

Kasus Meningkat, Ini Tips Terhindar Paparan Covid-19

Makanan yang paling banyak menjadi indikator tinggi rendahnya imun, maka sebisa mungkin pilih makanan yang bisa mengurangi peradangan dalam tubuh.

BANDUNG (IM)- Dokter Umum Klinik Pratama Seruni dr Prama Aditya mengatakan, prinsip dasar untuk meningkatkan imun tubuh bersumber pada makanan, olah raga, manajemen stres, waktu tidur, dan doa. Merujuk pada tingkat kasus terkonfirmasi aktif di Kota Bandung yang kembali meroket, dr Prama menyarankan agar lima komponen tersebut dapat terjaga secara seimbang.

"Kombinasinya harus seimbang, jadi bukan hanya dari makanan tapi juga olah raga, manajemen stres, waktu tidur dan terus berikhtiar kepada Sang Kuasa," kata pria

yang akrab disapa Rama itu kepada awak media di Balai Kota Bandung, Jumat (4/3).

"Tapi memang makanan yang paling banyak menjadi indikator tinggi rendahnya imun, maka sebisa mungkin pilih makanan yang bisa mengurangi peradangan dalam tubuh, bukan justru menaikkan. Misalnya adalah sayuran, atau sumber protein yang minim proses pengolahan," sambung Rama.

Dia juga menyarankan untuk menghindari makanan cepat saji yang tinggi kolesterol dan makanan dengan proses pengolahan panjang. "Untuk mengolah makanan, utamakan dikukus atau dire-

bus, jadikan proses 'goreng-menggoreng' menjadi tipe pilihan pengolahan terakhir. Makanan yang menggunakan produk olahan seperti terigu juga sebaiknya dijadikan sebagai hiburan saja bukan bahan pokok," sarannya.

I Gusti Agung Rai Kusuma Yudha atau lebih akrab disapa Ade Rai mengatakan, makanan yang paling sehat di Indonesia adalah makanan Sunda, karena banyaknya variasi sajian yang berbahan baku dari sayur-mayur. "Makanan yang paling sehat di Indonesia adalah makanan Sunda karena jenis makanannya adalah makanan alami, minim proses pengolahan," kata Ade yang telah 13 tahun menetap di Bandung.

"Makanan alami itu adalah makanan yang bentuk dan rasanya tidak jauh berbeda dengan aslinya. Karena kalau sudah berbeda berarti proses pengolahannya sangat panjang dan ini bisa mengurangi kualitas makanan," jelas bina-

ragawan asal Bali itu.

Makanan Sunda, kata dia, akrab dengan proses pengolahan sehat seperti kukus, pepes, dan rebus. Kebiasaan ini, sambung Ade, sangat mendukung pola hidup sehat yang rendah kalori.

"Makanan Sunda akrab dengan lalapan, lalu banyak makanan yang menghindari proses penggorengan karena lebih banyak yang dikukus atau dipepes. Itu satu hal yang sangat baik karena di Jawa barat masih memungkinkan kita mendapatkan makanan makanan alami, maka dari itu, di musim pandemi ini saatnya kita punya pola hidup yang sehat," tuturnya.

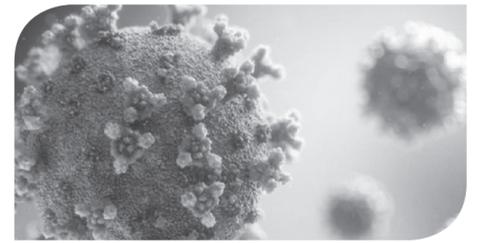
Selain menjaga pola makan sehat, Ade juga menerangkan keuntungan berpuasa dan berolahraga, mulai dari membatasi asupan makanan berlebih dan menjaga kesehatan otot dan kekebalan tubuh.

"Dengan puasa badan kita bisa tambah kuat karena

makanan yang masuk lebih terbatas. Untuk olahraga, bisa dimulai dengan olahraga sederhana yang mengandalkan tubuh sendiri untuk mengencangkan otot rangka, bisa dengan pushup, plang, sit up, dan lainnya," jelasnya.

"Menjaga waktu tidur yang berkualitas juga sangat penting untuk kesehatan, kalau orang kurang tidur, kortisolnya meningkat, hormon tidurnya turun, karena hormon tidur dengan stres itu selalu berbanding terbalik, jadi melatonin akan hadir kalau hormon stres rendah, kalau stres tinggi melatoninnya tidak bisa hadir, berarti badan butuh menaikkan kadar gula, kalau gula naik berarti insulinnya naik dan kalau insulin naik maka lemak naik, dan ini terjadi karena saat stres banyak orang yang mengalihkannya dengan makan. Ini yang banyak menjadi lingkaran setan yang menyulitkan orang untuk hidup sehat," pungkasnya. ● tom

Ilmuwan Tiongkok Rancang Koktail Antibodi untuk Cegah Covid-19



JAKARTA (IM)- Para ilmuwan Tiongkok sedang merancang sebuah koktail antibodi yang dapat memberikan sejumlah serangan pada virus korona penyebab Covid-19.

Sepereti dilansir Xinhua, tim peneliti dari Capital Medical University dan Akademi Ilmu Pengetahuan Tiongkok mengembangkan antibodi monoklonal manusia bispesifik terhadap SARS-CoV-2.

Antibodi tersebut menggabungkan sepaasang antibodi penetral manusia yang tidak berlawanan, yaitu B38 dan H4, untuk menargetkan dua antigen, sehingga menghalangi virus tersebut dalam mengikat reseptornya.

Antibodi pembunuh ganda atau bsAb15 tersebut

menunjukkan efisiensi penetralan yang lebih besar daripada induknya, dan aktivitas penetralan yang lebih kuat terhadap varian Delta, menurut penelitian yang dirilis dalam Nature Immunology pada pekan ini.

Mereka memilih mutan lepas dari dua antibodi induk itu dan menunjukkan bahwa bsAb15 dapat secara efisien menetralkan semua mutan lepas dari antibodi tunggal.

Selain itu, antibodi baru tersebut terbukti mengurangi titer virus pada primata nonmanusia yang terinfeksi dan tikus transgenik ACE2 manusia, menjadikannya sebuah strategi potensial yang memungkinkan dan efektif untuk mengobati dan mencegah penyakit Covid-19 yang parah, menurut penelitian tersebut. ● tom

Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Kesehatan Gigi dan Mulut



JAKARTA (IM)- Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami gigi berlubang. Ini menandakan jika kesehatan mulut dan gigi masyarakat Indonesia masih cukup buruk.

Dalam data tersebut juga disebutkan bahwa 58 persen penduduk Indonesia memiliki masalah gigi dan mulut. Akan tetapi baru 10 persen yang mendapatkan perawatan tenaga medis gigi. Ditambah lagi hasil riset terbaru yang menunjukkan ternyata 8 dari 10 orang di Indonesia itu memerlukan perawatan kawat gigi. Namun di sisi lain, biaya perawatan kawat gigi belum bisa dijangkau banyak orang.

Layanan kesehatan gigi pun memiliki peran penting terkait persoalan ini. Namun begitu masyarakat pun masih perlu edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut yang lebih komprehensif.

Masih cukup banyak masyarakat Indonesia yang tak acuh akan kesehatan gigi dan mulut. Salah satu yang mendasari hal itu karena jangkauan klinik gigi yang masih belum merata.

Mencoba mengatasi hal itu, Orange Dental berupaya memperluas jangkauannya dengan membuka cabang kesembilan di Ke-

bagusan, Jakarta, setelah terunda 2 tahun akibat pandemi Covid-19.

Sebelumnya, Orange Dental telah membuka sejumlah klinik di Jakarta dan Bekasi. "Kami ingin lebih mendekatkan diri lagi ke masyarakat dengan membuka cabang-cabang klinik baru. Hal ini untuk memudahkan masyarakat mengakses layanan kesehatan gigi yang dekat dari tempat tinggal mereka," tutur CEO dan Co-founder Orange Dental, Syifail Ramadhan dalam keterangannya, Kamis (3/3).

Agar lebih menarik minat masyarakat untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulutnya, Dental Orange pun memberikan tarif yang relatif terjangkau. "Salah satu faktor yang membuat masyarakat enggan datang ke klinik gigi adalah faktor biaya, untuk itu kami berinovasi dengan membuat daftar biaya yang transparan dan bisa diunduh di situs kami," bebernya.

Selain terjangkau, Orange Dental juga menghadirkan beragam pelayanan kesehatan gigi dan mulut.

"Kami melayani hampir semua kebutuhan layanan kesehatan dan estetika gigi, mulai dari tambal gigi, perawatan menggunakan kawat gigi, gigi tiruan hingga pemutihan gigi," ungkapnya.

Menurut Syifail, kesehatan gigi sangat penting untuk dijaga karena kita hanya punya satu set gigi yang digunakan seumur hidup. ● tom

SAMBUNGAN

Isu yang beredar mengatakan, Pemprov NTB mewajibkan ASN untuk menonton beli tiket MotoGP karena penjualan tiketnya seoret.

Namun, Gubernur Nusa Tenggara Barat (NTB) Zulkief-limansyah membantah adanya kebijakan yang mewajibkan

ASN untuk membeli tiket MotoGP Mandalika pada 18-20 Maret 2022.

"Hari-hari ini heboh tentang ASN yang diwajibkan menonton MotoGP dengan diskon 10%. Mungkin Pak Sekda saya terlalu bersemangat agar MotoGP ini meriah dan sukses

sehingga menyampaikan berita ini ke publik," ujarnya.

Dia melanjutkan kebijakan tersebut belum final dan baru sekadar ide untuk penjualan tiket MotoGP Mandalika. "Kebijakan ini belum final," tegasnya.

Gubernur NTB menegaskan, tidak ada kewajiban ASN

membeli tiket MotoGP. Tapi usaha Pemprov NTB ASN dapat diberi diskon 10 persen jika ingin menonton MotoGP.

Bukan hanya ASN, Gubernur NTB juga tengah berupaya negosiasi ITDC maupun MGPA agar masyarakat NTB juga diberi diskon tiket MotoGP.

DARI HAL 1

Heboh, PNS Diwajibkan...

mana pekerja yang selamat hanya satu orang atas nama Nelson Sarera.

Korban melambatkan tangan ke kamera CCTV untuk meminta pertolongan dan mengisyaratkan ada senpi di lokasi.

Saat itu, Nelson memanjat tower dan meminta bantuan. Usai memanjat tower, Nelson

pun turun dan melambatkan tangan di hadapan kamera yang merupakan suatu kode untuk meminta bantuan.

Kapendam XVII/Cenderawasih Kol Inf Aqsha Erlangga membenarkan insiden penyerangan oleh OTK diduga Kelompok Kriminal Bersenjata (KKB) yang menyebabkan delapan warga sipil meninggal. Penyeran-

gan terjadi terhadap pekerja PT Palapa Timur Telematika (PTT) di Kabupaten Puncak, Papua, Kamis (3/3).

"Namun bagaimana kronologinya, masih menunggu laporan lengkap," kata Kol Inf Aqsha.

Berdasarkan data yang diperoleh, para korban tengah mengerjakan tower PTT di

Distrik Mulia. Identitas korban tewas akibat serangan KKB adalah Bebi Tabuni (Orang Asli Papua), Billy, Renal, Bona, Jamal, Eko, Syahril dan Pak De. Sementara satu orang lainnya berhasil selamat.

Insiden ini diketahui berdasarkan pantauan dari CCTV PT PTT, di mana pekerja yang selamat atas nama Nelson

Sarera melambatkan tangan ke kamera CCTV untuk meminta pertolongan dan mengisyaratkan ada senpi di lokasi.

Saat itu, Nelson memanjat tower dan meminta bantuan. Usai memanjat tower, Nelson pun turun dan melambatkan tangan di hadapan kamera yang merupakan suatu kode untuk meminta bantuan. ● mar

8 Pekerja PT PTT Tewas Ditembaki...

Sekadar informasi, Sekutu Barat setuju untuk mengeluarkan Rusia dari sistem pembayaran global Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication (SWIFT).

SWIFT merupakan merupakan sistem pesan aman yang memfasilitasi pembayaran lintas batas yang cepat, membuat arus perdagangan internasional lancar.

Bank yang terhubung ke sistem SWIFT dan menjalin hubungan dengan bank lain

dapat menggunakan pesan SWIFT untuk melakukan pembayaran. Sanksi tersebut termasuk membatasi kemampuan bank sentral Rusia untuk mendukung rubel.

Posisi Indonesia

Juru bicara Kementerian Luar Negeri (Kemlu RI) Teuku Faizasyah, Kamis (3/3) mengatakan sikap pemerintah Indonesia terkait persoalan yang terjadi di antara Rusia dan Ukraina sudah sangat jelas.

Dalam pemungutan suara di Sidang Majelis Umum PBB pada Rabu (2/3/2022), sebanyak 141 negara mendukung resolusi yang mengancam agresi Rusia ke Ukraina, 35 negara abstain dan lima negara lainnya menolak, yakni Rusia, Suriah, Belarusia, Korea Utara, dan Eritrea. Indonesia adalah salah satu dari negara yang mendukung resolusi itu.

"Dari penyampaian posisi kita, kita ikut menjadi bagian dari sponsor resolusi tersebut, dan

bahkan ikut di dalam proses merumuskan beberapa elemen dari resolusi, menambahkan misalnya elemen mengenai safe passage (jalur aman untuk evakuasi warga sipil). itu merupakan satu butir penting dari resolusi itu sendiri," kata Faizasyah.

Terkait bantuan kemanusiaan untuk rakyat Ukraina, lanjut Faizasyah, pemerintah membahas hal tersebut secara rinci.

Lebih jauh Faizasyah meminta pihak berwenang Ukraina untuk tidak membe-

dakan perlakuan terhadap para pengungsi yang ingin ke luar dari negara itu. Masyarakat internasional mengancam Ukraina karena memomorduakan warga kulit berwarna, termasuk yang berasal dari Asia.

Ketika Rusia memulai invasi ke Ukraina 24 Februari lalu, Indonesia tidak pernah secara tegas menyebut nama Rusia. Keengganan itu tampaknya terkait dengan sikap politik luar negeri Indonesia yang bebas aktif. ● mar

PLTN Tebesar di Ukraina Terbakar...

kan pertempuran sengit antara pasukan Ukraina dan Rusia di pinggiran kotanya, yang berada di tenggara.

"Ancaman bagi keamanan dunia. Akibat penembakan tanpa henti oleh musuh terhadap bangunan dan blok pembangkit listrik tenaga nuklir terbesar di Eropa, pembangkit listrik tenaga nuklir Zaporizhzhia 'Terbakar,' tulis Orlov di Facebook.

"Aku menuntut, berhenti! Segera hentikan penembakan

titik kosong pembangkit listrik tenaga nuklir Zaporizhzhia," kata walikota dalam pesan video.

Sebelumnya dia memosting, "berhenti menembaki pembangkit listrik Zaporizhzhia". Pasukan Rusia telah mencoba memasuki kota dengan tank dan merebut pabrik, tetapi penduduk dan pekerja terlihat berkumpul di sekitar pabrik dan jalan sekitarnya pada Rabu (2/3).

Ukraina diketahui memi-

liki empat pembangkit nuklir aktif termasuk Zaporizhzhia. Pembangkit ini juga menangani limbah nuklir di situs-situs seperti Chernobyl, yang sekarang berada di bawah kendali Rusia.

Sebelumnya Badan Energi Atom Internasional (IAEA) mengatakan mereka sedang berkonsultasi dengan Ukraina dan lainnya dengan maksud untuk memberikan bantuan semaksimal mungkin kepada negara itu karena berusaha untuk menjaga kes-

elamatan dan keamanan nuklir dalam keadaan sulit saat ini.

Menurut Juru Bicara PLTN Zaporizhzhia, Andrii Tuz mengatakan, penembakan di area pembangkit telah berhenti dan tingkat radiasi tercatat normal meski kebakaran terus berlanjut di fasilitas itu.

Tuz menjelaskan bahwa pembangkit tersebut tidak mengalami kerusakan kritis, meskipun hanya satu unit pembangkit listrik dari enam yang beroperasi.

Dalam posting Facebook sebelumnya, Tuz mengatakan setidaknya satu unit pembangkit listrik di pembangkit nuklir terkena dalam pertempuran itu. "Banyak peralatan teknis yang terkena," katanya kepada CNN. Sementara itu, Badan Energi Atom Internasional (IAEA) mengatakan dalam sebuah tweet pada Jumat (4/4) bahwa peralatan "penting" di lokasi Pembangkit Listrik Tenaga Nuklir Zaporizhzhia tidak terpengaruh oleh kebakaran.

Pihak berwenang Ukraina mengatakan jika personel di pembangkit (sedang) mengambil tindakan mitigasi. ● mar

Putih terus memantau situasi dengan cermat.

Presiden Amerika Serikat (AS) Joe Biden menerima informasi terbaru dari Presiden Ukraina Volodymyr Zelensky Kamis (3/3) malam, tentang kebakaran PLTN Zaporizhzhia.

Biden juga mendukung pernyataan Zelensky yang mendesak Rusia untuk menghentikan kegiatan militernya di daerah itu dan mengizinkan petugas pemadam kebakaran dan penanggap darurat untuk mengakses situs itu.

Biden juga menerima laporan dari Wakil Sekretaris untuk Keamanan Nuklir Departemen Energi AS dan Administrator Administrasi Keamanan Nuklir Nasional (NNSA).

Sementara itu, Badan Energi Atom Internasional (IAEA) mengatakan dalam sebuah tweet pada Jumat (4/4) bahwa peralatan "penting" di lokasi Pembangkit Listrik Tenaga Nuklir Zaporizhzhia tidak terpengaruh oleh kebakaran.

Pihak berwenang Ukraina mengatakan jika personel di pembangkit (sedang) mengambil tindakan mitigasi. ● mar

Toko Swalayan di Hong Kong...

beberapa hari terakhir. Kertas tisu. Apotek Watsons juga menerapkan batasan yang sama untuk obat nyeri, demam, dan flu, media setempat melaporkan.

Pada Rabu (2/3) ParknShop mengumumkan jam buka toko yang lebih singkat. Beberapa cabangnya menutup toko pada pukul 15.00 waktu setempat. Pada jam-jam itu, banyak toko telah kehabisan stok daging segar dan beku serta sayur-sayuran dalam

beberapa hari terakhir.

Kedua jaringan toko itu adalah anak usaha konglomerat Hong Kong yang terdaftar di bursa, CK Hutchison. Para pejabat setempat telah berkali-kali mendesak masyarakat untuk tidak panik memborong bahan pokok karena stok mencukupi.

Di tengah keluhan publik terhadap pernyataan pejabat yang membingungkan, Kepala Eksekutif Hong Kong

Carrie Lam sebelumnya mengatakan bahwa pemerintahannya tak berencana memberlakukan lockdown total, tapi akan menerapkan kewajiban tes Covid-19 kepada 7,4 juta penduduknya. Pemerintah akan mengumumkannya rencana itu jika sudah selesai, kata dia.

Pihak berwenang pada Kamis melaporkan rekor 56.827 kasus baru dan 144 kematian

akibat Covid-19, meningkat eksponensial dari sekitar 100 kasus pada awal Februari. Lonjakan kasus dan kekawatiran pada lockdown telah mendorong orang-orang untuk keluar dari kota itu, di mana pemerintah bersandar pada kebijakan nol dinamis dalam penanganan wabah.

Banyak restoran dan toko tutup, sementara distrik keuangan di sana sangat

sepi dan hanya segelintir orang yang terlihat berjalan di kawasan yang biasanya ramai. Menyoroti frustrasi publik yang terus meningkat, pebisnis terkemuka dan penasihat pemerintah Allan Zeman mengatakan pada Selasa bahwa reputasi internasional Hong Kong sudah "sangat rusak" dan kekawatiran disebabkan oleh pesan-pesan yang membingungkan. ● 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** (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),
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 Langgan 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