

# Konsumsi Protein Beragam Jadi Kunci Tekan Risiko Hipertensi

Hipertensi lebih rendah terjadi pada orang yang mengonsumsi protein bervariasi.

**JAKARTA(IM)** - Hipertensi bisa memicu terjadinya beragam masalah kesehatan serius, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, serta penyakit-penyakit lain yang mempengaruhi otak dan ginjal.

Mengonsumsi protein dari sumber yang beragam bisa menjadi kunci dalam menekan risiko hipertensi.

Hubungan antara konsumsi protein yang bervariasi dengan hipertensi ini diungkapkan dalam sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Hypertension*. Studi ini dipimpin oleh peneliti dari Southern Medical University di Tiongkok, Dr Xianhui Qin MD.

Belakangan ini, peran protein sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi marak dibicarakan. Hal ini pula yang mendorong Dr Qin dan tim untuk mempelajari peran konsumsi protein dalam kejadian hipertensi dalam studi mereka.

Para partisipan yang ter-

libat dalam studi memiliki rerata usia 41 tahun, dengan komposisi 53 persen wanita. Selama studi berlangsung, ada 35 persen partisipan yang terdiagnosis dengan hipertensi.

Hasil studi menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tampak jauh lebih rendah di kalangan partisipan yang mengonsumsi protein paling bervariasi. Tingkat kejadian hipertensi baru pada kelompok ini kurang dari setengah kali lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengonsumsi beragam protein.

"Konsumsi protein yang lebih bervariasi dalam kuantitas yang tepat dapat menjamin adanya asupan berbagai macam asam amino esensial," ungkap Dr Qin, seperti dilansir *Medical News Today*, Rabu (16/3).

Asupan asam amino esensial yang beragam ini bisa berkorelasi dengan status nutrisi serta kekayaan dan variasi mikrobiota yang lebih baik.

"Konsumsi pola makan



yang seimbang dengan protein dari sumber yang bervariasi dan berbeda, daripada hanya satu sumber protein saja, bisa membantu mencegah terbentuknya tekanan darah tinggi," jelas Dr Qin.

Studi ini menggunakan data dari Tiongkok Health and Nutrition Survey yang dihimpun selama periode 1989 hingga 2015. Survei ini mencakup lebih dari 47 persen populasi Cina. Pengambilan data dilakukan setiap 2-4 tahun sekali, dan ada pengambilan

sampel data pada 2009.

Ahli gizi terlatih juga mengumpulkan informasi mengenai asupan makan para partisipan melalui wawancara tatap muka. Melalui data ini, tim peneliti berupaya mencari tahu variasi dan kuantitas asupan protein dari delapan sumber makanan utama, yaitu biji padi-padian utuh dan rafinasi, daging merah proses dan tanpa proses, unggas, ikan, telur, dan legum.

Peneliti melakukan pemantauan hingga 6,1 tahun sambil mendapatkan informasi men-

genai diagnosis hipertensi baru di antara para partisipan. Analisis final dari studi melibatkan sebanyak 12.177 partisipan.

Ahli gizi senior dari British Heart Foundation, Tracy Parker, menilai studi terbaru ini semakin menambah bukti bahwa konsumsi protein dalam jumlah yang cukup dan makanan yang bervariasi merupakan bagian penting dari pola makan sehat. Dalam hal menjaga kesehatan jantung, Parker menganjurkan agar setiap orang dapat mengonsumsi lebih banyak buah, sayur, ikan, kacang-kacangan, dan gandum utuh.

"Serta mengurangi makanan tinggi garam, tinggi gula, tinggi lemak jenuh, seperti kue, biskuit, dan makanan manis," ungkap Parker.

Berbagai faktor gaya hidup lain juga tak boleh dilupakan. Beberapa di antaranya adalah olahraga teratur, berhenti merokok, dan menjaga berat badan yang sehat.

"Itu juga cara yang penting dalam menurunkan risiko Anda terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah," ujar Parker. ● tom

## SAMBUNGAN

tahun belakangan.

Eric mengatakan, PT Kertas Kraft Aceh (Persero), PT Industri Gelas (Persero), dan PT Industri Sandang Nusantara (Persero), sudah lama tidak beroperasi. Meski demikian, pembubarannya akan efektif berlaku setelah terbit Peraturan Pemerintah (PP) yang mengatur hal itu.

"Tentu dengan jalan panjang yang sudah berjalan, alhamdulillah ini kita menunggu nanti peraturan pemerintah di Juni 2022, supaya perusahaan-perusahaan yang selama ini kita tidak diambil kebijaksanaan (bisa dibubarkan)," ujar Erick.

Dia menjelaskan, Kertas Kraft Aceh sudah tidak beroperasi sejak 2008, lalu Industri

Gelas sudah tidak beroperasi

sejak 2015, serta Industri Sandang Nusantara sudah tidak beroperasi sejak 2018. Erick bilang, kondisi itu tidak boleh terus didiamkan terkatung-katung.

"Kita tidak boleh menjadi pemimpin yang zalim yang tidak memastikan keberpihakan untuk menyelesaikan secara baik. Toh jelas perusahaan ini sudah tidak beroperasi," ungkapnya.

Menurut Erick, pembubarannya tersebut telah melalui kajian atau assesment oleh PT Perusahaan Pengelola Aset/PPA (Persero), bagian dari PT Danareksa (Persero), Holding Pengelola BUMN Lintas Sektor.

## Erick Thohir Bubarkan 3 BUMN...

Pembubaran ketiga BUMN tersebut, kata Erick, merupakan tahap awal dari rencana pembubarannya perusahaan pelat merah lainnya.

Menurut Erick, setidaknya ada empat BUMN yang saat ini sedang diproses pembubarannya.

"Kami juga sedang review beberapa perusahaan lainnya yang ada di bawah Danareksa dan PPA, jadi dari tujuh kemarin (yang di-review), ini kan tiga sudah selesai, maka masih ada empat lagi (yang akan dibubarkan)," pungkash Erick.

**Bagaimana Nasib Karyawannya?**

Sebagai informasi, PT Industri Gelas (Persero) atau Iglas masih punya 429 pega-

wai, bagaimana nasib mereka setelah Iglas dibubarkan?

Erick menyebut 429 pegawai Iglas tersebut sudah ditangani oleh PT Perusahaan Pengelola Aset (PPA) dan Danareksa selaku asset management BUMN. Meski begitu, Erick enggan menyebut proses penyelesaian isu kepegawaian yang dimaksud.

"Toh jelas perusahaan ini sudah tidak beroperasi. Alhamdulillah saya juga apresiasi kepada Danareksa dan PPA bisa juga menyelesaikan isu kepegawaian yang jumlahnya 429 untuk di Iglas yang sudah selesai September 2021," ungkap Erick.

Selain Iglas, pemegang saham juga memastikan tidak ada

## DARI HAL 1

persoalan isu kepegawaian di PT Kertas Kraft Aceh (Persero) dan PT Sandang Nusantara (Persero). Kedua perusahaan pelat merah inipun resmi dibubarkan PPA melalui RUPS yang digelar Februari 2022 lalu.

Erick menyebut pegawai kedua perusahaan ditangani secara baik oleh PPA dan Danareksa. Dia memandang, langkah itu sebagai wujud dirinya sebagai pemimpin yang sudah diberi amanah untuk menangani persoalan BUMN secara bijaksana.

"Dan tentu sebagai tanggung jawab kita juga pemimpin yang diberi amanah, untuk kedua perusahaan lainnya kita selesaikan baik-baik," ungkapnya. ● mar

Pad 39B.

Apabila pengujian ini berjalan mulus, roket tanpa awak ini bisa lepas landas pada Mei mendatang dengan waktu 26 hari. Meskipun diluncurkan

nirawak, sebenarnya roket ini bisa diisi oleh 4 orang awak.

BBC menyebut, misi yang disebut Artemis 1 ini akan mengirim roket untuk mengelilingi bulan. Rencana jangka

panjangnya, NASA akan mengirim astronot ke bulan pada 2024.

Rocket yang memiliki nama lain Space Launch System (SLS) ini memiliki tinggi 98 meter.

Sementara itu, berat roket ini ditaksir mencapai 2,6 juta kilogram. Jika mengudara, Mega Moon akan menghasilkan daya dorong sebesar 8,8 juta pon.

Ada beberapa bagian yang

dimiliki oleh Mega Moon, di antaranya adalah 4 mesin jet yang masing-masing memiliki tinggi 65 meter. Mesin jet ini juga diapit oleh 2 roket pendorong yang sama. ● osm

## Polisi Ungkap Dugaan Minyak Goreng...

pernyataan apakah barang ini asli atau palsu," ujar Kepala Satuan Reserse Kriminal Polres Depok Ajun Komisar Besar Yogen Heroes Baruno, saat memberikan keterangan, Kamis (17/3).

Menurut Yogen, kandungan minyak goreng yang diproduksi di gudang Bhakti Karya mesti diperiksa lebih lanjut. Dia mengatakan, pihak produsen dapat diduga melanggar Undang-Undang tentang Perlindungan Konsumen dan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perda-

gangan, apabila terbukti mengoplos atau mengemas ulang minyak goreng.

"Belum ada (penerapan pasal). Tapi yang jelas akan kita terapkan Undang-Undang Perlindungan Konsumen karena ada perubahan kemasan," kata Yogen.

"Isinya apabila dioplos, jelas Undang-Undang tentang Perdagangan juga," imbuhnya.

Sebelumnya Kepala Kepolisian Sektor (Polsek) Bojongsari Kompol M Syahroni mengatakan, penyelengan gudang minyak goreng "Wasilah 212" berawal dari laporan

masyarakat.

Menurut Syahroni, warga mengeluh minyak goreng tersebut tidak jernih. Warga juga menduga minyak goreng yang dijual oleh Gudang Bhakti Karya adalah minyak goreng curah yang dikemas ulang.

"Berawal dari keluhan warga, minyak goreng di sana enggak bersih padahal itu minyak goreng kemasan, tapi kayak minyak goreng curah," kata Syahroni, Rabu (16/3).

Minyak goreng tersebut mpak berwarna kuning kecoklatan, tak seperti minyak

goreng kemasan lainnya yang kuning jernih. Selain itu, minyak goreng tersebut tampak keruh layaknya minyak curah, bedanya tidak terdapat buih putih pada minyak goreng itu.

Polisi telah menyita 2.300 kemasan minyak goreng dari gudang minyak goreng "Wasilah 212" dari gudangnya.

"Sementara ada 2.300 (kemasan minyak goreng di-mankan) yang sudah siap didistribusikan ke toko yang sudah menjadi langganan. Apabila ada sisa akan disalurkan ke pedagang lain," kata Yogen.

Sejumlah 2.300 kemasan minyak goreng menjadi barang bukti dari hasil temuan polisi dari gudang yang melakukan kemas ulang dengan merek "Wasilah 212" dan "Kita 212". Adapun sebanyak 2.300 kemasan minyak goreng rencananya akan didistribusikan ke masyarakat.

"Kita putuskan untuk barang bukti yang status quo di TKP (tempat kejadian perkara) bisa digeser ke toko-toko yang sudah mengorder barang tersebut untuk diedarkan ke masyarakat," kata Yogen. ● mar

## Rusia Jatuhkan Bom di Sebuah Teater...

kata "anak-anak" telah ditulis dalam bahasa Rusia di trotoar di luar gedung.

Citra satelit dari Maxar Technologies yang diambil pada 14 Maret lalu itu menunjukkan pemandangan udara Teater Drama Mariupol yang dibom pada 16 Maret. Kata "anak-anak" (dalam bahasa Rusia) terlihat tertulis dalam huruf putih besar yang terlihat dari atas di luar gedung.

Kator berita RIA melaporkan beberapa jam setelah berita kehancuran muncul, Kementerian Pertahanan Rusia membantah telah melakukan serangan udara terhadap teater tersebut.

BBC tidak dapat memver-

fikasi informasi tersebut secara independen. Serangan udara dan peluru Rusia sebelumnya telah menghantam rumah sakit bersalin, gereja, dan menara apartemen.

Pihak berwenang setempat mengatakan sedikitnya 2.400 orang telah tewas di Mariupol sejak dimulainya perang, meskipun mereka mengakui bahwa ini mungkin perkiraan yang terlalu rendah. Banyak dari mereka yang meninggal dimakamkan di kuburan massal.

Diperkirakan 300.000 penduduk terjebak di dalam kota, ketika aliran air, listrik dan gas telah terputus. Pasokan makanan dan air hampir habis, karena pasukan Rusia tidak

mengizinkan pengiriman bantuan kemanusiaan.

Menurut Orlov, sekitar 1.500 mobil berhasil melarikan diri dari Mariupol pada Rabu (16/3). Namun, serangan Rusia terhadap konvoi itu menyebabkan sedikitnya lima orang terluka, termasuk seorang anak.

Peter Maurer, Presiden Komite Internasional Palang Merah, menyerukan akses yang lebih baik kepada warga sipil yang terperangkap dalam perang, yang menurutnya menyebabkan "penderitaan yang luar biasa". Maurer, yang tiba di Ukraina untuk kunjungan lima hari, menggambarkan situasi di Mariupol sebagai "mimpi buruk yang terbangun".



Di tempat lain, jaksa agung negara itu mengatakan sedikitnya 10 orang yang mengantri untuk mendapatkan roti di utara kota Chernihiv tewas ki-

bat tembakan Rusia. Rekamannya yang belum diverifikasi yang dirilis oleh outlet lokal menunjukkan mayat berserakan di jalan. ● mar

## Satu dari 4 Anak Alami Long Covid

**JAKARTA(IM)**-Sekitar satu dari empat anak yang pernah terkena Covid-19 bergejala mengalami gejala long Covid. Hanya saja, long Covid cenderung lebih banyak ditemukan pada anak dengan komorbid.

"Anak kecil dan remaja juga memiliki konsekuensi kesehatan fisik dan mental dari Covid-19," ungkap peneliti senior dan ahli neurosains di Houston Medical Research Institute, Tracy Villapol PhD, seperti dilansir *WebMD*, Kamis (17/3).

Gejala long Covid yang ditemukan pada anak cenderung sama seperti gejala pada orang dewasa. Gejala tersebut di antaranya adalah kelelahan, gangguan tidur, gangguan jantung, gangguan pernapasan, dan masalah pencernaan.

Dalam studi ini, Villapol dan tim peneliti dari Amerika Serikat, Meksiko, dan Swedia mengumpulkan data dari 21 studi yang sudah dilakukan sebelumnya di Eropa, Asia, Amerika Selatan, dan Australia. Data-data tersebut dianalisis untuk membuat estimasi terkait seberapa banyak pasien berusia di bawah 18 tahun yang mengalami long Covid dan gejala tersering yang ditimbulkan.

Studi menunjukkan bahwa di antara lebih dari 80 ribu anak kecil dan remaja dengan Covid-19, sebanyak 25 persennya mengalami gejala berkepanjangan. Sedangkan persentase long Covid pada anak yang sempat membutuhkan rawat inap di rumah sakit adalah 29 persen.

Gejala berkepanjangan ini berlangsung selama empat hingga 12 pekan sejak infeksi. Gejala bisa baru muncul dalam kurun waktu 12 pekan setelah infeksi.

Ada beberapa faktor yang bisa membuat anak lebih rentan terhadap long Covid. Faktor tersebut

adalah riwayat Covid-19 bergejala berat, obesitas, penyakit yang berkaitan dengan alergi, atau masalah kesehatan jangka panjang yang lain.

Gejala yang berkenaan dengan suasana hati merupakan masalah yang paling umum terjadi pada kasus long Covid anak. Beberapa di antaranya adalah kecemasan dan depresi, lalu diikuti oleh kelelahan dan gangguan tidur.

Gejala lain yang juga kerap ditemukan adalah gejala neuropsikiatri, seperti sakit kepala, perubahan dalam kemampuan berpikir, pening, dan masalah keseimbangan. Gejala kardiorespirasi seperti kesulitan bernapas, hidung tersumbat, intoleransi latihan fisik, nyeri dada, batuk, dan irama jantung tak beraturan juga bisa ditemukan.

Long Covid pun dapat memunculkan gejala kognitif, seperti penurunan konsentrasi, kesulitan belajar, kebingungan, dan penurunan daya ingat. Gejala terkait kondisi kulit seperti banyak berkerlingat, gatal, dan rambut rontok juga bisa ditemukan.

Gejala lain yang tak boleh dilewatkan adalah gejala pencernaan. Gejala pencernaan ini bisa berupa penurunan nafsu makan, nyeri perut, mual, diare, muntah, dan mual.

Bila dibandingkan dengan anak yang tak pernah terkena Covid-19, anak penyintas Covid-19 memiliki kemungkinan 10 kali lebih besar untuk mengalami kehilangan indra penciuman dan pengecap yang persisten. Anak penyintas Covid-19 juga memiliki kemungkinan dua kali lebih besar untuk mengalami masalah bernapas, dan dua kali lebih mungkin untuk mengalami masalah demam berkepanjangan.

Tim peneliti mengungkapkan bahwa long Covid merepresentasikan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Namun, di saat yang sama, belum ada panduan jelas mengenai upaya diagnosis dan manajemen terhadap masalah tersebut. ● tom

## Ilmuwan AS Ciptakan Vaksin yang Ampuh Melawan Virus Nipah Dalam Tiga Hari

**JAKARTA(IM)**-Sejumlah ilmuwan dari Universitas Texas, New York, telah mengembangkan vaksin yang dapat melindungi orang-orang dari virus Nipah hanya dalam tiga hari.

Nipah merupakan virus zoonosis atau ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, virus ini juga dapat menular antarmanusia melalui kontak droplet langsung.

Seseorang juga dapat terinfeksi saat makan daging hewan yang terkontaminasi, termasuk jika dimasak kurang matang.

Penularan dari hewan bisa terjadi jika manusia berkontak langsung dengan cairan tubuh hewan yang terinfeksi, seperti air liur, darah, dan urine.

Virus Nipah dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti pneumonia, gondongan, hingga campak.

Hingga kini belum ada kasus terdeteksi di Indonesia. Tetapi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat beberapa wabah

di Malaysia, Singapura, Bangladesh, dan India.

WHO juga mengatakan virus Nipah ini berpotensi menjadi pandemi.

Berdasarkan *Times of India*, para ilmuwan memvaksinasi monyet hijau Afrika dengan vaksin Nipah eksperimental sekitar tiga hingga tujuh hari sebelum dipaparkan ke virus Nipah.

Hasilnya menunjukkan semua monyet yang divaksinasi terlindungi dari penyakit mematikan. Sebanyak 67% hewan yang divaksinasi tiga hari sebelum dipaparkan juga mendapat kekebalan parsial.

"Vaksin eksperimental diketahui aman, imunogenik, dan efektif dalam melindungi monyet dari virus Nipah yang dipaparkan segera setelah vaksinasi," ujar peneliti Thomas W. Geisbert dari Departemen Mikrobiologi dan Immunologi.

Studi selanjutnya diperlukan untuk mengidentifikasi dosis minimum yang efektif pada manusia serta menentukan daya tahan respons imun yang diinduksi oleh vaksin. ● 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.  
**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 Tanziil), **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

laporan PPAK dari salah seorang pejabat eselon III di DKI, begitu yang bersangkutan pensun, mencairkan cek sejumlah 35 miliar," ujar Alex dalam acara "Keluarga Berintegritas Provinsi DKI Jakarta" di Balai Kota DKI, Kamis (17/3).

Usai mencairkan cek tersebut, lanjut Alex, eks pejabat

## Wow, Ada Pejabat Pemprov DKI Jakarta...

Pemprov DKI itu kemudian membeli rumah secara tunai sebesar Rp 3,5 miliar.

Setelah pembelian rumah itu, Alex kemudian meminta pihaknya untuk melakukan klarifikasi atas pencairan cek tersebut. Sebab, KPK menduga cek itu terkait penerimaan gratifikasi.

"Saya bilang klarifikasi,

klarifikasi, tetapi mungkin sudah jalan Tuhan tidak lama setelah kami klarifikasi beliau meninggal," ucap Alex.

"Kemudian, ini pidananya kita 'hentikan', dugaan bahwa telah melakukan pidana menerima gratifikasi," ungkapnya.

Kendati demikian, kata Alex, KPK tetap menindaklanjuti

temuan PPAK terkait pencairan cek eks pejabat DKI tersebut dengan melaporkannya ke Direktorat Jenderal Pajak.

Menurut Alex, dugaan tindak pidananya tidak bisa diteruskan karena pihak yang terkait telah meninggal dunia, tetapi kekayaannya dapat dikenakan pajak.

"Karena kalau orang pajak itu saya lihat enggak peduli uang dari korupsi atau dari jualan apa pun pokoknya tambah kekayaannya bayar pajak," ujar Alex.

"Kita limphapkan ke Ditjen Pajak, supaya apa, supaya atas kekayaan tadi itu bisa kena pajak," katanya. ● mar