

# Studi: Alpukat Bisa Turunkan Berat Badan

Alpukat bisa turunkan berat badan karena kandungan rendah karbohidrat dan kaya serat.

**JAKARTA(IM)**-Studi mengungkapkan, buah alpukat dapat menurunkan berat badan karena kandungannya yang rendah karbohidrat dan kaya serat. Disarankan campuran alpukat dengan salad atau buat roti panggang alpukat sehingga nantinya lemak dalam tubuh akan menurun.

"Jika Anda ingin menambahkan makanan serbaguna dan rasa mentega ini ke dalam diet harian Anda, pertimbangankan untuk membuat guacamole buatan sendiri atau cobalah membuat roti panggang alpukat.

"Beberapa cara favorit saya untuk memasukkan alpukat

adalah dengan menikmati seperempat atau setengah dari alpukat yang diiris menjadi salad atau dicampur menjadi smoothie," kata Pelatih Kesehatan di Parsley Health Jessica Marcus dikutip dari EatThis pada Senin (13/9).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Profesor di University of Illinois Urbana-Champaign mengumpulkan 105 orang dewasa yang diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. Para peserta dalam uji coba terkontrol secara acak selama 12 minggu ini dibagi menjadi dua kelompok.

Satu kelompok diberikan makanan sehari-hari yang mencakup alpukat sedangkan makanan sehari-hari kelompok lainnya tidak termasuk alpukat, meskipun mengandung makanan yang terdiri dari bahan-bahan yang sama dan makanan sehari-hari. Para peneliti mengukur lemak perut para sukarelawan toleransi glukosa mereka (tes yang mengukur respons tubuh terhadap gula, yang merupakan penanda diabetes) pada awal dan akhir penelitian.

Menurut temuan mereka, yang diterbitkan dalam Journal of Nutrition, wanita yang mengonsumsi alpukat setiap hari menunjukkan pengurangan lemak perut visceral lemak berbahaya yang sulit hilang yang disimpan di dalam rongga perut dan mengelilingi organ sepanjang dengan pengurangan rasio lemak visceral

terhadap lemak subkutan (jenis lemak yang dapat Anda jepit karena letaknya tepat di bawah kulit). Pergeseran ini menunjukkan ada redistribusi lemak perut yang bermanfaat.

Namun, peserta pria tidak seberuntung itu. Para penulis melaporkan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi di dalam lemak perut mereka dan baik sukarelawan pria maupun wanita tidak menunjukkan perbaikan dalam toleransi glukosa mereka.

Akibatnya, para peneliti berharap untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi hubungan antara konsumsi alpukat dan kesehatan metabolisme. Perlu juga dicatat bahwa penelitian ini didanai oleh Hass Avocado Board.

"Saya tidak terkejut mengetahui bahwa alpukat dikaitkan dengan tingkat penyimpanan lemak visceral yang lebih rendah.

Meskipun alpukat tinggi lemak, mereka juga rendah karbohidrat dan kaya serat," kata Jessica

La menjelaskan, kalau serat dikaitkan dengan penurunan berat badan dan penurunan lonjakan gula darah. Selain itu, studi tentang diet ketogenik itu kombinasi tinggi lemak dan serat tinggi ini sangat mengenyangkan yang tidak hanya membuat cenderung tidak makan berlebihan di kemudian hari, tetapi juga mengaktifkan kemampuan untuk membakar lemak tubuh sendiri untuk bahan bakar.

La menunjukkan, manfaat nutrisi lain dari buah hijau terang berusia berabad-abad ini, seperti makanan super padat nutrisi sarat dengan antioksidan dan fitokimia. "Kami baru mulai memahami bagaimana bahan kimia tanaman ini memengaruhi ekspresi genetik kami," kata dia. ● tom



**PURWOKERTO (IM)**- Masyarakat perlu tetap menjaga kesehatan gigi dan mulut pada masa pandemi Covid-19. Menjaga kesehatan mulut bisa mengurangi risiko terjadinya infeksi penyakit sistemik. Hal ini diungkapkan oleh dokter spesialis konservasi gigi drg. Irfan Dwardhono, Sp.KG, M.Biomed.

"Penyakit gigi-mulut merupakan faktor risiko dan fokal infeksi penyakit sistemik. Oleh karena itu seseorang dikatakan sehat bila memiliki gigi dan mulut yang sehat juga," katanya, Senin (13/9).

Direktur Rumah Sakit Gigi dan Mulut (RSGM) Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed) itu menambahkan agar masyarakat menyadari pentingnya kesehatan gigi dan mulut, termasuk di masa pandemi Covid-19. Maka dari itu, edukasi dan sosialisasi harus terus dilaksanakan.

"Terlebih lagi, Kemen-

terian Kesehatan pada tanggal 12 September 2011 telah menandatangani Hari Kesehatan Gigi Nasional (HKGN-red). Peringatan HKGN tahun ini mengambil tema "Gigi dan Mulutku sehat di Masa Pandemi," katanya.

Karenanya, menurut dia, HKGN merupakan momentum yang tepat untuk bersama-sama meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. HKGN juga merupakan momentum meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, kata dia, RSGM Unsoed juga terus melakukan penyesuaian untuk memenuhi standar pelayanan kesehatan gigi. Dia mengatakan pelayanan kesehatan gigi di RSGM Unsoed aman karena telah memenuhi standar yaitu terdapatnya ruang tekanan negatif, penggunaan APD level 3 hingga pelaksanaan vaksinasi Covid-19 bagi seluruh SDM RSGM. ● tom

## SAMBUNGAN

korupsi oleh KPK mengalami peningkatan dari segi jumlah kasus, tapi tidak secara signifikan, sedangkan dari jumlah tersangka dan nilai kerugian menurun," kata Lola men-

## ICW: Kuantitas Penindakan Korupsi...

bahkan.

Sementara itu, secara keseluruhan, target penindakan korupsi oleh aparat penegak hukum selama 2021 yaitu 2.217 kasus. Artinya, tiap semes-

ter atau enam bulan, aparat penegak hukum menargetkan penyelesaian 1.109 kasus. Namun, lanjut Lalola, secara kumulatif hanya ada 209 kasus korupsi yang ditangani kejak-

saan, Polri, dan KPK selama Januari-Juni.

ICW pun menduga terdapat aparat penegak hukum di sejumlah daerah yang belum melakukan penindakan terha-

## DARI HAL 1

dap kasus korupsi.

"Sehingga kinerja aparat penegak hukum pada semester I 2021 ini hanya 19 persen dan berada pada tingkat E atau sangat buruk," ujarnya. ● mar

## MUI Desak YouTube Take Down

tertulis yang diterima wartawan, Senin (13/9).

Anwar Abbas mengatakan Indonesia memiliki dasar negara Pancasila dan UUD 1945. Di mana dalam sila pertama berkaitan dengan Ketuhanan Yang Maha Esa. "Negara kita adalah negara yang berfalsafahkan Pancasila dan memiliki hukum dasar yaitu UUD 1945. Sila pertama dari Pancasila tersebut adalah Ketuhanan Yang Maha

Esai di mana di dalam UUD 1945 pasal 29 ayat 1 jelas-jelas di sana ditegaskan bahwa sila pertama ketuhanan yang maha esa itu adalah merupakan dasar negara," kata Anwar.

Dia menilai hal ini lah yang mendasari tidak dibolehkannya kegiatan yang bertentangan dengan nilai ajaran agama. Terlebih, menurutnya, tidak ada agama yang membolehkan LGBT.

"Oleh karena itu, sebagai

konsekuensi logis dari falsafah dan dasar negara kita yang seperti itu, maka tidak boleh ada di negeri ini praktik-praktik dan atau kegiatan yang bertentangan dengan nilai-nilai dari ajaran agama yang ada, apalagi seperti kita ketahui tidak ada satu agama pun di negeri ini dari 6 agama yang diakui oleh negara yang membolehkan praktik LGBT tersebut," kata Anwar Abbas.

Anwar juga meminta

pemerintah tanggap dan cepat bertindak terkait masalah ini. Menurutnya, hal ini untuk melindungi dan tidak merusak jati diri anak bangsa.

"Kepada pemerintah MUI meminta agar pemerintah cepat tanggap serta bisa secepatnya bertindak untuk melindungi rakyat dari hal-hal yang akan bisa merusak jati diri mereka sebagai anak-anak bangsa yang pancasilais, be-

ragama, berakhlak, dan berbudaya," tuturnya

Diketahui, klip video musik yang beredar ini berjudul 'Aku Bukan Homo' yang dirilis pada 10 September 2021. Video ini menampilkan gambar dua buah pisang yang disertakan dengan tulisan 'Sindu, Aku Bukan Homo'. Link lagu yang dinyanyikan dalam video ini pun mendeskripsikan terkait homoseksual. ● mar

## 2.577 Kasus Baru Positif Covid-19...

disebut suspek Covid-19 jika mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA).

Kemudian, dalam 14 hari terakhir sebelum tim-

bul gejala, memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di wilayah yang melaporkan transmisi lokal.

Istilah suspek juga meru-

juk pada orang dengan salah satu gejala atau tanda ISPA. Dalam 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus

konfirmasi atau probable Covid-19.

Selain itu, suspek juga merujuk pada orang dengan ISPA atau pneumonia be-

rat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan. ● mar

nya. Ada perubahan pada data kas dan setara kas senilai Rp 4.500.000 dan harta lainnya Rp 30.000.000.

Sedangkan untuk utang mengalami penurunan yang dilaporkan Nurhali menjadi Rp 46.000.000. Maka total kekayaan yang dilaporkan pada 2021 yakni Rp1.601.972.500.000. ● mar

## Heboh, Nurhali Kepsek Tajir...

hasil sendiri senilai Rp500.000.000.

Lalu, tanah 4.400 m2 di Kota Tangerang dan tanah seluas 150 m2 di Kota Tangerang dari hasil sendiri senilai Rp 600.000.000.

Sedangkan untuk alat transportasi dan mesin, Nurhali memiliki total kekayaan Rp

558.000.000. Dengan rincian, Mobil Pajero Dakar Tahun 2015, dari hasil sendiri senilai Rp350.000.000. Lalu, Mobil Honda Jazz Sedan Tahun 2011, hasil sendiri senilai Rp200.000.000 dan motor Honda NF 125TR Tahun 2008 dari hasil sendiri senilai Rp8.000.000.

Dia juga memiliki harta bergerak lainnya senilai Rp 65.000.000 dan kas Rp68.000.000. Namun dia juga memiliki utang Rp 40.000.000. Bila ditotal berdasarkan LHKPN periode 2019 Nurhali memiliki harta senilai Rp 1.602.003.000.000.

Untuk LHKPN periode

2020, Nurhali hampir sama melaporkan seluruh hartanya. Ada beberapa perbedaan sehingga total harta yang dilaporkan menurun.

Nurhali juga melaporkan keayaannya pada tahun 2021. Harta tanah bangunan serta alat transportasi masih sama seperti tahun-tahun sebelum-

Pemakaman ini dibuat pada 1847, digunakan hingga 1972 dan akhirnya ditutup. Pemakaman ini berisi sejumlah monumen utama dan situs pemakaman, termasuk para korban wabah kolera pada 1800-an, dan komunitas abad ke-19 yang makmur dan hebat di Hull. ● osm

## 23 Korban Kebakaran Lapas...

pembandingnya. DNA akan lebih berperan dalam mengungkap jati diri korban," kata Pramujoko di RS Polri Kramat Jati, Jakarta Timur pada Senin (13/9).

Pramujoko menambahkan, seluruh pemeriksaan medis maupun fisik telah dilakukan pada seluruh jenazah korban kebakaran. "Jadi, dari pemeriksaan di kita itu sudah dilakukan pemeriksaan fisik dari medical sudah dilakukan, gigi sudah dilakukan, dan sidik jari sudah

lengkap semua jadi sekarang tinggal DNA," tuturnya.

Lebih lanjut, Pramujoko menuturkan, untuk DNA korban juga sedang proses secara bertahap. Ia pun menegaskan bahwa tim akan segera memproses secepatnya. "DNA-nya itu lagi proses juga, karena kan yang datang pembandingnya tadi tidak pertama langsung datang semua, jadi dia bertahap. Sehingga yang bisa dikerjakan duluan dan bisa langsung dibandingkan. Ini kita

tinggal tunggu yang datang belakangan. Artinya, tim secepatnya akan memproses," ucapnya.

Sementara itu, Kabag Penum Divisi Humas Polri Ahmad Ramadhan membeberkan bahwa sebanyak 23 jenazah korban belum teridentifikasi. "Ada 23 jenazah lagi yang belum teridentifikasi," kata Ramadhan di tempat yang sama.

Ramadhan berharap, seluruh korban dapat segera teridentifikasi dalam waktu dekat.

"Tim terus bekerja, semoga besok atau lusa semua jenazah bisa teridentifikasi," tutupnya.

Sebagai informasi, kebakaran hebat melanda Lapas Kelas I Tangerang, sekira pukul 01.50 WIB Rabu 8 September 2021. Sebanyak 44 orang menjadi korban tewas akibat kebakaran tersebut. Sementara, 81 orang mengalami luka-luka, di antaranya 73 luka ringan dan delapan luka berat.

Pihak terkait memutuskan bahwa, 41 jenazah yang tewas

dilakukan proses identifikasi di Rumah Sakit (RS) Polri Kramat Jati, Jakarta Timur. Pihak RS pun mendirikan posko Ante Mortem, agar pihak keluarga bisa memberikan data guna mempercepat proses pencocokan identitas.

Amuk si jagor merah sendiri muncul lantaran diduga terjadinya korsleting listrik. Lapas Kelas I Tangerang berisikan 2.072 orang. Lokasi yang terbakar berada di Blok C yang dihuni oleh 122 orang. ● mar

## Kerajaan Inggris Diramal...

kisah kebangkitan tentang anak pandai besi, Thomas Cromwell dan menjadi kepala menteri Raja Henry VIII dan akhirnya dieksekusi, mengakui bahwa ia kagum akan dedikasi Ratu Elizabeth, 95, dan pewaris Charles, Pangeran Wales.

"Saya pikir dia melakukan dengan baik dan mengagungkannya serius," terang Mantel, 69, kepada The Times.

Tetapi ketika ditanya berapa lama monarki akan hilang, Mantel mengatakan kepada The Times bahwa perhitungan-gannya hanya dua generasi.

"Sangat sulit untuk memahami pemikiran di balik monarki di dunia modern ini, ketika orang hanya melihatnya sebagai selebritas," lanjutnya.

Pandangan Mantel terhadap kerajaan hampir benar. Cicit Elizabeth, Pangeran George, 8, yang berada di urutan ketiga takhta setelah kakeknya Charles, 72, dan ayah Pangeran William, 39, tidak akan menjadi raja.

Pada awal bulan ini, Mantel memicu kemarahan di Inggris dengan mengatakan kepada La Repubblica bahwa Inggris sekarang memiliki tempat yang berjalan dengan "kekuasaan".

Dia juga menggambarkan para 'Brexiters' sebagai oportunis yang tidak berperasaan dan menggelikan. "Berhenti bertemu untuk saling berteriak dan mulai mendengarkan satu sama lain," ujarnya tentang Inggris.

"Saya pikir sekarang akan ada perubahan yang bisa me-

nyelamatkan kita di negara ini," lanjutnya.

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang Inggris tetap mendukung,

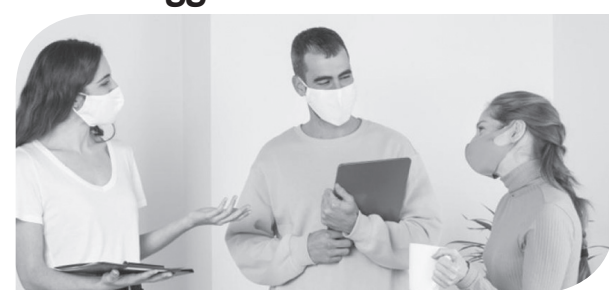
menghormati, dan mengagumi monarki, terutama ratu. Namun, sebuah jajak pendapat pada bulan Mei menunjukkan bahwa anak muda di Inggris sekarang akan lebih memilih adanya pemilihan ketua terpilih. Seorang juru bicara Istana Buckingham menolak berkomentar terkait masalah ini. ● osm

### RUMAH TERLETAK DI DUA NEGARA

Wisatawan berada di halaman rumah perbatasan patok 3 Indonesia-Malaysia di Pulau Sebatik, Nunukan, Kalimantan Utara, Senin (13/9). Rumah tersebut terletak di dua negara, dimana ruang tamu di Indonesia sementara ruang baca dan dapur di Malaysia.



## Masker Kain Efektif Tangkal Virus Hingga Setahun



**JAKARTA(IM)**-Ketika kasus Covid-19 kembali meningkat, para ahli merekomendasikan penggunaan masker double: masker bedah dan masker kain. Berbicara soal daya tahan, masker bedah sudah jelas hanya boleh sekali pakai, tapi bagaimana dengan masker kain?

Para peneliti dari University of Colorado Boulder menemukan bahwa mencuci dan mengeringkan masker kain, tidak mengurangi kemampuan masker kain dalam menyaring partikel virus.

Bahkan masker kain masih efektif hingga satu tahun lamanya.

Kabar baik lainnya, penggunaan masker kain dapat membantu mengurangi limbah medis. Mengingat sejak pandemi, setidaknya ada 7.200 ton limbah medis setiap harinya.

"Ini kabar baik untuk sustainability. Masker katun yang telah kamu cuci, keringkan, masih baik-baik saja. Jangan dibuang," kata Marina Vance, asisten profesor di University of Colorado Boulder seperti dilansir dari The Ladder, Senin (13/9).

Vance dan tim membuat ujicoba dengan menggunakan masker kain berbahan katun, lalu mencuci dan mengeringkannya berulang kali hingga 52 kali, atau setara dengan pencucian mingguan selama setahun.

Meskipun masker tidak diuji pada manusia, peneliti menggunakan kondisi kehidupan yang riil seperti dari tingkat kelembaban, perubahan suhu, seolah-olah digunakan selama empat musim.

Meskipun serat kain berubah dari waktu ke waktu, para peneliti mengatakan bahwa pencucian dan pengeringan berulang kali tidak mengurangi keefektifan masker kain. Namun peneliti mencatat, bahwa masker kain membuat pengguna sedikit lebih sulit untuk menghirup udara. "Ada catatan penting untuk penelitian ini: Tidak boleh ada celah antara masker kain dan wajah pemakainya," kata Vance.

Di sisi lain penelitian juga menemukan bahwa masker N95 adalah yang terbaik melawan Covid-19, diikuti oleh masker bedah dan masker kain. Masker N95 dan KN95 mampu menyaring 83 persen hingga 99 persen partikel.

Lalu masker kain katun mampu menyaring hingga 23 persen dari ukuran partikel terkecil yang dapat dilalui virus. Sementara masker bedah dapat menyaring hingga 88 persen partikel kecil yang dapat membawa virus korona. ● tom

## 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), **BEILITUNG** ( Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/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,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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 per 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