirna, sebelumnya lebih dulu secara terbuka me-

nyampaikan keberatan atas serial tersebut.

"Coba lah kalau mau cari duit jangan cara begitu. Saya enggak ngerti cara berpikir orang-orang itu cari uang dari penderitaan orang lain. Seharusnya di pandemi begini mereka berdamah bakti, donasi gitu," kata Darmawan.

"Dia (Made Sandy) sebagai kembarannya sangat terluca dengan dibuatnya film itu. Saya sebagai orangtua gedeg aja, kenapa kok dibuka lagi sih luka lama?" tambah Darmawan.

Darmawan mengatakan, pihak pembuat film seharusnya meminta izin terlebih dahulu kepada keluarganya. Sebab, kata dia, banyak orang akan berpikir serial yang dibintangi Jihane Almira ini merupakan kisah dari meniang putrinya.

"Hubungilah keluarganya

baik-baik. Minta izin sama bapaknya dulu, minta izin ke kepolisian, kan begitu," tutur Darmawan.

"Jangan sembarang dia bilang seolah-olah mirip, tidak berkaitan hanya semacam inspirasi, waduh dia salah itu. Dia ngomong ini seolah-olah enggak ada kaitannya, orang tahu bisa viral karena terkait urusan Mirna," lanjutnya.

Darmawan menambahkan, apabila kisah pembunuhan yang menewaskan putrinya diangkat menjadi film atau serial, dia meminta agar dibuat persis dengan kejadian. Perubahan kisah, menurut dia, akan berdampak pada persepsi masyarakat terkait kasus pembunuhan putrinya.

"Kalau dia mau, dibikin yang benar, yang persis, seolah orang diberitahu kejadiannya begini. Kalau itu kan bisa

ngaco, nanti orang bisa salah pengertian," kata Darmawan.

Raam Punjabi sebelumnya mengaku merasa heran dengan Made Sandy Salihin, kembang dari Wayan Mirna Salihin, yang berkeberatan dengan serial Sianida. Raam Punjabi menegaskan, sejak awal serial Sianida adalah cerita fiktif dan bukan diangkat dari kasus pembunuhan Mirna.

"Kita juga (pernah) bikin mengenai lumpur, Bakrie tidak bilang ke saya kenapa bikin cerita tentang lumpur yang di Lapindo? Tidak ada," kata Raam, Rabu (1/9).

"Jadi, ini cerita fiktif. Itu yang dipegang oleh MVP, jadi tidak berkaitan dengan siapa pun juga," lanjutnya.

Raam Punjabi enggan mengomentari keberatan pihak keluarga Mirna atas serial Sianida. Ia merasa itu adalah

hak setiap orang untuk memberikan komentar atas karyanya.

"Sianida dipakai di banyak dunia, seluruh dunia kok, itu kan hak masing-masing. Yang penting kita tidak ada hubungan dengan keluarga itu dan cerita ini tidak juga ada kaitan ataupun karakter-karakter di keluarga itu," katanya.

Melalui serial yang dibintangi Aghniy Haque ini, Raam Punjabi justru ingin menyampaikan bahaya dari penggunaan sianida.

"Sianida itu bukan milik perorangan, sianida itu barang haram yang melalui serial ini kita mengajarkan jangan menggunakan itu," tegasnya.

Serial Sianida saat ini sedang tayang di layanan streaming WeTV. Serial tersebut tayang setiap hari Rabu dengan total 12 episode. ● mar

Seorang Pria di Gunung Kidul...

vaksinasi. Namun, seiring dengan berjalannya waktu serta banyaknya teman-teman yang sudah berhasil menjalani vaksin, akhirnya Adit memutuskan untuk menjalani vaksinasi dan berjalan dengan sukses.

Keinginannya semakin kuat, usai kebijakan Provinsi DIY yang mengatakan

jika pariwisata Gunungkidul akan kembali dibuka jika angka vaksinasi sudah menembus angka 80% membuat dirinya tergugah untuk segera vaksinasi. Maklum saja, bapak satu anak ini sebelumnya merupakan seorang pemandu dan pengusaha penyewaan jasa snorkeling di Pantai Nglima-

bor Gunungkidul yang harus tutup dan kini aktif menjadi youtuber.

Pemilik chanel youtuber "adhitha putratama" dengan subscriber mencapai 5,6 ribu ini tak menyangka, aksi dirinya mentato bar code vaksin menjadi viral dan menjadi bahan omongan di media sosial.

Ia pun berharap masyarakat khususnya pelaku wisata segera melakukan vaksinasi agar sektor pariwisata segera bergeliat kembali seperti pada awalnya, pasalnya jika pariwisata ditutup terus semakin membuat pelaku wisata terpuruk.

"Ingin ada peringatan bahwa sempat anti vaksin dan akhirnya melakukan vaksinasi," kata Adit.

Selain itu, pemilihan tato tersebut juga untuk memudahkan pengecekan bukti vaksinasi yang saat ini mulai diterapkan di pusat perbelanjaan dan ke depannya sebagai syarat pelaku ekonomi kreatif (ekraf) untuk berkegiatan. ● osm

302 Perkara Dihentikan...

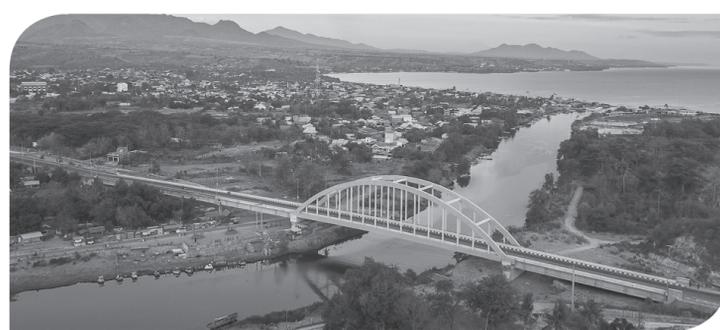
"Keberhasilan penerapan ketentuan keadilan restoratif ini sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh integritas jaksa," kata Fadil dalam Rapat Kerja Teknis Bidang Tindak Pidana Umum Tahun 2021, dikutip dari keterangan tertulis, Jumat (3/9).

Sebelumnya, saat membuka Rakernis, Jaksa Agung Sanitiar Burhanuddin menyatakan, penerapan hukum berdasarkan hati nurani adalah sebuah kebutuhan dalam sistem peradilan pidana. Ia menegaskan, hati nurani harus menjadi dasar pertimbangan setiap pegawai kejaksaan dalam pelaksanaan tugas dan kewenangan serta dalam pengambilan keputusan. "Untuk mewujudkan keadilan hukum yang hakiki dan untuk lebih memanusiakan manusia di hadapan hukum, maka penerapan hukum berdasarkan

hati nurani adalah sebuah kebutuhan dalam sistem peradilan pidana Indonesia," kata Burhanuddin.

Lebih lanjut Burhanuddin menegaskan, jaksa adalah pengendali perkara yang menentukan dapat atau tidaknya suatu perkara dilimpahkan ke pengadilan. Penghentian penuntutan berdasarkan keadilan restoratif merupakan suatu bentuk diskresi penuntutan oleh penuntut umum.

Ia pun berharap kejaksaan dikenal publik sebagai institusi yang mengedepankan hati nurani dan keadilan restoratif. "Saya ingin Kejaksaan di kenal melekat di mata masyarakat sebagai institusi yang mengedepankan hati nurani dan penegak keadilan restoratif. Kejaksaan harus mampu menegakan hukum yang memiliki nilai kemanfaatan bagi masyarakat," ucapnya. ● mar



JEMBATAN SAMOTA DI SUMBAWA

Foto udara kawasan Jembatan Samota (Teluk Saleh, Pulau Moyo, Gunung Tambora) di Sumbawa Besar, Kabupaten Sumbawa, NTB, Jumat (3/9). Jembatan Samota yang dibangun di atas sungai Brang Biji dengan panjang 240 meter dan lebar tujuh meter tersebut merupakan jembatan pertama yang menggunakan teknologi struktur plengkung di Pulau Sumbawa selain berfungsi sebagai infrastruktur penghubung Simpang Jalan Negara (SjN) Garuda dengan Tanjung Menangis juga menjadi salah satu ikon kabupaten dan menjadi tempat wisata baru di Sumbawa.

Pola Hidup Sehat Sedari Muda Bantu Hindari Risiko Osteoporosis

JAKARTA (IM) - Pola hidup sehat dari usia muda memiliki banyak manfaat bagi kesehatan secara keseluruhan. Salah satunya menghindari risiko osteoporosis. Dengan memiliki tulang yang sehat, Anda bisa terhindar dari risiko osteoporosis di usia tua.

Dokter Spesialis Orthopedi dan Traumatologi dari Universitas Indonesia, dr. Omar Lutfi, Sp.OT mengatakan, agar tulang kuat harus dijaga saat usia muda dengan kecukupan nutrisi, kalsium, vitamin D.

"Kemudian dijaga dengan sering berolahraga dan menghindari faktor-faktor lainnya yang bisa menyebabkan osteoporosis. Misalnya merokok, minum alkohol, itu kebiasaan yang kurang baik dan bisa membuat tulang keropos," kata dr Omar dikutip dari Talk to the Expert yang digelar Spine Center RS Premier Bintaro, Jumat (3/9).

Sejak usia muda sampai 30 tahun-an, setiap orang

disarankan untuk menabung tulang. Pasalnya, dengan beraktivitas yang bagus, makan yang bagus, kepadatan tulang akan tinggi.

Dokter yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Orthopaedi & Traumatologi Indonesia (PABOI) itu menjelaskan puncak kepadatan tulang terjadi saat seseorang berusia 20 tahun-30 tahun dan akan berkurang setelah usia 35 tahun.

"Setelah di atas usia 35 tahun biasanya kepadatan tulang akan mulai berkurang. Tetapi bila saat muda kepadatannya bagus, pada umumnya ketika tua kita tabungannya masih banyak," jelas dr Omar.

Sementara itu, merokok dan minum alkohol tidak hanya berpengaruh pada kepadatan tulang tapi juga bisa meningkatkan risiko saraf terjepit. "Merokok sangat signifikan mempengaruhi kepadatan tulang, kemudian saraf terjepit karena bantalan tulang yang rusak itu juga faktor dari merokok salah satunya," tutup dr Omar. ● 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 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