

## Melonjak, Warga Jakarta Terpapar...



Ilustrasi varian Omicron.

yang dalam beberapa waktu terakhir terjadi peningkatan jumlah kasus cukup signifikan.

"Kita akan tingkatkan berbagai fasilitas tenaga kesehatan, meningkatkan monitoring, pengawasan, evaluasi, meningkatkan Satgas teras dioptimalkan," ujarnya.

Ariza mengimbau agar masyarakat juga mewaspadai penularan Varian Omicron yang kini juga meningkat di Jakarta.

"Bagi warga Jakarta atau manapun kalau melihat DKI Jakarta ada restoran, pasar, mall, perkantoran sekalipun kantor kita sendiri yang melanggar prokes laporkan kepada kami," ujarnya.

"Sekera hari itu juga kami akan hadir datang dan kami tidak akan beri sanksi bahkan kami tidak segan mencabut izin unit unit," katanya menambahkan.

## Omicron BA 2

Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin sebelumnya melaporkan bahwa sub varian Omicron BA.2 atau yang dijuluki 'Son of Omicron' telah masuk ke Indonesia. Bahkan, sudah ada 10 kasus dari sub varian Omicron BA.2 ini di negara kita.

Mantan Direktur WHO Asia Tenggara, Tjandra Yoga Aditama mengatakan Omicron BA.2 ini juga telah dilaporkan oleh sejumlah negara di dunia.

"Di beberapa negara maka BA.2 ini makin meningkat, seperti di India,

Filipina dan juga mulai ada laporan antara lain dari Denmark, Inggris dan Jerman," kata Tjandra dalam keterangan yang diterima, Jumat (28/1).

Tjandra mengatakan saat ini yang sedang banyak dibicarakan tentang BA.2, salah satu jenis varian Omicron. Varian Omicron memang meliputi jenis B.1.1.529, BA.1, BA.2 dan BA.3.

"Data GISAIID pada 25 Januari 2022 menunjukkan 98,8% diantara data yang ada di mereka adalah BA.1, walaupun jumlah negara yang melaporkan BA.2 juga terus makin meningkat," katanya.

"Menurut berita di media maka sudah mulai ada BA.2 Omicron di Indonesia, yang tentu perlu dilakukan berbagai analisa kemungkinan dampaknya," ungkap Tjandra.

Apalagi, kata Tjandra, bahwa Omicron BA.2 ini dikhawatirkan sebagai "stealth Omicron" atau Omicron yang "menipu", khususnya karena adanya delusi fenomena "S gene target failure-SGTF".

"Sehingga dapat tidak terdeteksi oleh pemeriksaan PCR SGTF yang kini justru mulai diperbanyak di negara kita," katanya.

Tjandra mengatakan meski kasus BA.2 jumlahnya masih kecil, namun jika kasus semakin banyak maka harus diambil kebijakan yang tepat untuk menangani kasus varian ini.

"Sekarang memang jumlah BA.2 masih amat kecil, tapi kalau jumlahnya makin banyak maka bukan tidak mungkin dapat mempengaruhi kebijakan yang perlu diambil," ungkap Tjandra. ● mar

## Terapkan Restorative Justice,...

karena Hotman Paris Pemberian restorative justice kepada Agus dibacakan oleh Kepala Kejari Cimahi, Rosalina Sidabariba di Kantor Kejati Jabar, Kota Bandung, Selasa (25/1) lalu.

Tangis harus menyelimuti Agus saat dirinya melepaskan baju tahanan. Dia pun langsung mendatangi ibunya seraya bersimpuh dan memohon ampunan.

"Kini Agus telah bebas

dan bisa menjaga ibunya di rumah. Jaks Agung RI turut hadir menyaksikan penghentian penuntutan berdasarkan restorative justice ini," demikian keterangan dalam video itu.

Jaks Agung juga tak kuasa menahan haru saat melihat pemberian restorative justice kepada Agus. Di akhir video, Korps Adhyaksa pun memberikan bantuan berupa sembako kepada ibu Agus. ● mar

## Kesehatan 11

## Penderita Kolesterol Tinggi Harus Batasi Konsumsi Nasi Putih

Mengonsumsi nasi putih dalam jumlah yang terlalu banyak terus-menerus, nantinya dapat menyebabkan trigliserida tinggi di dalam darah. Kemudian berakibat risiko kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, dan obesitas pun akan meningkat.

**JAKARTA (IM)** - Penderita kolesterol haruskah menghindari telu banyak makan nasi putih? Pertanyaan itu banyak dilontarkan masyarakat yang merasa khawatir terkait pantangan makanan yang dapat memicu kadar kolesterol naik. Sekadar diketahui, kolesterol merupakan jenis lemak yang berguna bagi tubuh.

Akan tetapi jika kadar di dalam tubuh terlalu tinggi, maka kolesterol akan menum-

puk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah dan berakibat menjadi penyakit yang mengancam tubuh Anda.

Serat dan lemak sehat jantung dari makanan seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan, biji-bijian, dan ikan dapat membantu level Anda tetap dalam kisaran yang sehat.

Secara khusus, asupan serat yang cukup dapat menurunkan kadar kolesterol hingga

10 persen. Dilansir dari laman The Health, jika Anda memiliki kolesterol tinggi, American Heart Association (AHA) merekomendasikan untuk membatasi asupan lemak jenuh dari makanan seperti daging dan produk susu hingga tidak lebih dari 5-6 persen kalori harian Anda atau 11-13 gram untuk seseorang yang makan 2.000 kalori per harinya.

Sementara itu nasi adalah salah satu sumber kalori yang sebenarnya dibutuhkan oleh manusia, karena akan membantu menambah energi. Akan tetapi ada anggapan, bahwa penderita kolesterol tinggi sebaiknya menghindari nasi. Benarkah?

Dilansir dari berbagai sumber, nasi putih merupakan karbohidrat jenis refined grain (sereal giling), yakni jenis karbohidrat yang sudah men-

galami serangkaian proses yang panjang. Sehingga kandungan seratnya menjadi rendah, kemudian berakibat nasi putih hanya membutuhkan waktu sebentar untuk dapat diserap oleh tubuh.

Setelah mengonsumsi nasi putih dalam waktu cepat, tubuh akan mengolahnya, setelah itu berubah menjadi gula di dalam darah yang dibutuhkan tubuh untuk diubah menjadi sumber energi dalam beraktivitas.

Namun jika tidak semua gula di darah terpakai untuk menjadi sumber energi, maka sebagian gula yang tersisa di dalam darah akan diubah menjadi trigliserida, yakni salah satu komponen lemak di dalam darah.

Oleh karenanya mengonsumsi nasi putih dalam jumlah yang terlalu banyak terus-

menerus, nantinya dapat menyebabkan trigliserida tinggi di dalam darah. Kemudian berakibat risiko kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, dan obesitas pun akan meningkat.

Oleh karena itu bagi penderita kolesterol tinggi, sebaiknya mengurangi jumlah mengonsumsi nasi putih dengan jumlah tinggi. Nasi pulen hangat disantap dengan aneka lauk pauk yang lezat, kerap menggoda setiap orang.

Namun penderita kolesterol, bisa Anda tahan dulu demi kesehatan. Selain nasi putih Anda juga bisa mengganti sumber karbohidrat dan kalori lainnya yang juga sama-sama dari beras, di mana tingkatannya lebih ramah bagi si penderita kolesterol tinggi. Antara lain beras merah, beras cokelat, beras hitam. Ada juga oat, roti gandum hingga quinoa. ● tom

## Makan Telur Dapat Membantu Pulih dari Covid-19 Lebih Cepat

**JAKARTA (IM)** - Makan telur secara rutin dipercaya dapat membantu pulih dari Covid-19 lebih cepat. Telur mengandung selenium, serta vitamin A, B, dan K. Ini dapat membantu melawan Covid-19 dan menjaga kesehatan tubuh.

Telur mengandung asam amino dan antioksidan yang dapat membantu pasien Covid-19 membangun sistem kekebalan yang kuat untuk memerangi virus corona baru. Karena itu, pasien Covid-19 dianjurkan makan telur.

"Telur juga bisa membantu mengatasi infeksi pilek dan flu. Protein membantu dalam membangun kembali dan pemulihan otot. Terkadang, orang mungkin mengalami nyeri otot selama infeksi Co-

vid-19. Jadi, makanlah telur sesuai saran dokter," kata Deeksha Arora, ahli diet di Apollo Spectra Delhi.

Dilansir dari HealthShots, Minggu (30/1) berikut manfaat makan telur selama Covid-19.

1. Meningkatkan Kekebalan Tubuh.

Seseorang perlu mengonsumsi protein yang cukup untuk mendukung kekebalan tubuh, dan tidak ada yang lebih baik dari telur. Telur memiliki nutrisi seperti vitamin D, seng, selenium, dan vitamin E yang dibutuhkan tubuh untuk memperkuat



sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, Anda

akan dapat tetap kuat dan sehat selama pandemi Covid-19, dan juga dapat mengatasi kerusakan oksidatif. Anda juga akan dapat mengelola ketidakseimbangan hormon dan mengatur kadar gula darah.

2. Mengurangi Kemungkinan Kabut Otak.

Telur sangat baik untuk otak. Telur rebus mengandung kolin yang sangat penting untuk sistem saraf seseorang. Ini juga dapat membantu dalam situasi di mana orang menderita kabut otak.

"Juga, jika Anda mencoba untuk pulih dari Covid-19, penyakit ini dapat

merusak otak dan jantung, serta mata, selain paru-paru," jelas Arora.

3. Mengurangi Risiko Penyakit Jantung.

Diketahui bahwa Covid-19 dapat berdampak pada jantung seseorang. Jadi makan telur yang mengandung folat, asam lemak tak jenuh, dan vitamin E bermanfaat untuk jantung. Dengan demikian, telur sarat dengan nutrisi ramah jantung dan harus ada dalam diet.

Bagian putih telur dikemas dengan protein. Kuning telur mengandung zat besi, vitamin B2, B12, dan D, yang tidak terdapat pada putih telur. Dianjurkan konsultasi pada dokter untuk konsumsi telur sesuai dengan kebutuhan nutrisi. ● tom

## SAMBUNGAN

menjual minyak goreng di atas Rp 14.000 per liter. Dia pun mengingatkan pedagang agar tidak menaikkan harga jual ketika harga beli dari produsen sudah turun.

"Ya itu karena faktor dia (pedagang) belanja untuk dijual itu harganya masih tinggi, tapi nanti pada saat tertentu tidak boleh menaikkan harga," ujarnya.

Perlu diketahui, Pemerintah telah menetapkan kebijakan satu harga untuk minyak goreng yakni Rp 14.000 per liter mulai 19 Januari 2022. Khusus untuk pasar tradisional,

pemerintah akan memberikan waktu penyesuaian selambatlambatnya satu minggu dari tanggal pemberlakuan.

Belakangan, pemerintah menetapkan Harga Eceran Tertinggi (HET) minyak goreng sesuai jenisnya yang akan berlaku mulai 1 Februari 2022: Harga Minyak goreng curah: Rp 11.500 per liter, Harga Minyak goreng kemasan sederhana: Rp 13.500 per liter Harga Minyak goreng kemasan premium: Rp 14.000 per liter.

Namun setelah ada kebijakan minyak goreng satu harga untuk ukuran satu liter,

masyarakat justru kesulitan mendapatkannya. Minyak goreng Rp14.000 per liter seperti hilang dari pasar-pasar tradisional.

Anggota Komisi VI DPR dari Fraksi PDI-P Deddy Yevri Sitorus meminta pemerintah dan pelaku industri untuk duduk bersama dalam mengatasi masalah kelangkaan minyak goreng, meskipun telah ada intervensi harga hingga Rp 11.500 per liter.

"Pemerintah harus duduk bersama pelaku industri untuk menyusun sebuah roadmap yang saling menguntungkan,

bersifat jangka panjang dan sistemik," kata Deddy, Minggu (30/1).

Dia setuju kelangkaan minyak goreng telah menjadi persoalan di masyarakat, mengingat merupakan salah satu bahan kebutuhan sehari-hari. Menurutnya, yang perlu diintervensi pemerintah adalah soal tata kelola dan tata niaga dari industri CPO (crude palm oil) dan minyak goreng. Sebab, menurutnya, hulu persoalan kelangkaan minyak goreng adalah pada saat proses produksi.

"Yaitu harga pokok

produksi bahan baku (CPO) dan minyak goreng itu sendiri. Lalu kondisi pasar global dan domestik," ujarnya.

Ia berharap pemerintah memiliki mitigasi yang terstruktur dan bersifat jangka panjang untuk menjaga dinamika industri dan harga di tingkat konsumen. Menurutnya, ada banyak instrumen yang bisa dipakai.

"Apakah itu kewajiban persentase penjualan di dalam negeri (DMO), rekayasa perpajakan, subsidi pemerintah atau kontribusi BPDPKS," jelasnya. ● mar

## DPR Minta Pemerintah Lanjutkan...

## DARI HAL 1

## Kebakaran di Tebet, Tiga Korban Tewas...

"Yang terbakar ada tiga rumah dan satu rumah dijadikan sembilan kontrakan," kata Sartono dalam keterangannya, Sabtu (29/1).

Baca juga: Kebakaran Landa Empat Rumah di Tebet, Tiga Orang Ditemukan Tewas di Antara Puing bangunan itu diketahui warga yang baru saja selesai sholat subuh di masjid. Warga melihat ada kobaran api dari lantai dua salah satu rumah yang terbakar.

Menurut Sartono, ada 13 unit mobil pemadam dari Jakarta Selatan dan Jakarta Timur yang dikerahkan dalam proses pemadaman api.

"Api diduga dari listrik yang berada di lantai 2," kata Sartono.

Saat mengurai puing sisa kebakaran, petugas menemukan ketiga korban tewas tertimpa seng.

"Tim mengurai puing-puing sisa kebakaran dan ditemukan tiga korban," kata Sartono.

Camat Tebet Dyan Airlangga membenarkan bahwa ada korban meninggal dalam kebakaran tersebut. Ketiga korban tewas dibawa ke Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Jakarta.

Ketua RW 001, menyatakan, salah satu penghuni rumah sempat membangunkan para korban.

"Ketiga korban itu di sebelah kamar warga yang sadar ada api. Dia bilang, 'Saya sudah bangunin, Pak, tapi dia tidak

mau bangun'," kata Yus.

Kondisi ketiga korban, dua hangus terbakar. Satu korban lain meninggal diduga tertutup seng yang menyimpannya.

"Dua orang ditemukan hangus, total. Yang satu tidak total, tapi tertimpa seng. Jadi tertutup dengan seng. Mungking meninggal kehabisan udara kali ya," kata Yus.

Yus menceritakan, sejumlah orang yang terdampak kebakaran merupakan warga pendatang yang berasal dari berbagai daerah seperti Bali, Kalimantan, dan Sumatera Utara.

Dyan Airlangga menyebutkan, karena kebakaran itu, sebanyak 25 orang terpaksa diungsikan.

"Saat ini yang terdata itu ada 25 orang warga yang terdampak dari kebakaran ini. Dari Dinas Sosial hari ini akan memasang tenda," ujar Dyan.

Dyan mengatakan, penanganan terhadap warga yang terdampak kebakaran akan berlangsung selama lima hari ke depan. Selama mengungsi, sejumlah warga akan mendapatkan penanganan kesehatan dan kebutuhan sehari-hari.

"Kita sudah siapkan susu bayi, selimut, siipers, alat kebersihan, dan hand sanitizer untukantisipasi penyebaran Covid-19," kata Dyan.

Diduga korsleting listrik Dyan mengatakan, petugas pemadam kebakaran dan polisi

masih menyelidiki kasus kebakaran untuk mengetahui pemuncunya. "Belum bisa dipastikan (penyebab kebakaran) karena menunggu investigasi," katanya.

Untuk sementara, penyebab kebakaran yang membuat tiga orang tewas itu diduga karena korsleting listrik. Itu diketahui setelah salah satu penghuni rumah yang terdampak melihat percikan api dari lantai dua.

"Iya berdasarkan informasi dari warga itu sempat ada percikan dari kabel-kabel di lokasi rumah itu. Tapi untuk pastinya kita tunggu hasil investigasi dari Dinas Pemadam Kebakaran dan polisi," kata Dyan. ● mar

## Toyota Kijang Berpenumpang 13 Mahasiswa...

Panjalu, Ciamis, yang diduga rem blong. Dua orang dikabarkan meninggal dunia, sementara 11 penumpang lainnya selamat namun sampai ada yang patah tulang.

Kapolsek Panjalu, Iptu Yaya Koswara SH, mengatakan, saat kejadian Kijang kapsul hijau dengan plat E tersebut datang dari arah Majalengka menuju Kota Tasikma-

laya. Informasi yang diterima, mobil mengantarkan belasan mahasiswa kuliah di Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Namun ujarnya, memasuki turunan Panjalu rem mobil

blong kemudian masuk jurang. Yaya pun menjelaskan korban kecelakaan yang mengalami luka dibawa langsung ke Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya dengan bantuan warga sekitar.

Data yang dihimpun sopir kijang tersebut meninggal dunia, termasuk salah satu penumpang bernama Een dengan alamat Dusun Sindangpanji Desa Cikijing Majalengka. ● mar

## Cekcok dengan Istri, Seorang Ayah...

Kedua anaknya membela ibunya saat tersangka bertengkar dengan istrinya. Saat itu, Agus mengancam akan membunuh istrinya.

Di lokasi kejadian terlihat mobil dan sepeda motor serta beberapa barang lainnya ikut

terbakar.

Menurut informasi, semenjak istrinya menggugat cerai, Agus sering memarahi istrinya, bahkan diusir dari rumah. Pelaku pernah mengancam akan membunuh istrinya.

"Karena anak-anak bela,

disiram bensin ke anak," ujar Ismiarti, ibu kandung kedua korban.

Akibat kejadian tersebut, dua anaknya yang masih remaja di rawat di Rumah Sakit PMC Pekanbaru. Salah seorang korban bernama

Wandi harus menjalani perawatan secara intensif karena mengalami luka bakar di sekujur tubuhnya. Sedangkan korban bernama Gusti hanya mengalami luka bakar di bagian kedua tangan.

Usai melakukan aksinya

pelaku berusaha kabur, namun berhasil diamankan warga sekitar.

Pelaku kemudian langsung diserahkan ke pihak Kepolisian Sektor Tenayan Pekanbaru guna menjalani proses hukum lebih lanjut. ● osm

## Harta 'Karun' di Lumpur Lapindo...

Lebih Mahal dari Emas Kandungan LTJ ini bahkan sangat spesial dan langka hingga dihargai lebih mahal dari emas dan platina. Tak ayal

logam ini disebut harta karun. Menurut Dosen Kimia Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Airlangga (UNAIR), Ganden Supriyanto, hal

ini karena logam tersebut dapat digunakan dalam pengembangan berbagai teknologi.

"Logam tanah jarang ini sangat penting kaitannya pada

beberapa bidang tertentu seperti bidang meteorologi untuk pembuatan pesawat luar angkasa, lampu energi tinggi dan semikonduktor. Sehingga

logam tersebut sangat mahal, bahkan jauh lebih mahal dibandingkan emas, dan platina," ujar Ganden, dikutip dari laman resmi UNAIR. ● 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.  
**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 Juzuli (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