

# Studi: Omicron Lebih Menginfeksi Tenggorokan Dibandingkan Paru-Paru

Enam studi mengungkap Omicron tidak merusak paru-paru sebanyak Delta.

**JAKARTA (IM)** - Sejumlah studi baru mencatat bahwa varian baru Covid-19, Omicron cenderung tak merusak paru-paru dibanding varian lainnya. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa Omicron lebih menginfeksi tenggorokan daripada paru-paru.

Enam penelitian telah menemukan bahwa Omicron tidak merusak paru-paru sebanyak Delta dan varian sebelum lainnya. "Hasil dari semua mutasi yang membuat Omicron berbeda dari varian sebelumnya adalah bahwa Omicron mungkin telah mengubah kemampuannya untuk menginfeksi berbagai jenis sel," ujar profesor virologi di University College

London, Deenan Pillay, seperti dikutip laman Guardian, Senin (3/1).

"Intinya, Omicron tampaknya lebih bisa menginfeksi saluran pernapasan bagian atas, sel-sel di tenggorokan. Jadi itu akan berkembang biak di sel-sel di sana lebih mudah daripada di sel-sel jauh di dalam paru-paru. Ini benar-benar awal tetapi studi menunjukkan arah yang sama," ujarnya.

Jika virus menghasilkan lebih banyak sel di tenggorokan, maka itu membuatnya lebih mudah menular. Sebaliknya, virus yang menginfeksi jaringan paru-paru akan berpotensi lebih berbahaya tetapi kurang menular.

Sejumlah penelitian didasarkan oleh uji coba pada

hewan. Meski studi penelitian tersebut belum ditinjau oleh para ilmuwan lain. Para peneliti dari Grup Penelitian Virologi Molekuler Universitas Liverpool menerbitkan pra-cetak pada Boxing Day.

Salah satu peneliti, Prof James Stewart mengatakan Omicron menyebabkan penyakit yang tidak terlalu parah pada tikus. Makalah dari penelitiannya bersama para ilmuwan lain itu menunjukkan, bahwa tikus yang terinfeksi Omicron kehilangan berat badan lebih sedikit, memiliki viral load (pengukuran jumlah virus) yang lebih rendah, dan mengalami pneumonia yang tidak terlalu parah.

"Ini salah satu bagian dari teka-teki. Model hewan menunjukkan bahwa penyakitnya tidak separah Delta dan virus asli Wuhan. Tampaknya dibersihkan lebih cepat dan hewan pulih lebih cepat, dan itu

terkait dengan data klinis yang masuk," tulis makalah dari para peneliti tersebut.

"Indikasi awalnya adalah kabar baik, tapi itu bukan sinyal untuk lengah, karena jika Anda rentan secara klinis, konsekuensinya masih tidak besar, ada kematian akibat Omicron. Tidak semua orang bisa melepas masker mereka dan berpesta."

Sementara itu, lab Neyts di Universitas Leuven Belgia menemukan hasil serupa pada hamster Suriah dengan viral load yang lebih rendah di paru-paru dibandingkan dengan varian lainnya. Prof Johan Neyts mengatakan ini mungkin karena virus lebih baik menginfeksi manusia daripada hamster, atau lebih mungkin menginfeksi saluran pernapasan bagian atas, atau memicu penyakit yang tidak terlalu parah.

Pra-cetak lebih lanjut, yang

diserahkan ke Nature pekan lalu oleh para peneliti di AS, juga menemukan bahwa tikus dengan Omicron kehilangan berat badan lebih sedikit dan memiliki viral load yang lebih rendah. Para peneliti di Pusat Penelitian Virus Universitas Glasgow telah menemukan bukti bahwa Omicron telah mengubah cara masuk ke dalam tubuh.

Omicron kemungkinan besar akan menghindari kekebalan orang-orang yang telah mendapat dua dosis vaksin, tetapi dosis penguat memberikan pemulihan sebagian kekebalan.

Penelitian di Hong Kong juga menunjukkan hasil serupa bahwa lebih sedikit infeksi Omicron menyerang paru-paru. Omicron memang mampu lolos dari kekebalan vaksin, namun kurang bisa memasuki sel paru-paru. • **tom**

## DARI HAL 1

## Larang Dispensasi Karantina,...

Jokowi menegaskan.

"Apalagi kita memasuki tahun baru dan di bulan Januari seluruh sektor sudah bergerak dengan aktivitasnya, baik utamanya yang besar di sektor pendidikan dan perkantoran," ucapnya.

Dalam kesempatan yang sama, Jokowi juga menjelaskan perkembangan capaian vaksinasi Covid-19 di Tanah Air. Hingga 3 Januari 2022, sebanyak lebih dari 281 juta dosis vaksin sudah diberikan untuk masyarakat.

Oleh karena itu, Jokowi meminta agar pelaksanaan vaksinasi terus dikejar sesuai

target sehingga bisa cepat selesai. Dapatkan informasi, inspirasi dan insight di email kamu. Daftarkan email

"Sehingga segera kita bisa menyelesaikan baik dosis satu maupun dosis dua karena stok vaksin yang diterima Menteri Kesehatan betul-betul kita pada posisi yang melimpah," katanya menambahkan.

### Indonesia Zero Death

Menko Marves Luhut Binsar Pandjaitan usai mengikuti ratas di Kantor Presiden, Jakarta, Senin (3/1), mengatakan bahwa pemerintah memutuskan memangkas waktu

karantina. Dari sebelumnya 14 hari menjadi 10 hari dan yang 10 hari menjadi 7 hari.

Luhut menyatakan bahwa penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia lebih baik dibandingkan negara-negara lain. Sebab itu, banyak negara yang justru mulai belajar tentang penanganan pandemi di Tanah Air.

"Jadi kita tidak perlu merasa bahwa kita ini seperti kalah dengan yang lain, tidak. Kita justru orang lain sekarang banyak mulai berkaca pada kita," kata Luhut.

Luhut mengatakan, situasi pandemi virus corona di Indo-

nesia terus membaik. Pada 26 Desember 2021 dan 2 Januari 2022, RI mencatatkan nol kasus kematian pasien Covid-19 alias zero death. Hal itu karena disiplin protokol kesehatan masyarakat yang masih diterapkan, mulai dari memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan mengikuti vaksinasi.

Jika dibandingkan dengan Inggris, Amerika, atau India yang kini mencatatkan kasus Omicron dalam jumlah tinggi, RI masih lebih disiplin dalam hal pemakaian masker. Selain itu, menurut Luhut, pemerintah terus memantau dan mengevaluasi situasi pandemi

di Tanah Air.

Setiap minggunya, presiden dan para menteri melakukan rapat rutin terkait hal ini. Setiap kebijakan yang diputuskan pemerintah juga melibatkan saran dari para akademisi.

"Sehingga dengan demikian kalau terjadi sesuatu apa pun dengan cepat kita bisa mendeteksi dan melibatkan pakar-pakar kita," ucap Luhut.

Kendati demikian, Luhut mengakui bahwa kasus Omicron di Tanah Air terus bertambah. Indonesia berada di peringkat 40 dari 132 negara yang terpapar varian asal Afrika itu. • **mar**

## Jokowi Ingatkan Kengerian...

vaksinasi telah melampaui target. Jokowi menyebut, vaksinasi Covid-19 telah mencapai 281 juta lebih di seluruh Indonesia.

"Ini patut kita syukuri. Pada hari ini, kita patut kita syukuri, saya sudah khawatir

akhir tahun (2021) target kita 280 juta dosis vaksin bisa disuntikkan kepada seluruh masyarakat, tercapai atau tidak? Ternyata tadi pagi saya cek, sudah berada di angka 281 juta dosis yang disuntikkan itu juga bukan barang yang mudah,"

katanya.

Menurut Jokowi, menyuntikkan 280 juta vaksin Covid-19 di Indonesia dalam waktu satu tahun bukan hal yang mudah. Sebab banyak wilayah di Indonesia yang sulit untuk diakses.

"Kita yang harus vaksinasi dengan perahu, vaksinasi naik sepeda motor, terus jalan kaki ke atas gunung bukan sesuatu yang mudah," kata Jokowi.

Sementara itu, Presiden mengatakan penyuntikan vak-

sin Covid-19 ke anak-anak rentang usia 6-11 tahun telah mencapai 3,8 juta.

Vaksinasi dosis pertama anak-anak mencapai 79,6 persen, sedangkan dosis kedua sebanyak 54,8 persen. • **mar**

## Cerita Novel Baswedan dan Kawan-Kawan...

kepada wartawan, Senin (3/1). Novel mengaku tengah beradaptasi dengan tugas barunya sebagai ASN Polri. Dia tidak membeberkan secara rinci terkait tugas dan posisi barunya tersebut.

"Ya pada dasarnya karena ini baru pertama ya jadi tentunya kami menyesuaikan diri, melihat terus mempelajari dengan lebih detail soal apa yang harus dikerjakan dan lain-lain," tuturnya.

Menurut Novel sejauh ini semua berjalan dengan baik. Dia membeberkan dirinya akan diberi tugas di bidang pencegahan korupsi.

"Barangkali belum banyak yang bisa diceritakan atau apa saya pikir itu dulu ya, dan tentunya sebagaimana tadi disampaikan oleh Mas Yudi semuanya berjalan baik. Posisinya sebagaimana kami pernah ceritakan kami diberikan tugas untuk melakukan

tugas-tugas pencegahan tindakan korupsi nanti polanya seperti apa ini sedang mau dibicarakan," terang Novel

Sementara itu, mantan Ketua Wadah Pegawai KPK Yudi Harahap mengaku disambut ramah saat datang ke Direktorat Tipidkor (Ditipidkor) Bareskrim Polri.

"Hari ini kami hari pertama ya kerja di kepolisian dan tadi sudah mendapat sambutan yang ramah dari teman-teman Direktorat Tipidkor dan ada pak direktornya juga," kata Yudi.

"Mungkin beberapa hari ini kita akan lebih banyak ke arahan-arahan tapi yang jelas tadi semuanya merupakan orang yang sudah pernah kami kenal ya karena dulunya mereka penyidik-penyidik di KPK juga seperti itu," ujarnya.

Yudi kembali menegaskan pihaknya bergabung dengan Polri untuk pemberantasan

korupsi. Yudi memohon doa agar Indonesia bisa segera bebas dari korupsi.

"Yang jelas ketika kami bergabung dengan Polri demi kepentingan bangsa dan untuk berkontribusi untuk memberantas korupsi di negeri kita. Sehingga kami mohon doa juga, baik teman-teman dan seluruh rakyat Indonesia agar impian kita Indonesia bebas dari korupsi bisa tercapai," paparnya.

Yudi menerima penugasan dari Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo.

"Dan tentu saja sekali lagi bahwa ini semua merupakan kerja bersama, dan saat ini kami siap untuk menerima perintah penugasan dari Pak Kapolri, seperti apa yang harus kami lakukan untuk ke depannya seperti itu," ujarnya.

Seperti diketahui, Kapolri Jenderal Sigit resmi melantik

Novel Baswedan dan 43 eks pegawai KPK lainnya menjadi ASN Polri.

Novel dkk langsung menjalani kegiatan orientasi dan pembekalan di Pusdikmin Lemdiklat Polri, Bandung, Jawa Barat (Jabar), selama 2 minggu.

"44 ASN Polri tersebut melaksanakan kegiatan orientasi dan pembekalan, yang dilaksanakan di Pusdikmin Polri, Bandung. Mulai 10 sampai 23 Desember 2021," ujar Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Rusdi Hartono saat dihubungi, Sabtu 11 Desember 2021 lalu.

Rusdi mengatakan Novel dkk bakal menjalani berbagai kegiatan di Bandung. Pembekalan di antaranya diberikan oleh pihak Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (KemPAN-RB) hingga sejumlah pejabat utama Mabes Polri.

## Jenis Sayuran yang Bisa Bantu Turunkan Tekanan Darah Tinggi

**JAKARTA (IM)** - Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan ancaman serius bagi kesehatan. Dengan julukan "pembunuh diam-diam", hipertensi membuat seseorang lebih berisiko mengidap serangan jantung atau stroke.

Tekanan darah berada di kategori normal kalau pembacaannya sekitar 120/80. Orang disebut bertekanan darah tinggi kalau angkanya di atas 140/90.

Banyak orang tidak menyadari mengidap tekanan darah tinggi karena kondisi itu hampir tidak memiliki gejala. Jumlah penderita hipertensi pada kelompok dewasa berusia 30-79 tahun di dunia mengalami peningkatan dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam 30 tahun terakhir.

Hampir setengah dari penderita hipertensi tersebut tak tahu bahwa mereka mengidap hipertensi. Data ini ditemukan melalui analisis global komprehensif yang dipimpin oleh Imperial College London dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Studi yang dipublikasikan di jurnal The Lancet ini berlangsung sejak 1990 hingga 2019 dan melibatkan data lebih dari 100 juta orang berusia 30-79 tahun di 184 negara. Sementara itu, menurut Blood Pressure UK, satu dari tiga orang dewasa di Inggris didiagnosis hipertensi.

Kabar baiknya, ada sayuran yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko gejalanya. Menurut studi, sayuran berdaun hijau yang kaya nitrat dapat mengurangi tekanan darah hanya dalam 24 jam.

Artinya, menyantap seporci sayuran berdaun hijau setiap hari dapat menjaga tekanan darah tetap terkendali. Contoh sayuran berdaun hijau itu antara lain kubis, adas, kale, selada, bayam, dan Swiss chard alias lobak swiss.

Sejumlah sayuran tersebut bisa disantap dalam bentuk salad segar atau diolah menjadi sup, kari, serta semur. Sayuran berdaun hijau juga rendah kalori dan dapat berkontribusi menjaga berat badan tetap

seimbang. Bobot tubuh sehat pun merupakan cara lain untuk mengendalikan tekanan darah. Selain memperbanyak sayuran, hindari hipertensi dengan menyantap makanan alami dan menjauhi makanan olahan atau bergaram.

Layanan Kesehatan Inggris (NHS) merekomendasikan orang dewasa tidak makan lebih dari 6 gram garam sehari, setara dengan sekitar satu sendok teh. Beberapa makanan yang hampir selalu tinggi kandungan garamnya antara lain teri, keju, zaitun, daging dan ikan asap, acar, udang, kecap, ekstrak ragi, kacang asin, dan ikan asin.

Kandungan garam dapat sangat bervariasi tergantung merek atau variasi roti, saus pasta, pizza, fast food, sandwich, sosis, mayones, dan sereal. Anda bisa memilih produk yang kandungan garamnya lebih rendah dengan memerhatikan label nutrisi.

Makanan alami yang bisa dimasukkan ke menu harian ialah buah-buahan seperti beri, pisang, dan kiwi. Bit, lentil, dan kacang-kacangan juga direkomendasikan sebagai makanan bergizi pencegah hipertensi.

Hindari minum alkohol karena dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, kanker, dan obesitas.

Sementara itu, studi terbaru yang dimuat dalam jurnal Medicina mengungkap bahwa orang yang kekurangan vitamin D memiliki risiko lebih besar mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penelitian selama delapan tahun itu menyebut, suplemen vitamin D dapat memperbaiki tekanan darah pengidap hipertensi.

Vitamin D adalah nutrisi yang cukup terbatas didapat melalui makanan (produk daging, kuning telur, dan ikan). Tubuh mampu memproduksi vitamin D dari sinar matahari, namun tidak semua negara mendapatkan cukup sinar matahari sepanjang tahun.

Selain mencermati asupan nutrisi, perubahan gaya hidup lainnya juga perlu dipraktikkan demi mengurangi tekanan darah tinggi. Misalnya dengan tidak minum alkohol, menjaga berat berat tetap ideal, berolahraga secara teratur, mengurangi kafein, dan berhenti merokok. • **tom**

## SAMBUNGAN

### Tjahjo ke PNS: Digaji Rakyat...

ada terkena paham radikalisme, masih banyak KKN itu kan harus di (didisiplinkan)," katanya.

Keikutsertaan ASN di Komcad bersifat sukarela dan harus melalui seleksi.

"Disiplin. Ingin mendisiplinkan ASN itu walaupun tidak harus seperti TNI Polri, tapi ASN itu harus disiplin, harus profesional, taat pada perintah, harus memahami dasar negara dan sebagainya," katanya.

Tjahjo memastikan tidak akan mencabut SE soal keikutsertaan ASN dalam Komcad meskipun Undang-undang (UU) tentang Pengelolaan Sumber Daya Nasional Untuk Pertahanan Negara masih diuji di MK.

"Kalau nanti MK ada putusan, ya bisa kita evaluasi. Itu sudah masuk programnya Kemhan kok. Kemarin bapak presiden meresmikan Komcad sudah di Jawa Barat. kan sama saja," katanya. O-mar

## 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.

**ARTISITIK:** 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** (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),

**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 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

dari beton di luar toko ban yang dia kelola.

"Itu hujan es dan sepertinya akan ada tornado," katanya.

"Dan ada ikan yang jatuh," lanjutnya.

Melissa Curry mengatakan kepada surat kabar itu bahwa dia "terperangah" menemukan sekitar 20 ikan berserakan di halamannya. Meski terkesan aneh dan hanya terjadi di film, momen ini sebenarnya memiliki penjelasan yang ilmiah. Angin puting beluung yang kuat diyakini mengambil banyak ikan sekuran telapak

tangan di jalurnya, sebelum kehilangan tenaganya dan menjatuhkan ikan-ikan itu ke sekitar kota.

Dewan Kota Texarkana memposting penjelasan itu di halaman Facebook-nya awal pekan ini. "2021 mengeluarkan semua trik ... termasuk menghujani ikan di Texarkana ... Dan tidak, ini bukan lelucon. Hujan hewan adalah fenomena yang terjadi ketika hewan air kecil seperti katak, kepiting, dan ikan kecil tersapu oleh puting beluung atau angin yang terjadi di permukaan bumi.

Mereka kemudian diguyur hujan bersamaan dengan turunnya hujan," tulisnya.

"Meskipun jarang terjadi, namun hal itu terjadi, sebagaimana dibuktikan di beberapa tempat di Texarkana," lanjutnya.

Menurut National Geographic, "hujan hewan" adalah fenomena cuaca nyata yang terjadi ketika hewan-hewan kecil tersapu oleh aliran air atau aliran udara ke atas, dan kemudian jatuh kembali bersama tetesan air hujan. Waterspouts terbentuk sebagai

awan badai dahsyat yang berputar di atas air, seperti laut, danau, atau kolam. Awan ini membentuk angin puyuh seperti tornado (pusaran) yang mencelupkan ke dalam air, dan kadang-kadang dapat menarik benda-benda kecil ke dalam corongnya.

National Geographic menyatakan hujan kelelawar, ikan, ular, burung, katak, dan ubur-ubur pernah dilaporkan terjadi selama berabad-abad. Postingan dewan itu meminta warga untuk mengirimkan gambar hujan ikan.

"Dan tolong, demi semua orang, mari beralih ke 2022 dengan setenang mungkin," ujarnya.

Beberapa orang memposting gambar ikan kecil yang berserakan di halaman rumput. Seorang wanita memposting foto dirinya berdiri di samping seekor ikan yang berukuran sekitar setengah dari ukuran kakinya.

"Itu pasti sesuatu yang saya tidak akan percaya jika saya tidak melihatnya dengan mata kepala sendiri," terang wanita itu. • **mar**

## Bayi Prematur yang Dinyatakan Mati,...

Direktur pemakaman, yang tidak disebutkan namanya, dipanggil untuk datang ke rumah sakit untuk mengambil tubuh

bayi dan mempersiapkannya untuk pemakaman.

Jenazahnya diambil sekitar pukul 03.00 WIB, Selasa.

Beberapa jam kemudian, ketika dia sedang melakukan prosedur penguburan, dia memperhatikan bahwa bayi itu

menghela nafas dan jantungnya berdetak kencang.

Dia segera membawa bayinya ke rumah sakit, dan bayi

yang baru lahir itu dirawat di Unit Perawatan Intensif Neonatal untuk perawatan. • **osm**

## Heboh! Pasangan Gay Pamer...

pemeriksaan, sehingga merasa lebih nyaman memiliki penampilan seperti laki-laki.

"Aku tak mau mengubah penampilan aku, aku nyaman dan aku tetap mau jadi wanita

ganteng. Kalau aku kayak cewek gitu aku trauma," ungkap si perempuan.

"Santriwati aja bisa jadi korban pelecehan apalagi kalau aku berpenampilan seperti ce-

wek, karena aku sudah pernah kejadian seperti itu, jadi aku trauma," tandasnya. • **osm**