

# Jus Bluberi Diklaim Mampu Kurangi Risiko Kanker Kulit

Kanker kulit juga bisa terjadi pada bagian tubuh yang tidak terkena sinar matahari.

**JAKARTA (IM)** - Kanker kulit mengacu pada pertumbuhan sel-sel kulit yang tidak normal, paling sering dipicu oleh paparan sinar matahari. Namun, kanker kulit juga bisa terjadi pada bagian tubuh yang tidak terkena sinar matahari. Meski seseorang dapat mengurangi risiko kanker kulit dengan membatasi paparan radiasi ultraviolet (UV) matahari

atau dengan memakai tabir surya secara teratur sebelum keluar rumah, para ahli telah menemukan bahwa berbagai jus buah tertentu dapat memainkan peran penting dalam mengurangi risiko kanker kulit. Selama lima dekade terakhir, diagnosis kanker kulit meningkat drastis menurut perkiraan American Academy of Dermatology Association (AADA). Badan kesehatan tersebut men-

gatakan bahwa rata-rata 10 ribu orang didiagnosis menderita kanker kulit dan mayoritas dari mereka berjuang dengan melanoma, bentuk paling mematikan dari kanker kulit.

Namun, kabar baiknya ada cara sederhana untuk menangkang risiko kanker. Para ahli mengungkapkan bahwa diet kaya buah-buahan dan sayuran tinggi antioksidan sangat membantu menurunkan risiko kanker. Untuk ini, ilmuwan Kanada meneliti dampak jus bluberi pada risiko kanker kulit, dan penelitian ini diterbitkan dalam *Journal of Cancer Prevention*.

Bluberi adalah buah yang manfaat kesehatan dan sering dianggap sebagai superfood karena kandungan antioksidannya yang tinggi. Buah jeruk sering dikaitkan dengan risiko kanker yang lebih rendah juga, dan penelitian ini dilakukan dengan efek yang sama. Para peneliti menyiapkan segelas jus bluberi segar dengan bluberi liar yang matang sepenuhnya dari area tertentu di wilayah Atlantik. Jus ini kemudian diberi nutrisi lebih lanjut dengan polifenol.

Para ahli memperhatikan bahwa jus bluberi yang diperkaya dengan polifenol menghambat proliferasi sel induk kanker. Minuman ini, menu-

rut para ahli, memiliki sifat anti-kanker dan anti-metastasis yang bekerja dengan baik melawan risiko kanker kulit. Ini berarti bahwa seseorang tidak memerlukan jus bluberi kaya polifenol yang disiapkan di laboratorium untuk mendapatkan manfaat ini.

“Tidak hanya dalam bentuk jus, seseorang dapat memasukkan bluberi ke dalam makanan oatmeal atau segelas smoothie untuk memaksimalkan manfaat bluberi pada kesehatan secara keseluruhan,” demikian pernyataan peneliti seperti dilansir di *Times Now News*, Rabu (31). ● **tom**

## SAMBUNGAN

tahun bagi perwira dan 53 tahun bagi bintangara dan tamtama, hanya berlaku bagi prajurit TNI yang pada tanggal undang-undang ini diundangkan belum dinyatakan pensiun dari dinas TNI.

### Dudung Jadi KSAD?

Panglima Komando Strategis Angkatan Darat (Pangkostrad) Letjen Dudung

## Andika Perkasa Jadi Panglima TNI,...

Abdurachman disebut-sebut bakal mengisi jabatan Kepala Staf Angkatan Darat (KSAD) sepeninggal Jenderal Andika Perkasa yang akan menggantikan Marskal Hadi Tjahjanto sebagai Panglima TNI.

Untuk diketahui, Panglima TNI sebelumnya menunjuk Dudung sebagai Pangkostrad menggantikan Letjen Eko

Margiyono yang diangkat menjadi Kepala Staf Umum (Kasum) TNI.

Dudung juga sempat memimpin Akademi Militer pada periode 2018 hingga 2020.

Anggota Komisi I DPR RI, Effendi Simbolon beberapa waktu lalu menyebutkan Dudung Abdurachman akan diangkat menjadi Kepala Staf Angkatan Darat (KSAD)

menggantikan Jenderal Andika Perkasa yang naik menjadi Panglima TNI.

“Insha Allah. Semua akan terjadi dalam waktu dekat Jenderal Dudung Abdurachman menjadi KSAD dan Jenderal Andika Perkasa menjadi Panglima TNI,” kata Effendi beberapa waktu lalu.

Selain itu, nama Dudung juga lebih menonjol dibanding-

## DARI HAL 1

ingkan para jenderal bintang tiga TNI AD lainnya. Ada beberapa nama yang juga disebut menggantikan Andika Perkasa.

Diantaranya, Wakasad Letjen TNI Bakti Agus Fadjar, Irenan Letjen TNI Benny Susianto, Koordinator Staf Ahli Kasad Letjen TNI R. Wisnoe Prasetya Boedi dan lain sebagainya. ● **mar**

## Proses Deportasi WN AS Pembunuh Ibunya...

dari Pold Bali.

Mereka lalu diterbangkan dari Bandara I Gusti Ngurah Rai ke Bandara Soekarno-Hatta Terminal 3. Setelah itu dilanjutkan penerbangan internasional menggunakan maskapai Delta Airlines DL7932 dengan waktu keberangkatan pukul 21.50 WIB dengan rute Bandara Soekarno Hatta-Incheon-Chicago.

Heather datang ke Indonesia pada 4 Agustus 2014 melalui Bandara International I Gusti Ngurah Rai, Bali, meng-

gunakan bebas visa kunjungan. Awalnya yang bersangkutan datang ke Indonesia tujuan untuk liburan selama 3 minggu di Bali dan Lombok.

Belum sempat melakukan liburan ke Lombok, Heather ditangkap oleh Polsek Kuta karena dugaan pembunuhan terhadap ibu kandungnya, Sheila von Wiese-Mack, di Saint Regis Hotel, kawasan pariwisata The Nusa Dua, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung.

Heather pada 11 Agustus

2014 tinggal bersama ibunya di Saint Regis Hotel Nusa Dua. Pada saat itu, pacar Heather bernama Tommy Schaefer datang ke hotel tersebut.

“Terjadilah keributan antara Tommy Schaefer dan Sheila von Wiese-Mack, ibu Heater Lois Mack. Keributan tersebut dipicu karena Sheila von Wiese-Mack mengetahui Heater Lois Mack sedang Hamil,” terang Jamaruli.

Akibat keributan tersebut, Tommy Schaefer memukul Sheila von Wiese-Mack hingga

pinggan dan terbaring di tempat tidur. Diduga Sheila terluka di bagian hidung dan meninggal karena darah mengalir ke organ dalam tubuh sehingga menyebabkan pernapasan.

“Mengetahui ibunya telah meninggal, Heater Lois Mack berinisiatif memasukkan jasad ibunya ke dalam koper dan membawanya pergi,” jelas Jamaruli.

Akibat perbuatannya, Heather dikenai pidana 10 tahun karena telah melanggar Pasal 340 KUHP tentang Pem-

bunuhan. Hal itu berdasarkan putusan Pengadilan Negeri (PN) Denpasar pada 9 Juli 2015.

Saat menjalani pidana di Lapas Perempuan Kelas II-A Kerobokan, Heather melahirkan seorang anak perempuan berinisial ES pada 17 Maret 2015. Anak itu hasil perkawinan tidak sah dengan Tommy Schaefer.

Saat menginjak usia 2 tahun, ES diserahkan Heather untuk diurus oleh seorang temannya WNI bernama Oshar Putu Melodi Suartama. ● **mar**

## ISIS Serang Rumah Saki Militer di Kabul,...

Daud Khan, yang memiliki kapasitas 400 tempat tidur. Ledakan itu diikuti dengan brondongan peluru dari sekelompok anggota ISIS bersenjata, yang semuanya tewas dalam waktu 15 menit.

Dia mengatakan pasukan khusus Taliban yang diturunkan dengan helikopter berhasil mencegah para penyerang masuk ke rumah sakit itu. Mujahid mengatakan bahwa anggota ke-

lompok bersenjata itu semuanya tewas di pintu masuk atau di halaman rumah sakit.

Serangan ke rumah sakit militer ini menambah daftar serangan dan pembunuhan yang terus bertambah sejak Taliban berhasil menguasai Afghanistan pada Agustus lalu. Hal ini merusak klaim mereka akan segera memulihkan keamanan di Afghanistan setelah beberapa dekade perang.

Tidak ada klaim bertanggung jawab atas serangan itu, tetapi cara operasi itu berlangsung memiliki ciri khas metode dari Negara Islam (IS, dulu ISIS). Insiden mengikuti serangkaian pemboman oleh kelompok yang telah muncul sebagai ancaman terbesar bagi kendali Taliban di Afghanistan.

Seorang pejabat keamanan Taliban, yang berbicara dengan syarat anonim, mengatakan

setidaknya 25 orang telah tewas dan lebih dari 50 terluka dalam serangan itu. Tetapi tidak ada korban tewas yang dikonfirmasi secara resmi.

Di antara yang tewas adalah Mawlawi Hamdullah Mukhlis, kepala korps militer Kabul dan salah satu komandan senior Taliban pertama yang memasuki istana presiden yang ditunggalkan ketika kota itu jatuh.

Foto-foto yang dibagikan

oleh penduduk menunjukkan kepulan asap di atas area ledakan di dekat bekas zona diplomatik di daerah Wazir Akbar Khan di kota tersebut. Saksi mata mengatakan setidaknya dua helikopter terbang di atas daerah itu saat serangan berlangsung. Ini adalah pertama kalinya pasukan Taliban menggunakan helikopter yang direbut dari pemerintah yang didukung Barat dalam operasi militer. ● **mar**

## Presiden Jokowi Kembali Tegaskan...

Inggris, Rabu pagi (3/11).

Menteri Siti mengaskan, komitmen ini merupakan penangan pencapaian penurunan emisi Gas Rumah Kaca (GRK) sektor kehutanan dan penggunaan lahan lainnya. Suatu kondisi di mana tingkat serapan sudah berimbang atau bahkan lebih tinggi dari tingkat emisi sektor terkait pada tahun 2030.

Menurut Menteri Siti, Presiden Joko Widodo (Jokowi) juga telah menyampaikan target Indonesia untuk mencapai Net-Zero Emission pada tahun 2060 atau sedapat-dapatnya lebih awal.

Dalam kaitan ini, Menteri LHK Siti Nurbaya menyampaikan bahwa ada hal-hal yang perlu disampaikan kepada publik terkait komitmen tersebut. Salah satunya yaitu bahwa zero deforestation tidak sama dengan carbon neutral untuk sektor kehutanan, sebagaimana ditegaskan Menteri Siti saat briefing Delegasi RI pada 26 Oktober di Jakarta.

“Untuk tahun 2030 dengan

segala kebijakan sektor kehutanan yang ada, sejak pemerintahan Presiden Jokowi tahun 2014 akhir hingga sekarang sedang terus berlangsung dan dengan penyempurnaan secara terus menerus, kita memperbaiki tata kelola kehutanan. Hasil-hasilnya selama 6 tahun terakhir juga dirasakan dan akan terus kita tingkatkan,” kata Menteri Siti sebagaimana mempertegas hal-hal yang disampaikan oleh Presiden Jokowi pada World Leaders Summit (WLS) on Forest and Land Use di Glasgow, Selasa (2/11).

Menteri Siti menegaskan harus jelas bahwa zero deforestation atau sama sekali tidak boleh ada penebangan dan bahkan satu pohon jatuh di halaman rumah itu bisa disebut deforestasi.

“Apakah seperti itu? Tentu saja tidak!” tegasnya.

Dalam hal individual activities, swasta misalnya, hal tersebut bisa saja dianut, sebab mekanistik, teknis dan satu persatu langkah kerja bisnis misalnya dengan RKU atau rencana kerja

usahanya yang bisa dirinci satu persatu dalam rencana kerja teknik tahunan RKT. Jelas itu mekanistik, linearistik.

Tapi kalau negara, apalagi negara besar seperti Indonesia, dengan puluhan ribu desa di dalam dan di sekitar hutan, apakah bisa dipakai cara-cara zero deforestation tersebut? Tentu saja tidak bisa secara linier itu dikenalkan kepada kepentingan secara nasional dan negara Indonesia. Kita sedang sangat giat membangun saat ini dan bangsa Indonesia merasakan pembangunan secara besar-besaran itu.

“Kita menganut carbon net sink. Kita mengurangi seminimal mungkin deforestasi dan terus melakukan reforestasi, melakukan perbaikan, pemulihan lingkungan,” ujarnya.

Indonesia Membangun dengan Nilai-nilai Sustainability. Sehingga secara tata pemerintahan, Indonesia tidak bisa sekarang menganut zero deforestation karena kita sedang giat membangun,

dalam arti zero deforestation sebagaimana dimaksud oleh Menteri Goldsmith dari UK.

Indonesia bertanggung jawab membangun, namun tentu saja dengan kaidah-kaidah pelaksanaan dalam nilai-nilai sustainability. Ini tidak sama dengan bahwa tidak boleh membangun sama sekali karena tidak boleh menyentuh hutan. Tidak bisa secara linier diartikan demikian.

UK dan RI saat ini memimpin FACT secara bersama untuk dapat dicapai produksi pertanian dan komoditi yang sustainable. Tentu Indonesia mendukung langkah tersebut karena tentang sustainability juga dimandatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 33.

Oleh karenanya, dalam interaksi dan dukungan kerja bersama negara sahabat, Menteri Siti meminta setiap langkah kerja sama harus secara detail dilakukan dan harus ada dengan Working Group yang jelas, dan kredibel.

“Sekali lagi, FoLU Net

## Peringati Hari Orang Mati, Warga Haiti...

Carl-Henry Desmornes, “AT” atau pemimpin tertinggi agama tersebut, dalam sebuah wawancara dengan Reuters.

Lebih dari setengah penduduk Haiti yang berjumlah 11 juta jiwa diyakini mempraktikkan voodoo, agama yang dibawa dari Afrika Barat oleh pria dan wanita yang diperbudak dan dipraktikkan secara sembunyi-sembunyi di bawah pemerintahan kolonial Prancis.

Kepercayaan ini terkait erat dengan perjuangan melawan perbudakan di Haiti, yang mendeklarasikan kemerdekaan dari Prancis pada 1804, menyusul apa yang secara luas dianggap sebagai satu-satunya pemberontakan budak yang berhasil di dunia.

“Meskipun kesulitan karena kekurangan bensin, orang-orang tetap melakukan perjalanan ke kuburan. Seperti yang

saya bicarakan, mobil saya pun kehabisan bensin,” kata Valcin Antoine, seorang pendeta voodoo atau “ougan” yang dikenal sebagai “Toutou,” yang memimpin upacara pada Senin (1/11) di sebuah pemakaman di Petion-ville pinggiran Port-au-Prince.

“Kami tidak takut ketika kami melakukan pekerjaan roh, karena mereka melindungi kami,” katanya.

Selama beberapa dekade voodoo telah digambarkan dalam film-film Barat sebagai kultus ilmu hitam, tetapi secara resmi diakui sebagai agama oleh pemerintah Haiti pada 2003 di bawah Presiden Jean-Bertrand Aristide.

Perlu diketahui bahwa Haiti selama hampir dua minggu mengalami kekurangan bahan bakar yang parah. Blokade geng telah mencegah truk mencapai

terminal bahan bakar, memaksa beberapa bisnis untuk menutup usahanya dan rumah sakit untuk membatasi layanan kesehatan.

Gelombang penculikan geng, termasuk penculikan sekelompok misionaris Amerika Serikat (AS) dan Kanada bulan lalu, telah memicu kemarahan lokal dan menyebabkan beberapa kelompok industri transportasi menyerukan pemogokan umum. ● **osm**

## 5 Makanan Pencegah Kanker Prostat

**JAKARTA (IM)** - Kanker prostat sampai saat ini masih menjadi momok bagi kaum adam.

Datang tanpa gejala di stadium awal, kanker ini biasanya mulai menimbulkan gejala saat sudah memasuki stadium lanjut. Data dari the American Cancer Society menyebutkan bahwa kanker sel kanker menyering 1 dari 8 pria di Amerika.

Sebenarnya penyakit ini bisa dicegah. Salah satunya dengan gaya hidup dan pola makan sehat.

Meskipun penelitian belum sepenuhnya mengetahui secara pasti penyebab diet terhadap penyakit ini, namun beberapa ahli kesehatan meyakini kandungan dalam makanan bisa mencegah kanker prostat.

Beberapa suti mengungkapkan bahwa makanan dairy alias yang mengandung susu dan turunannya serta makanan tinggi kalsium bisa menambah risiko berkembangnya kanker prostat.

Nah lantas makanan jenis apa bisa menurunkan risiko kanker prostat ini? Seperti dilansir laman Healthline, berikut 6 makanan yang direkomendasikan untuk mencegah kanker prostat:

### 1. Tomat

5 Makanan Pencegah Kanker Prostat, Para Pria Wajib Rutin Konsumsi Ini! Tomat banyak mengandung zat antioksidan yang disebut lycopene yang diyakini mampu menurunkan risiko berkembangnya kanker prostat.

Lycopene mencegah terjadinya kerusakan sel dan memperlambat perkembangan sel kanker pada prostat. Tomat baik dikonsumsi dalam bentuk segar atau dimasak.

### 2. Brokoli

Brokoli termasuk salah satu superfood yang mengandung komponen kompleks yang diyakini bisa memproteksi seseorang dari

kanker. Beberapa penelitian menunjukkan ada hubungan antara jumlah sayuran yang Anda makan termasuk brokoli dan risiko kanker prostat yang lebih rendah. Alasannya masih belum jelas, tetapi para peneliti mengatakan bahwa beberapa fitokimia dalam sayuran ini termasuk sulforaphane ini selektif membunuh sel kanker sambil membiarkan sel prostat normal tetap sehat dan tidak terpengaruh.

### 3. Teh Hijau

Orang-orang telah menggunakan teh hijau untuk manfaat kesehatannya selama ribuan tahun. Para peneliti telah melakukan banyak penelitian tentang pengaruhnya terhadap kanker. Bukti menunjukkan bahwa senyawa khusus dalam teh hijau dapat mengurangi risiko kanker prostat dengan memperlambat pertumbuhan tumor dan sel kanker.

### 4. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan adalah kelompok makanan yang mencakup kacang-kacangan, kacang tanah, dan lentil. Kacang-kacangan mengandung senyawa tanaman yang aktif secara biologis yang dikenal sebagai fitoestrogen. Isoflavon adalah salah satu fitoestrogen tersebut.

Penelitian menemukan bahwa orang yang makan paling banyak fitoestrogen memiliki risiko kanker prostat 20% lebih rendah daripada kelompok dengan asupan terendah.

### 5. Ikan

Ikan mengandung lemak tak jenuh ganda, termasuk omega-3 dan omega-6 yang baik untuk kesehatan.

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi lemak omega-3 yang lebih tinggi dan risiko kanker prostat.

Orang yang rutin mengonsumsi ikan memiliki risiko lebih rendah dan kematian akibat kanker prostat. ● **tom**

## SAMBUNGAN

## Rachel Vennya, Pacar dan Manajer...

Wabah Penyakit Menular.

Menurut Yusri, sebagaimana aturannya, setiap orang yang baru saja pulang dari luar negeri diwajibkan melaksanakan karantina selama lima hari. Tujuannya, sebagai upaya menekan dan memutus mata rantai penyebaran Covid-19.

“Ini dampaknya yang sangat-sangat berbahaya. Ketentuan dari negara ini kita harus karantina lima hari,” jelas Yusri.

“Ya jelas ada UU Karantina dan ada UU Wabah Penyakit,” imbuhnya.

Rachel Vennya diketahui kabur saat menjalani karantina di RSDC Wisma Atlet Pademangan, Jakarta Utara usai berlibur dari Amerika Serikat.

Kodam Jaya selaku Komando Satuan Tugas Gabungan Terpadu Covid-19 ke-

mudian melimpahkan kasus kabarnya Rachel Vennya kepada pihak kepolisian.

“Karena ranah sipil, dari Kodam Jaya akan dilimpahkan masalahnya ke polisi,” kata Kepala Penerangan Kodam Jaya, Kolonel Artileri Pertahanan Udara (Arh) Herwin BS.

Dari hasil investigasi sementara, Kodam Jaya menemukannya adanya oknum anggota TNI yang bertugas di Satgas Pengamanan Bandara Soekarno Hatta Tangerang, Banten, diduga mengatur agar Rachel Vennya lolos dari karantina setelah kembali dari luar negeri.

“Pada saat pendalaman kasus, ditemukan adanya dugaan tindakan non-prosedural oleh oknum anggota TNI Pengamanan Bandara Soetta berinisial FS,” pungkasan Herwin. ● **osm**

## 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**.  
**KUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro).  
**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

November 2021, ada 24 kasus kematian.

Sehingga, kasus kematian pasien Covid-19 kini menca-

pai 143.481 jiwa. Satgas juga melaporkan ada 11.592 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif ialah pasien

yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 7.500 orang yang berstatus suspek.

Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi. ● **mar**