

# Ahli Gizi IPB University Ungkap Kehebatan Tahu untuk Kesehatan

Tahu dapat menjadi pilihan terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

**JAKARTA(IM)-** Selain lezat, tahu dikenal sebagai sumber protein nabati yang baik bagi pemenuhan nutrisi dan gizi tubuh. Makanan tradisional hasil fermentasi kacang kedelai ini bahkan menjadi alternatif pengganti daging.

Prof Ahmad Sulaiman, Guru Besar IPB University bidang Keamanan Pangan dan Gizi Masyarakat menyebutkan tren gaya hidup sehat telah menggiring masyarakat lebih sadar akan kesehatan pencernaan. Masyarakat mencari sumber protein berkelanjutan yang berasal dari nabati atau tumbuhan. Pemilihan tersebut mempertimbangkan keamanan, kesehatan, dan rasa yang sebanding dengan daging.

"Tahu merupakan sumber makanan nabati bergizi tinggi dan pengganti protein hewani terbaik yang bebas asam lemak

jenus dan kolesterol," ungkap Dosen IPB University dari Departemen Gizi Masyarakat ini dalam Virtual Workshop Gizi Anaku berjudul "Tahukah Kamu? Tahu yang Aman, Lezat, dan Higienis", baru baru ini.

Menurutnya, di beberapa negara, tahu menjadi sumber protein utama untuk memenuhi kebutuhan protein. Konsumsi tahu masih bisa ditingkatkan, jumlah konsumsi per kapita sama dengan 18 kali konsumsi daging sapi yang hanya 0,0008 kilogram per kapita per minggu.

"Tahu bukan hanya produk serbaguna yang dapat digunakan untuk aneka hidangan. Tahu juga dipenuhi oleh zat gizi yang vital dan manfaat kesehatan yang bisa dirasakan. Tahu menyediakan berbagai zat gizi yang penting dan manfaat fisiologis karena kandungan proteinnya yang



tinggi. Tahu juga mengandung lipid, vitamin, mineral, dan isoflavin. Karenanya, tahu dapat menjadi pilihan terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Bahkan dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes, dan sebagainya akibat konsumsi protein hewani yang tinggi," jelasnya.

Dikatakannya, tahu memiliki energi yang sangat rendah sehingga cocok sebagai pilihan menu diet rendah kalori. Tahu dapat memenuhi sepertiga kebutuhan protein harian. Mutu gizi protein di dalam tahu juga

hampir sama hebatnya dengan daging atau susu.

"Selain memberikan manfaat gizi yang baik, ternyata tahu memberikan manfaat kesehatan yang luar biasa. Tahu dapat menjadi alternatif protein hewani dan menguatkan tulang. Selain itu baik bagi kesehatan otak dan mengurangi berbagai risiko penyakit kardiovaskular," jelasnya.

Dikatakannya, produksi tahu yang bermutu, aman, dan higienis bergantung pada teknologi pengolahan yang digunakan. Sehingga selain manfaat gizi kesehatan yang diperoleh optimal, keracunan

dan penyakit kronis juga dapat dicegah. Produsen memperoleh keuntungan maksimal dan terhindar dari jeratan hukum.

"Proses pengolahan ini akan sangat mempengaruhi mutu dan keamanan tahu, sehingga hal ini menjadi tantangan bagi kita semua untuk memproduksi tahu dengan mutu yang tinggi, gizi tinggi, dan cita rasanya mantap. Karena dalam produksi tahu ini melibatkan berbagai tahapan yang kompleks seperti pemilihan kedelai, penggunaan penggumpal yang tepat, dan pengemasan tahu," jelasnya.

Ditandaskannya, produsen perlu memahami titik kritis dalam pengolahan tahu. Untuk membuat produk tahu berkualitas tinggi, sangat penting untuk memahami secara sistematis faktor-faktor kritis yang mempengaruhi mutu tahu. Misalnya pada tahap koagulasi, yang melibatkan pemilihan koagulan. Mutu produk akhir dan rendemen tahu dapat dipengaruhi oleh tipe koagulan yang berbeda. ● tom

## SAMBUNGAN

Pahala mengaku sudah banyak mendengar soal ketidaksesuaian harta kekayaan yang dilaporkan para pejabat negara dengan yang dimiliki. Oleh karenanya, kata Pahala, ia dan timnya memutuskan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala terhadap LHKPN tersebut.

"Jadi tidak boleh lagi LHKPN diisi seenaknya. Oleh karena itu, untuk menguji itu, kami dapat 1.665 penyelenggara negara sejak 2018 sampai 2020 untuk diperiksa. Jadi dari

temen-temen penindakan untuk meninjau proses penindakan, beberapa dimintakan LHKPNnya diperiksa," beber Pahala dengan yang dimiliki. Oleh karenanya, kata Pahala, ia dan timnya memutuskan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala terhadap LHKPN tersebut.

**Kekayaan Anggota DPR**  
KPK membeberkan potret harta kekayaan para penyelenggara negara tahun 2020. Berdasarkan data statistik yang dibagikan KPK, anggota DPR dan

## 95 Persen LHKPN Tidak Akurat...

DPRD memiliki rata-rata harta kekayaan paling tinggi dibanding penyelenggara negara lainnya.

Pahala menyebut, rata-rata harta kekayaan yang dimiliki anggota DPR berdasarkan analisa tim lembaga antirasuah, senilai Rp23 miliar. Sedangkan rata-rata harta kekayaan anggota DPRD, sekira Rp14 miliar.

"Tidak ada niat yang bilang bahwa kalau DPR rata-rata (harta kekayaannya) Rp23 miliar itu orang DPR lebih kaya dibanding DPRD kabupaten kota, tidak," ucap Pahala.

"Tapi kira-kira, masyarakat bisa menduga, bahwa rata-rata kekayaannya Rp23 miliar anggota DPR gitu, diikuti oleh DPRD Kabupaten Kota sekitar Rp14 miliar, lantas BUMN, DPD, dan selanjutnya," imbuhnya.

Anggota DPR atau DPRD yang mempunyai harta kekayaan dengan nilai fantastis, kata Pahala, biasanya pengusaha ataupun mantan pebisnis yang kemudian terjun di legislatif. Harta kekayaan mereka, umumnya berasal dari perusahaan

## DARI HAL 1

yang dikelola.

"Tapi, pada saat yang sama ada juga nilai kekayaan terendah yang menarik di antara kementerian dan lembaga, masih ada yang melaporkan bahwa hartanya minus Rp1,7 miliar, Rp1,7 triliun, jadi kita pikir Rp1,7 triliun minus. Pada saat yang sama yang tertingginya bisa sampai Rp8 triliun," beber Pahala.

"Nah kalau yang pengusaha biasanya ngisi harga sahamnya saja, bukan nilai perusahaannya. Berapa sahamnya, itu saja dicatat," katanya. ● mar

## Azis Syamsuddin Diduga Terseret...

Supriansa meminta semua pihak untuk mengedepankan asas praduga tak bersalah. Ia enggan berkomentar soal status hukum Azis karena hal itu merupakan urusan penyidik KPK. Namun, Supriansa memastikan, Partai Golkar akan tetap menghormati proses hukum yang berjalan di KPK.

"Kami menghargai seluruh proses hukum yang telah berjalan yang ada di KPK selama ini yang kami nilai berjalan dengan baik," ujar anggota Komisi III DPR itu.

Supriansa menambahkan, hingga kini Azis masih aktif berkegiatan di Partai Golkar dan statusnya masih sebagai wakil ketua umum partai ber lambang pohon beringin itu.

"Masih aktif. Selalu, selalu hadir. Aktif, aktif," ujar Supriansa.

Azis diduga terseret dalam kasus korupsi yang uga mengerat mantan penyidik KPK Stephanus Robin Pattuju.

Ketua KPK Firli Bahuri menyatakan Azis mempertemukan Stephanus dengan wali

kota Tanjung Balai M Syahril di rumah dinasnya di Jalan Denpasar Raya, Kuningan, Jakarta Selatan, pada Oktober 2020.

"Dalam pertemuan tersebut, AZ (Azis Syamsuddin) memperkenalkan SRP (Stephanus Robin Pattuju) dengan MS (M Syahril) karena diduga MS (M Syahril) memiliki permasalahan terkait penyelidikan dugaan korupsi di Pemerintah Kota Tanjungbalai yang sedang dilakukan KPK," ucap Firli dalam kon-

ferensi pers (24/4) lalu.

Azis bersama kader Golkar lainnya, Aliza Gunado, diduga memberikan suap sebesar Rp 3,099 miliar serta 36.000 dollar AS atau sekitar Rp 512 juta kepada Stephanus dan pengacara Maskur Husain.

Hal ini terungkap dalam dakwaan perkara suap Stephanus yang tercantum dalam situs Sistem Informasi Penalaran Perkara (SIPP) Pengadilan Negeri Jakarta Pusat.

"Diketahui atau patut diduga bahwa hadiah atau

janji tersebut diberikan untuk menggerakkan agar melakukan atau tidak melakukan sesuatu dalam jabatannya, yaitu agar terdakwa dan Maskur Husain membantu mereka terkait kasus/perkara di KPK, yang bertentangan dengan kewajibannya, yaitu bertentangan dengan kewajiban terdakwa selaku penyelenggara negara untuk tidak melakukan perbuatan korupsi, kolusi, dan nepotisme," tulis dakwaan di SIPP PN Jakarta Pusat. ● mar

## Korban Tewas Gempa Haiti Bertambah...

Dalam pidato pada Rabu malam, Perdana Menteri Ariel Henry mengatakan bahwa gempa dahsyat itu telah membuat Haiti "bertekuk lutut". Dalam cuitan di Twitter, Henry juga bersumpah untuk "secara pribadi" memastikan bahwa bantuan sampai ke mereka yang membutuhkannya

sambil bersikeras bahwa pemerintah tidak akan "mengulang sejarah tentang salah urus dan koordinasi bantuan."

"Gempa bumi yang menghancurkan sebagian besar bagian selatan negara itu sekali lagi membuktikan batas kita, dan betapa rapuhnya kita," kata Henry.

Gempa tersebut juga menghancurkan puluhan ribu bangunan dan rumah di daerah yang terkena dampak, dengan lebih dari 52.000 rumah hancur total dan sekitar 77.000 mengalami kerusakan. Para pejabat Haiti mengatakan bahwa ribuan keluarga kehilangan tempat

tinggal sebagai akibatnya, dan sementara upaya telah dilakukan untuk mendirikan tenda dan tempat penampungan sementara lainnya, pemerintah telah memperingatkan agar tidak membuat perkemahan besar di daerah perkotaan, dengan alasan bahwa strategi serupa "sulit un-

tuk mengelola" setelah gempa mematikan pada tahun 2010.

UNICEF, sementara itu, memperkirakan bahwa lebih dari 115.000 keluarga terkena dampak bencana tersebut. Situasi yang hanya diperburuk oleh badai tropis besar yang menghantam pulau itu pada Selasa (17/8) lalu. ● mar

## 7 Kepala Keluarga Terisolasi...

di Jalan Soekarno-Hatta Kilometer 4,5 di RT 51 Kelurahan Batu Ampar, Balikpapan.

Warga pun tidak bisa berbuat apa-apa mengingat pemilik lahan diakui punya hak menutut akses jalan yang telah digunakan selama 35 tahun itu. Alhasil, warga akhirnya berinisiatif membuat jalan alternatif menggunakan tangga terbuat

dari kayu yang menghubungkan kawasan tersebut dengan jalan luar. Lewat jalan inilah warga menjalankan aktivitas sehari-hari.

Warga menyangkan persoalan keinginan pemilik lahan ingin menjual tanah membuatnya membangun tembok memblokir jalan. Padahal warga menilai jalan tersebut merupakan fasilitas umum.

"Kami berharap pemilik lahan memberikan kembali akses jalan bagi masyarakat setempat," ujar seorang warga, Joni, Selasa (7/9).

Sementara itu, pemilik lahan Rusdi (44) mengaku alasan dibangunnya tembok ini lantaran tanah miliknya dalam waktu dekat akan dijual. "Pihak

pembeli hendak memastikan bahwa tanahnya tersebut tidak bermasalah hukum dengan pihak lain," ucap Rusdi.

Karena itulah, Rusdi pun lantas membangun pagar beton di area yang memang sudah menjadi haknya. Meski begitu, ia mengaku sudah melakukan mediasi dengan warga difasilitasi pihak RT dan kelurahan.

"Proses mediasi sudah coba disampaikan lima bulan lalu bahwa akses jalan sekarang jadi persoalan adalah aset pribadi dan tidak masuk dalam fasilitas umum," ujarnya.

Dirinya juga mempersilakan para warga melayangkan gugatan bila merasa ada pelanggaran hukum dalam masalah ini. ● osm

## 239 Anggota Belum Lapor LHKPN...

anggota segera melaporkan LHKPN.

"Ya bahwa ada sebagian anggota DPR yang belum memasukan LHKPN melalui rapim yang sudah diadakan kemarin tapi belum sempat dibamuskan kita akan minta kepada ketua-ketua fraksi untuk

menyampaikan kepada para anggotanya untuk segera memasukan LHKPN," kata Dasco kepada wartawan di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Selasa (7/9).

Ketua Harian DPP Partai Gerindra ini mengungkapkan, sebagian besar Anggota Dewan terkendala masalah

teknis akibat pandemi Covid-19. Karena, biasanya mereka dibantu oleh para staf, sementara staf menjalankan work from home (WFH) atau bekerja dari rumah, sehingga tidak bisa membantu Anggota DPR.

"Kalo beberapa yang kemarin sudah memyam-

paikan ke kita LHKPN itu harus dimasukan pada saat pandemi. Mereka biasanya dibantu TA (tenaga ahli) oleh staf, nah kita kan WFH semua. Sehingga staf yang membantu rata-rata pada WFH," terang Dasco.

Oleh karena itu, legislator Dapil Banten III ini

menegaskan, belum dilaporkannya LHKPN para Anggota Dewan ini lebih dikarenakan masalah teknis saja. Karena, tahun-tahun sebelumnya tingkat pelaporan bagus. "Masalah teknis, karena kalau tahun yang sebelumnya bagus itu," aku Dasco. ● mar

## Kasus Positif Bertambah 7.021 Orang...

per tanggal 6 September 2021 berjumlah 4.133.433 orang. Untuk kasus yang sembuh sebanyak 3.850.689 orang, sedangkan jumlah yang me-

ninggal sebanyak 136.473 orang.

Data penambahan kasus positif Covid-19 di Indonesia ini dipublikasikan oleh Kemen-

terian Kesehatan (Kemenkes) melalui laman <https://www.kemkes.go.id/>.

Pemerintah mencatat ada 127.465 suspek terkait virus

corona atau Covid-19 di Indonesia hingga Selasa (7/9) pukul 12.00 WIB.

Adapun jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia saat

ini berjumlah 138.630 orang. Kasus aktif adalah pasien yang dinyatakan positif Covid-19 dan sedang menjalani perawatan. ● mar

## Tak Disangka, Paspampres Bertemu...

Meski hanya bisa berjumpa sebentar, sang ibu mengaku sangat senang sekali bisa bertemu dengan anaknya itu.

"Ketemu anaknya Bu lagi tugas?" kata pria yang mer-

ekam video pertemuan mereka. "Bahagia sekali," kata si ibu tersebut dengan ceria.

Ia mengaku jarang bertemu dengan anaknya. Karena itu, ia bersyukur bisa bertemu dengan

anaknya yang tengah bertugas.

"Sekarang ketemu alhamdulillah senang banget," katanya.

Belum diketahui pasti di mana dan kapan peristiwa

tersebut terjadi.

Warganet turut mengomentari video tersebut. Salah satu warganet mengaku turut haru dengan pertemuan antara anggota paspampres dengan

orangtuanya itu.

"Masya Allah.. Haru dan turut bahagia. Semoga ibu dan anaknya selalu dalam lindungan Allah," tulis akun Ina Soekanda. ● osm

## Pria Perlu Deteksi Dini Kanker Prostat

**JAKARTA(IM)-** Kepala Departemen Urologi FKUI-RSCM, Dr dr Irfan Wahyudi, SpU(K), mengingatkan pentingnya kesadaran pria untuk mendeteksi dini kanker prostat. Pasalnya, kanker ini menempati urutan kedua kasus kanker terbanyak di dunia setelah kanker paru pada pria.

"Di Amerika Serikat angka deteksinya tinggi karena kurang dari 5 persen yang terdiagnosis dalam stadium lanjut. Di Eropa 10 persen kanker prostat baru yang terdiagnosis dalam stadium lanjut, sehingga hal ini menjadi tantangan bagi kita semua untuk memproduksi tahu dengan mutu yang tinggi, gizi tinggi, dan cita rasanya mantap. Karena dalam produksi tahu ini melibatkan berbagai tahapan yang kompleks seperti pemilihan kedelai, penggunaan penggumpal yang tepat, dan pengemasan tahu," jelasnya.

Deteksi dini dilakukan untuk mencegah pasien kanker baru berkonsultasi ke dokter dalam kondisi stadium lanjut yang bisa menurunkan angka harapan hidup hingga menjadi 50 persen. Padahal, sebanyak 99 persen pasien yang didiagnosis dan ditatalaksana pada stadium dini memiliki angka harapan hidup hingga 5 tahun serta kualitas hidup cukup baik.

Saat ini, deteksi dini pada kanker prostat dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu anamnesa dengan melihat riwayat medis dari pasien dan juga keluarganya, melakukan pemeriksaan fisik seperti misalnya Digital Rectal Exam (DRE) atau colok dubur untuk dan pemeriksaan Prostate Specific An-

tigen (PSA). Prostat terletak tersembunyi di bawah kandung kencing. Pada fase awal kanker, pasien biasanya tidak mengalami keluhan apapun sehingga banyak kasus kanker yang tidak terdeteksi dini.

"Data di Inggris, 1 dari 8 pria akan didiagnosis kanker prostat selama masa hidupnya. Angka ini makin lama makin bertambah bahkan kenaikannya bisa 24 kali per tahun," tutur Irfan.

Oleh karena itu, menurut Irfan, perlu ada upaya berupa program deteksi dini, salah satunya melalui gerakan #kenalaliprostattmu untuk mengimbau masyarakat agar lebih memperhatikan pentingnya deteksi dini serta langkah-langkah yang harus dilakukan untuk dapat meningkatkan harapan hidup pasien kanker prostat. Program yang dari dilakukan tenaga kesehatan dari FKUI-RSCM-RSUI ini juga bisa menjadi sarana mengedukasi masyarakat terutama pria agar semakin paham dan mau memeriksakan kesehatan prostatnya.

"Targetnya pasien kanker prostat, masyarakat awam, pendamping pasien, media. Rangkaian kegiatan berlangsung sebulan bentuknya webinar awam dengan topik berbeda setiap minggunya," kata Irfan.

Program ini dijadwalkan berlangsung mulai 8 September hingga 30 September 2021. Webinar tidak hanya menghadirkan narasumber dari spesialisasi urologi di RSCM dan RSUI, perawat dari Himpunan Perawat Urologi Indonesia (HPUI) salah satunya melalui Instagram Live RSUI. ● tom

## Makan Alpakat Ciptakan Tubuh Sehat Bagi Perempuan

**JAKARTA(IM)-** Sebuah studi baru-baru ini telah dilakukan oleh para peneliti dari Universitas Illinois di Urbana-Champaign. Studi menemukan bahwa makan alpakat setiap hari membantu perempuan mendistribusikan kembali lemak perut.

"Menurut peneliti, lemak perut yang didistribusikan kembali dapat membantu menciptakan tubuh yang lebih sehat bagi wanita," demikian bunyi studi universitas tersebut seperti dikutip dari laman Slash Gear, Selasa (7/9).

Studi menggunakan subjek 105 orang dewasa yang dikategorikan kelebihan berat badan atau obesitas dalam uji coba terkontrol secara acak yang menyediakan satu kali makan per hari selama 12 pekan. Hasil studi menemukan bahwa wanita yang mengonsumsi alpakat sebagai makanan sehari-hari menunjukkan pengurangan lemak perut visceral yang lebih dalam.

Peneliti yang memantau penelitian ini menjelaskan bahwa mereka tak berusaha untuk mempromosikan penurunan berat badan. Sebaliknya, mereka ingin memahami pengaruh makan alpakat terhadap peserta penelitian yang menyipkan lemak tubuh.

Salah seorang peneliti, Naiman Khan, mengatakan, lokasi lemak tubuh penting untuk kesehatan secara

keseluruhan. Dua jenis lemak perut menumpuk pada orang, termasuk lemak tepat di bawah kulit yaitu lemak subkutan dan lemak yang menumpuk lebih dalam di dalam perut yang dikenal sebagai lemak visceral.

Lemak visceral mengelilingi organ dalam, dan orang dengan lebih banyak lemak visceral lebih mungkin terkena penyakit diabetes mellitus (DM). Adapun fokus utama penelitian ini adalah menentukan perubahan jenis lemak apa yang terjadi pada peserta penelitian saat makan alpakat.

Penelitian ini membagi peserta menjadi dua kelompok. Satu kelompok mendapatkan makanan termasuk alpakat segar, sementara kelompok lainnya menerima makanan tanpa alpakat segar namun memiliki bahan dan kandungan kalori yang sama.

Studi ini berlangsung selama 12 pekan dan lemak perut serta toleransi glukosa peserta diukur. Untuk peserta perempuan yang mengonsumsi alpakat setiap hari menunjukkan pengurangan lemak perut visceral, yang menunjukkan perubahan distribusi lemak perut visceral yang ditunjukkan dengan perubahan distribusi lemak dari organ dalam.

Menariknya, studi ini menemukan bahwa distribusi lemak perut pada laki-laki tidak berubah dan baik peserta laki-laki maupun perempuan tidak menunjukkan adanya perubahan dalam toleransi glukosa. ● 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 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: InternationalMedia @redaksi\_IM