

IDI Optimistis Kasus Covid-19 Indonesia Alami Perbaikan Sebelum Ramadan

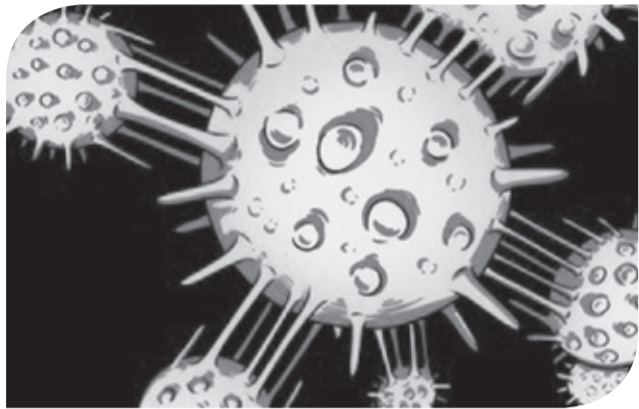
Kian hari Indonesia semakin menunjukkan perbaikan atas trend kasus Covid-19.

JAKARTA(AM) - Melihat perkembangan tren kasus Covid-19 yang mengalami perbaikan. Ketua Satgas Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Prof. Dr. dr. Zubairi Djoerban, Sp.PD, KHOM mengatakan optimis jika Indonesia bisa semakin baik keadaannya. Hal tersebut ia sampaikan dalam akun media sosial, Twitter. Dia berharap agar bisa semakin menurun jumlah kasus sebelum memasuki bulan suci Ramadan. "Tapi saya optimistis

kita bisa mengendalikannya sebelum bulan Ramadan," ujar Prof Zubairi dikutip, Senin (7/3).

Selain itu, dia merasa bersyukur dan memuji bahwa Indonesia mengalami perbaikan dalam kasus Covid-19. Dengan rangkin dalam jumlah mingguan turun dari urutan 10 ke-14 pada hari Minggu (6/3).

Namun, jika dilihat pada Senin (7/3) Indonesia menduduki urutan ke-15, di mana menurun satu langkah dari sebelumnya 14. Artinya kondisi



saat ini, Indonesia semakin menunjukkan perbaikan atas trend kasus Covid-19.

"Alhamdulillah. Ranking Indonesia dalam jumlah kasus baru mingguan turun dari nomor 10 ke nomor 14. Ini

kemajuan, dan semoga trennya terus turun. Masih banyak yang harus dilakukan," katanya.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan angka kesembuhan mencapai 46.669, lebih

tinggi dari kemarin (4/3) yang di 40.462. Begitu juga dengan angka kesembuhan hari ini juga lebih tinggi dari kasus konfirmasi Minggu (6/3) berada di posisi 30.156. Sementara itu, kasus aktif juga mengalami penurunan secara konsisten dan hari ini menyentuh 500.418, atau turun sebesar 16.835 kasus aktif dibanding kemarin (4/3) yang tercatat di angka 517.253. "Dari pantauan kondisi penanganan pandemi Covid-19 secara harian maupun mingguan, meskipun beberapa indikator menunjukkan angka yang positif secara konsisten," ujar dr. Siti Nadia Tarmizi M.Epid., Juru Bicara Vaksinasi Covid-19 Kemenkes dalam laman resmi, Senin (7/3). ● tom



JAKARTA(AM) - Dokter spesialis Gizi Klinik dari Universitas Indonesia, dr. Marya Haryono, MGizi, SpGK, FINEM menyarankan Anda mengetahui status gizi Anda sebagai salah satu upaya mendeteksi obesitas.

"Ketahuilah status gizi masing-masing. Jangan sampai merasa tidak (obesitas) atau ketakutan sekali kayaknya kalau mengukur indeks massa tubuh ternyata masuk obesitas," kata dokter yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia (PDGKI) itu, Selasa (8/3).

Anda bisa memeriksa indeks massa tubuh (IMT) yang perhitungannya melibatkan berat dan tinggi badan untuk mengetahui klasifikasi Anda apakah terlalu kurus atau berat badan berlebih. Tetapi ini bukan menjadi satu-satunya ukuran.

"BMI atau IMT untuk bisa ancer-ancer, berdasarkan berat badan dan tinggi badan lalu kita masukkan ke klasifikasi. Tapi kalau kita melihat namanya obesitas yakni tumpukan lemak, kita merasa badan yang gedegede ini namanya obesitas. Bisa jadi iya, tetapi bisa jadi tidak," kata Marya.

Sebagai contoh, mereka yang rajin berolahraga bila diukur IMT-nya dapat seolah-olah masuk kriteria overweight atau obesitas. Tetapi begitu, mereka di-

periksa komposisi tubuhnya, ternyata didominasi massa otot dan ini justru hal yang baik. Kondisi sebaliknya juga bisa terjadi, yakni orang dengan IMT normal, tetapi begitu dilihat komposisi tubuhnya ternyata didominasi lemak.

Kondisi ini menempatkan mereka pada faktor risiko yang sama dengan orang-orang yang obesitas. Dalam hal ini, maka pengukuran komposisi tubuh menjadi hal yang disarankan Marya. Obesitas menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan.

Selain IMT, Anda juga bisa melakukan pengukuran lingkar perut menggunakan pita pengukur untuk mengetahui apakah Anda termasuk kategori obesitas sentral. Kondisi Anda dikatakan obesitas sentral jika lingkar perut lebih dari 80 cm (untuk wanita) dan 90 cm (untuk pria).

Dia mengingatkan pentingnya Anda menerapkan prinsip nutrisi seimbang yang bukan hanya semata memangkas asupan kalori demi mendapatkan berat badan normal.

Kemudian, bila Anda memiliki penyakit tertentu, segeralah berobat ke dokter. Jangan lupa rajin beraktivitas fisik dan mencermati label pangan untuk mengurangi risiko terkena penyakit tidak menular akibat pola makan tak sehat termasuk asupan berlebihan gula, garam dan lemak. ● tom

Makanan Beku Bisa Sebabkan Penyakit Jantung hingga Diabetes

JAKARTA(AM)-Sekarang ini sudah banyak tersedia makanan beku, yang lebih praktis dan hemat waktu. Tapi, kebiasaan konsumsi makanan beku tidak baik untuk kesehatan Anda dan keluarga.

Para ahli mengatakan semua orang perlu mempertimbangkan nutrisi tertentu dalam makanan ketika berbelanja, termasuk ketika akan membeli makanan beku.

Karena, makanan beku mungkin mengandung natrium yang lebih tinggi dibandingkan makanan lainnya. Kandungan natrium ini perlu diperhatikan.

The American Heart Association (AHA) merekomendasikan tidak lebih dari 2.300 miligram natrium per hari. Tetapi, batas idealnya tidak lebih dari 1.500 mg per hari untuk kebanyakan orang dewasa, terutama mereka yang memiliki tekanan darah tinggi.

Ahli diet, Angela L. Lago, mengatakan garam, gula, dan lemak tidak sehat menjadi perhatian utama. "Makanan yang mengandung kelebihan nutrisi ini tidak hanya menyebabkan peradangan, tetapi juga mendorong utama obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes," kata Angela dikutip dari The Sun.

Pembeli harus memilih produk makanan beku dengan sedikit garam, gula, dan lemak trans. Banyak makanan olahan beku juga sarat dengan pengawet dan warna serta rasa buatan.

Alternatif makanan yang lebih baik adalah makanan yang terbuat dari biji-bijian bersama dengan potongan protein tanpa lemak dan produk susu rendah lemak atau bebas lemak.

Janet Coleman, ahli diet, mengatakan bahwa kentang goreng juga mengandung banyak lemak dan kalori.

Sedangkan, calzone beku memiliki sekitar 1.700 mg sodium dalam satu porsi. Jumlah natrium dalam makanan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. ● tom

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**.
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 BEKASI: 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

SAMBUNGAN

"Persoalan minyak goreng ini sebenarnya nggak sulit-sulit amat. Hanya perlu ketegasan dengan pengusaha kelapa sawit. Siapa pun pengusahanya, panggil. Kalau enggak bisa kasih pasokan ke dalam negeri, cabut izin eksponnya," kata Andre.

Andre juga menilai, Peraturan Menteri Perdagangan No. 6 Tahun 2022 Tentang Penetapan Harga Eceran Tertinggi Minyak Goreng Sawit, sudah tepat. Hanya saja, implementasi di lapangan yang belum efektif.

"Ini soal ketegasan. Kalau secara teori, peraturan Permendag No.6 Tahun 2022 itu sudah baik, sudah mantap. Tinggal implementasinya saja," kata Andre.

Andre menyarankan agar pemerintah mau memanggil semua produsen kelapa sawit dan membagi tugas untuk bertanggung jawab mendistribusikan minyak goreng sesuai daerah yang ditunjuk. Dengan begitu diharapkan, tiap daerah tidak ada lagi mengeluhkan keterbatasan stok.

"Kalau Pengusaha Sawit Enggak Bisa Kasih Pasokan Dalam Negeri, Cabut Izin Eksponnya.

Ketua DPR Puan Maharani sebelumnya meminta pemerintah segera menyelesaikan masalah kelangkaan dan mahalnya harga minyak goreng dan kedelai sebelum Ramadhan pada awal April 2022.

Puan mengatakan, saat mengunjungi pabrik minyak goreng di Gresik, perusahaan itu menegaskan bahwa pihaknya tidak mengurangi

produksi. Jadi kenapa minyak goreng itu menghang?

Oleh karena itu, Puan meminta pihak terkait menyelidiki kelangkaan minyak goreng. "Jika produksi pabrik minyak goreng normal, kok bisa minyak goreng langka di pasaran. Makanya, saya minta pemerintah untuk mengantisipasi ini, namun tidak secara ad hoc," katanya.

Puan menekankan agar pemerintah menelusuri kelangkaan minyak goreng tersebut.

"Katanya ada panic buying, apakah betul karena itu? Sebab

hanya saat-saat tertentu saja ada panic buying?" katanya.

Agar dalam waktu cepat ini bisa teratasi dan masyarakat bisa memperoleh minyak goreng dengan harga normal, Puan meminta pemerintah daerah segera menggelgar operasi pasar. "Saya minta antara pemerintah pusat dengan pemerintah daerah berkoordinasi untuk menggelgar operasi pasar. Antara pemda dan pemerintah pusat harus sinergi untuk mengatasi masalah minyak goreng ini," ujarnya. ● mar

Minyak Goreng Hilang Misterius...

KPK Sita Uang Rp36,7 Miliar...

4.120 Dolar AS atau setara Rp59 juta; 1.656 Dolar Singapura atau setara Rp17 juta; 3.780 Poundsterling Britania Raya setara Rp71 juta; dan 10 Dolar Australia atau setara Rp104 ribu.

Jika ditotal secara keseluruhan, lima mata uang milik Wawan yang disita berjumlah sekitar Rp36,7 miliar. Uang

itu disita KPK untuk menutupi pembayaran pidana uang pengganti Wawan yang telah berkekuatan hukum tetap tersebut.

"Tim jaksa eksekutor melakukan penyitaan uang- uang tersebut antara lain untuk kebutuhan dan kecukupan kewajiban pidana pembayaran uang pengganti dari terpidana

Tubagus Chaeri Wardana alias Wawan dalam perkara dimaksud," beber Ali.

"Merujuk pada putusan pada tingkat MA maka kewajiban pembayaran uang pengganti yang harus dibayar dan kemudian disetorkan ke kas negara sejumlah Rp58 Miliar," imbuhnya.

Wawan diketahui saat

ini sedang menjalani hukuman pidana penjara di Lapas Sukamiskin terkait sejumlah perkara. Perkara yang menjerat Wawan di antaranya, suap sengketa Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada) Kabupaten Lebak di MK hingga Tindakan Pidana Pencucian Uang (TPPU).

Suami Airin Rachmi Diany

tersebut menjalani masa hukumannya selama tujuh tahun di Lapas Sukamiskin atas perkara suap sengketa Pilkada Kabupaten Lebak di MK. Kemudian, hukuman penjara Wawan ditambah lima tahun dalam kasus TPPU. Hukuman Wawan kembali bertambah setahun di kasus Kalapas Sukamiskin. ● mar

Pelaku Perjalanan Dalam Negeri Tak Lagi...

Maret 2022 sampai waktu yang ditentukan kemudian dan akan dievaluasi lebih lanjut sesuai perkembangan terakhir di lapangan

Sekretaris Jenderal Masyarakat Kementerian Kesehatan (Kemkes) Siti Nadia Tarmizi mengatakan, saat ini, cakupan vaksinasi Covid-19 dosis satu sudah cukup tinggi yaitu 91 persen dan 71 persen masyarakat sudah mendapatkan vaksinasi dosis kedua. Bahkan, hasil survei nasional menunjukkan

bahwa 80 persen penduduk sudah memiliki antibodi.

"Sehingga kita melihat bahwa proteksi vaksinasi pada orang itu juga sudah didapatkan," kata Nadia dalam konferensi pers secara virtual, Selasa (8/3).

Nadia mengatakan, setiap individu yang sudah divaksinasi lengkap meski terpapar Covid-19, daya penalaran virus kepada individu lainnya lebih kecil. Sebab, vaksinasi dapat menetralkan virus Corona di dalam tubuh.

"Dan untuk orang yang

sudah divaksin tentunya dengan ditambah prokes disiplin maka penurunan kemungkinan terjadinya penularan (virus Corona) itu ikut terjadi," ujarnya.

Sementara itu, Anggota Komisi IX DPR Rahmad Handoyo meminta pemerintah untuk terus mengevaluasi kebijakan menghapus tes antigen dan PCR sebagai syarat melakukan perjalanan. Jika kebijakan tersebut menyebabkan lonjakan kasus Covid-19, maka pemerintah harus menghentikan kebijakan ini dan kembali

menetapkan tes antigen dan PCR sebagai syarat perjalanan.

"Ketika kebijakan ini dalam beberapa hari ke depan ternyata diikuti lonjakan yg signifikan terhadap Covid-19 dan BOR (bed occupancy rate/tingkat keterisian) rumah sakit maupun tingkat kematian, saya kira bisa dievaluasi dengan menerapkan kembali kebijakan itu (tes Covid-19 sebagai syarat perjalanan)," kata Rahmad saat dihubungi, Selasa (8/3).

Menurut Rahmad, evaluasi tersebut senada dengan strategi

penanganan pandemi yang diterapkan pemerintah selama ini yakni menggunakan prinsip 'gas dan rem'.

"Saya kira evaluasi menjadi salah satu kata kunci untuk bisa terus tidaknya kebijakan tidak wajib tes bagi yang sudah vaksin lengkap untuk penerbangan maupun moda transportasi yang lain," kata politikus PDI-P tersebut.

Di samping itu, Rahmad juga mengingatkan agar penghapusan syarat tersebut diikuti dengan menggenjot kegiatan vaksinasi di daerah. ● mar

Bintang Film Ukraina Tewas...

senjata untuk membuka koridor kemanusiaan, memungkinkan warga Ukraina untuk keluar dari daerah konflik. Namun, pihak Ukraina mengklaim genocida senjata itu tidak diawasi dan serangan terus berlangsung menyebabkan evakuasi tidak dapat dilakukan.

Badan pengungsi PBB mengatakan pada Minggu (6/3) bahwa lebih dari 1,5 juta orang telah meninggalkan Ukraina sejak invasi dimulai. Dalam sebuah cuitan di Twitter Komisaris

tinggi PBB untuk pengungsi, Filippo Grandi, menyebutnya sebagai "krisis pengungsi yang tumbuh paling cepat di Eropa sejak Perang Dunia II".

Rusia Kehabisan Rudal

Duta Besar Ukraina untuk Indonesia, Vasyil Hamianin mengatakan, Rusia harus membayar mahal invasi yang dilakukan ke Ukraina. Setidaknya USD 20 miliar per hari merupakan harga yang harus dibayar Rusia akibat perang di Ukraina.

Vasyil mensinyalir Rusia mulai melemah dalam upaya invasinya. Dia bahkan mengklaim Ukraina akan memperoleh kemenangan dalam 48 jam lagi.

"Rusia di tengah kebingungan karena rencana sebelumnya untuk memenangi perang dengan Ukraina paling lama tiga hari. Nyatanya, tentara Rusia tidak menguasai satu pun kota besar di Ukraina selama 12 hari perang berlangsung," katanya, Selasa (8/3).

Menurut Vasyil, dalam waktu 3-4 hari sumber daya industri pertahanan Rusia akan habis. Stok rudal dan senjata terakhir pun habis. Sementara untuk produksi disetop karena kekurangan komponen dari Eropa dan negara-negara maju.

Sekarang Rusia kekurangan suku cadang, komponen dan sumber daya alam. Rusia memiliki dana tetapi senjata dan sumber daya industri tidak lagi ada. "Satu-satunya harapan Rusia ingin Ukraina menyerah.

Namun, Ukraina akan bertahan dan kemenangan Ukraina sudah dalam hitungan jam. Yang penting bertahan kisaran 36-48 jam lagi," ungkap Vasyil.

Dia menambahkan, perang tak berperikemanusiaan cepat atau lambat pasti akan berakhir. Lebih cepat lebih baik. Karena itu, saat ini adalah waktu yang tepat untuk setiap negara mengambil tindakan nyata. Setidaknya, menyatakan posisi secara tegas. "Jangan diam," ujarnya. ● mar

Calon Mertua Indra Kenz Mangkir...

pacar Indra Kenz, VZ telah memenuhi panggilan penyidik, Selasa (8/3). "VK sudah hadir. Untuk RP tidak hadir karena alasan sakit," kata Chandra saat dikonfirmasi, Jakarta, Selasa (8/3).

Karena tidak hadir, Chandra memastikan, penyidik Bareskrim Polri telah melakukan penjadwalan ulang untuk memeriksa calon mertua dari Indra Kenz tersebut, pada pekan depan. Namun, tak menyen-

dang beberapa orang. Mereka langsung masuk ke dalam Gedung Bareskrim dengan terburu-buru.

Bahkan, VK dan yang lainnya tak mengindahkan kehadiran dari awak media yang menunggunya. Mereka memilih diam seribu bahasa sembari langkah cepat menghindari sorotan kamera wartawan.

Bareskrim Polri menetapkan Indra Kesuma alias Indra

Kenz sebagai tersangka kasus dugaan judi online, penyebaran hoaks, penipuan hingga TPPU terkait Aplikasi Binomo.

Indra Kesuma alias Indra Kenz dengan pasal belapris setelah ditetapkan sebagai tersangka terkait kasus dugaan penipuan Aplikasi Binomo.

Adapun pasal yang disematkan ke Indra antara lain; Pasal 45 ayat (2) jo Pasal 27 ayat 2 dan ayat Pasal 45 A

ayat (1) jo 28 ayat (1) Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, Pasal 3, Pasal 5 dan Pasal 10 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pemberantasan Tindak Pidana Pencucian Uang dan atau Pasal 378 KUHP Jo Pasal 55 KUHP. ● mar

801 warga sipil lainnya terluka. Para pejabat mengatakan mereka yakin angka sebenarnya jauh lebih tinggi, "terutama di wilayah yang dikuasai pemerintah dalam beberapa hari terakhir" ● osm

Pasutri Tentara Ukraina Rayakan...

Mereka adalah anggota Pasukan Pertahanan Teritorial Ukraina, Lesia Ivashchenko dan Valerii Fylymonov. Pengantin wanita, yang memilih tampilan pernikahan yang lebih tradisional, mengenakan

kerudung putih, alih-alih kerudung yang disamakan, lantas mengatakan, "Saya bersedia."

Menurut laporan, pasangan itu telah bersama selama 20 tahun dan memiliki seorang putri berusia 18 tahun. Video terse-

but, pertama kali dibagikan oleh reporter Paul Ronzheim-er, telah dilihat ribuan kali. I-nvasi Rusia sejauh ini telah memaksa 1,7 juta orang meninggalkan Ukraina. Hal ini menciptakan apa yang disebut

Video pencurian tersebut menuai beragam reaksi warganet. Mereka banyak yang menyalkan aksi pencurian tersebut hingga ada juga netizen yang bertanya kondisi pelaku. "Apa kabar kepala nya

itu?" tulis @feira_defita.

"Malah mahal duit buat berobat nya," timpal @nasi-udukracer.

"Karma kontan," kata @atikherlani. ● osm

Saat Maling Ketimpa Tabung...

tulis akun Instagram @jurnaljunior, Selasa (8/3/2022).

Usai terjatuh dan tertimpa tabung gas, si pencuri berkaos dan berceclana pendek itu terlihat meringis kesakitan.

Dia sempat terbaring di tanah lantaran saat terjatuh dengan posisi badan pelaku sempat tertimpa tabung gas elipiji 12 kg.

Tak jelas bagaimana nasib

pencuri itu. Tapi, tampak dirinya sempat duduk meringis kesakitan usai terjatuh dari atas tembok pagar rumah korbananya dengan tertimpa tabung gas.

Video pencurian terse-

but menuai beragam reaksi warganet. Mereka banyak yang menyalkan aksi pencurian tersebut hingga ada juga netizen yang bertanya kondisi pelaku. "Apa kabar kepala nya

itu?" tulis @feira_defita.

"Malah mahal duit buat berobat nya," timpal @nasi-udukracer.

"Karma kontan," kata @atikherlani. ● osm