Makan Alpukat saat Sahur dan Berbuka Baik untuk Kesehatan Jantung

Mengonsumsinya secara rutin di bulan puasa, saat sahur dan berbuka puasa, ternyata baik untuk kesehatan jantung.

JAKARTA (IM) - Alpukat sudah terbukti baik untuk kesehatan. Mengonsumsinya secara rutin di bulan puasa, saat sahur dan berbuka puasa, ternyata baik untuk kesehatan jantung . Tak hanya itu, risiko penyakit kardiovaskular pun menjadi lebih kecil.

Penelitian yang diterbitkan dalam Journal of American Heart Association itu menjelaskan secara umum bahwa makan dua alpukat atau lebih per minggu bisa menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan jantung koroner.

Studi dilakukan dengan menganalisis data yang terkumpul dari Nurses' Health Study (68.000 wanita) dan dari Health Professionals Follow-up Study (41.000 pria). Semua data menjelaskan bahwa subjek penelitian tidak memiliki penyakit kanker, jantung koroner, dan stroke. Diet dinilai menggunakan kuesioner pada awal studi.

Setelahnya, kuesioner diberikan secara berkala setiap empat tahun sekali. Sebanyak 14.274 kasus insiden penyakit kardiovaskular, termasuk 9.185 kejadian penyakit jantung koroner dan 5.290 stroke, didokumentasikan selama 30 tahun masa observasi.

Setelah menyesuaikan gaya hidup dan faktor diet lain, responden studi yang makan alpukat dua kali atau lebih dalam seminggu memiliki risiko 16% lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular dan 21% lebih rendah terkena penyakit jantung koroner dibandingkan dengan mereka yang tidak makan alpukat.

"Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan untuk stroke," terang hasil studi dilaporkan New York Post, dikutip Minggu (3/4).

Diterangkan juga dalam hasil studi bahwa mengganti setengah porsi margarin, mentega, telur, yogurt, keju atau daging olahan per hari dengan jumlah alpukat yang setara dikaitkan dengan rendahnya risiko penyakit kardiovaskular 16% hingga 22%.

Dalam memperkirakan risiko penyakit kardiovaskular total ketika mengganti setengah porsi alpukat, para peneliti menulis bahwa alpukat tidak terkait dengan penyakit kardiovaskular dan penyakit jantung koroner sama sekali.

"Meskipun kami mengamati risiko stroke jauh lebih tinggi ketika mengganti semua minyak nabati dengan alpukat, hasil ini mungkin disebabkan oleh faktor kebetulan karena beberapa makanan pengganti yang berbeda dan hasil yang telah kami periksa," catat peneliti.

Temuan itu, kata peneliti, penting untuk rekomendasi kesehatan masyarakat, terutama mengingat konsumsi alpukat telah meningkat tajam di Amerika Serikat selama 20 tahun terakhir.

"Studi kami memberikan bukti lebih lanjut bahwa asupan lemak tak jenuh yang bersumber dari tumbuhan dapat meningkatkan kualitas diet dan merupakan komponen penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular pada populasi umum," kata peneliti.

"Studi lebih lanjut diperlukan untuk menilai dampak dan efektivitas asupan alpukat dalam mengurangi insiden penyakit kardiovaskular dan faktor risiko penyakit kardiovaskular," tambah peneliti. Alpukat memiliki lemak sehat, tetapi mereka bukan makanan rendah kalori.

Per satu buah alpukat secara umum memiliki antara 200 dan 300 kalori, tergantung ukurannya. ● **tom**

Puasa Berkhasiat Buang Racun Tubuh Pasien Hipertensi

JAKARTA (IM) - Jelang Ramadhan, tentunya umat muslim di seluruh dunia menyambutnya dengan hati yang gembira. Di bulan yang suci ini, ibadah puasa yang dijalankan ternyata memberi manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh, termasuk pengidap hipertensi.

Dokter spesialis penyakit dalam, dr. Djoko Wibisono, SpPD-KGH, menuturkan bahwa berpuasa bagi pasien hipertensi terkontrol memungkinkan untuk dilakukan. Apalagi, berpuasa sendiri ampuh memberi manfaat dengan mengeluarkan racun di tubuh.

"Saat puasa pasien hipertensi makannya lebih selektif. Pengeluaran racun tetap dari ginjal, secara umum sama. Tapi dengan puasa, kita lebih seleksi makan," ujarnya baru baru ini.

Ada pun dokter Djoko menganjurkan agar pasien hipertensi bisa lebih seleksi dalam pola makannya seperti menghindari makanan tinggi lemak dari gorengan. Apalagi, gorengan sendiri menjadi primadona ketika buka puasa yang membuat kadar lemak menumpuk dan berbahaya untuk pasien hipertensi.

"Hindari makanan berlemak, gorengan. Perbanyak sayur dan buah, akhirnya akan perbaiki metabolisme sehingga pengeluaran racun lebih baik," tuturnya. Selain itu, membatasi kafein juga dianjurkan lantaran sifatnya yang diuretik. Artinya, mengonsumsi kopi atau teh dapat membuat tubuh lebih sering mengeluarkan cairan melalui buang air kecil sehingga rentan dehidrasi.

"Pasien hipertensi hindari kopi dan teh terlalu banyak karena bersifat diuretik. Saat berpuasa lebih rentan dehidrasi. Kopi dan teh mengandung kafein. Pasien hipertensi harus cerdik siasati itu terutama saat buka dan sahur. Dianjurkan minum air putih 2 liter atau 8 gelas sehari," uajrnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

Pertalite Dikabarkan Langka,...

DARI HAL 1

mengatakan, pemerintah bersama Pertamina memastikan Pertalite tersedia.

Demikian halnya BBM Solar akan ditingkatkan pasokannya dan menjaga stok agar diatas 20 hari. "Pemerintah menjamin tersedianya BBM dan melakukan koordinasi dengan badan usaha dalam hal ini Pertamina. Pertamina telah melakukan pengecekan langsung ke lapangan dalam rangka terjaminnya ketersediaan BBM serta mengantisipasi peningkatan kebutuhan khususnya di bulan Ramadhan ini," ujar Agung Pribadi.

Lebih lanjut ia menjelaskan, dalam upaya pengendalian penyaluran BBM jenis Solar bersubsidi, Pemerintah telah mengambil beberapa langkah strategis. Antara lain telah terbitnya Keputusan Menteri ESDM No 45.K/HK.02/SJN.H/2022 tanggal 24 Januari 2022 tentang Tim Gugus Tugas Pengawasan Penyediaan dan Pendistribusian BBM.

Kemudian, pemerintah disebut telah melaksanakan koordinasi dan pengawasan bersama antara Ditjen Migas, Tim BPH Migas, dan Pertamina di beberapa daerah yang terjadi antrean atau kelangkaan solar.

BBM di SPBU Swasta Naik

Pertamina menaikkan harga BBM Pertama x menjadi Rp12.500 per liter akibat naiknya harga minyak dunia. Kenaikan Pertamax ternyata memicu harga BBM di SPBU swasta ikut naik.

Shell, misalnya, membanderol BBM RON 92 milik mereka, Shell Super, seharga Rp16.000 per liter, dari yang awalnya Rp12.990. Artinya, harga Shell Super naik Rp3.010 per liter dan sudah menyentuh nilai keekonomian yang ditetapkan pemerintah untuk bulan ini.

Sementara itu BP 92, BBM RON 92 milik BP AKR dibanderol Rp 12.990 per liter, lebih murah dibanding Shell.

Sementara Revvo 92 milik Vivo harganya masih Rp11.900 per liter, menjadikannya BBM RON 92 termurah dibanding harga BBM RON 92 di SPBU lainnya. ● **mar**

Elektabilitas Prabowo Vs Ganjar Sengit,...

11-21 Februari 2022. Total responden survei tersebut berjumlah 1.200 orang dari semua provinsi di Indonesia secara proporsional.

Proses wawancara dilakukan secara tatap muka menggunakan metode stratified multistage random sampling. Adapun margin of error survei ini +- 2,9 persen pada tingkat kepercayaan 95 persen.

Pada simulasi semiterbuka disodorkan 19 nama, Prabowo menduduki posisi teratas dengan suara sebesar 22,4 persen.

Sementara Ganjar memperoleh suara sebesar 21,6 persen dan Anies 17,1 persen.

"Kita lihat simulasi 19 nama, itu selisih Pak Prabowo sama Ganjar lebih sedikit lagi tinggal di bawah 1 persen. Ini betul-betul tipis dua nama ini. Nah, Anies perolehannya juga lumayan," kata Burhanuddin Muhtadi dalam paparannya pada rilis survei secara virtual, Minggu (3/4).

Survei tersebut kemudian mengerucutkan elektabilitas pada 7 nama politikus saja. Saat simulasi semiterbuka 7 nama, elektabilitas Ganjar mendadak mengungguli Prabowo.

Burhanuddin menilai para pemilih politikus yang lain langsung memilih Ganjar ketimbang Prabowo.

"Kalau kita lihat 7 nama, Ganjar dan Prabowo itu imbang. Bahkan beda 0,2 persen sedikit di atas Pak Prabowo. Artinya, ada beberapa nama kalau kita take out itu lari ke Ganjar dan nama yang lain. Termasuk Erick juga naik dari 1,3 persen ketika 7 nama menjadi 2,4. Anies juga naik dari 17 jadi 22 persen. Puan juga naik," katanya.

"Jadi poin saya di sini, nama-nama yang lain dalam simulasi 7 nama cenderung naik kecuali Pak Prabowo, ketika nama-nama sebelumnya di-take out dari simulasi," imbuhnya.

Berikut ini hasil survei capres simulasi semiterbuka 19 nama menurut Indikator Politik dirilis, Minggu (3/4):

Prabowo Subianto 22,4 persen, Ganjar Pranowo 21,6 persen,Anies Baswedan 17,1 persen,

Ridwan Kamil 6,1 persen, Agus Harimurti Yudhoyono 5,1 persen, Sandiaga Salahuddin Uno 4,7 persen, Khofifah Indar Parawansa 2,6 persen, Tri Rismaharini 2,0 persen, Erick Thohir 1,3 persen, dan Gatot Nurmantyo 0,9

Sementara berikut hasil survei capres simulasi semiterbuka 7 nama menurut Indikator Politik dirilis, Minggu (3/4):

Ganjar Pranowo 27,6 persen, Prabowo Subianto 27,4 persen, Anies Baswedan 22,0 persen,

Agus Harimurti Yudhoyono 6,7 persen, Erick Thohir 2,4 persen, dan Puan Maharani 1,8 persen. ● **osm**

Tanda Tangan Jusuf Kalla Dipalsukan...

bertemu secara langsung pihak yang bersangkutan sebelum mengirimkan surat undangan.

"Di sinilah awal terungkapnya surat tersebut palsu. Karena Pak JK tidak pernah mengirim surat undangan ke Pak Wapres," ungkap pria yang juga merupakan Juru Bicara JK tersebut.

Dikatakan Husain, meski hubungan antara JK dan Arief dekat, namun tidak berarti Arief bertindak seenaknya. Apalagi sampai memalsukan tanda tangan.

Ia meminta Arief harus mengerti etika dan norma dalam berorganisasi.

"Sebagai organisatoris kan Pak Arief tentu tahu hal basic (dasar) seperti itu. Apalagi yang berkaitan dengan tradisi persuratan. Pasti sangat khatam," ungkapnya

Sementara itu, Sekjen DMI Imam Addaruqutni mengatakan posisi Arief Rosyid sendiri sudah digantikan oleh mantan Direktur BRI Asmawi Sam.

"Karena telah melanggar peraturan organisasi DMI dengan memalsukan tandatangan Ketua Umum dan Sekjen PP DMI serta stempel DMI dengan mengirim surat ke Wakil Presiden RI tanpa izin dari Ketua Umum dan Sekjen PP DMI," paparnya.

Lebih lanjut, segala tindakan yang dilakukan oleh Arif Rosyid menurut dia tidak boleh menggunakan atau membawa nama PP DMI lagi.

Kemudian, DMI sendiri memastikan tidak ikut serta dalam kegiatan Festival Ramadan sebagaimana yang dimaksudkan dalam surat dengan tanda tangan yang dipalsukan oleh Arief Rosyid. ● **han**

Ngaku Perkosa 1.500 Wanita,...

ini diadili di pengadilan karena menyalahgunakan kekuasaannya sebagai komisaris polisi. Ia terbukti menculik dan melakukan pelecehan seksual terhadap ratusan wanita.

Pada tahun 1989, Mohamed Tabet diangkat sebagai komisaris polisi di Casablanca. Selama masa hukumannya di Casablanca, banyak keluhan diajukan terhadapnya oleh wanita dan gadis yang mengaku diculik dan diperkosa.

Mereka mengaku disekap di apartemen Tabet di Avenue Abdelah Bno Yassin di Casablanca. Namun tidak ada korban yang dapat membuktikan klaim mereka dengan memberikan 'bukti' kejahatan. Selain itu, rekan-rekan polisi Tabet telah menutupi kejahatan tersebut.

Akhirnya, pada 2 Februari 1993, sehubungan dengan tuntutan korban lain, polisi menggerebek dan menggeledah apartemen Tabet. Di sana, mereka menemukan 518 kartu identitas pribadi para korbannya, 118 kaset video--banyak di antaranya merekam aksi pelecehan seksual yang kejam.

Bersaksi di persidangannya pada 15 Maret 1993, Tabet mengungkapkan nama sepuluh rekan polisi yang telah menutupi kejahatannya atau mengambil bagian dalam beberapa dari mereka.

Dia juga mengaku telah memperkosa lebih dari 1.500 wanita selama 13 tahun. Pada hari yang sama, pengadilan menjatuhkan hukuman mati kepada Tabet. Mohamed Tabet dieksekusi di Penjara Pusat Kenitra pada 5 September 1993, saat bulan Ramadan. ● **osm**

Setelah 20 Tahun, Tahanan Guantanamo...

jaminan keamanan...".

"Amerika Serikat menghargai kesediaan Aljazair, dan mitra lainnya untuk mendukung upaya AS yang sedang berlangsung menuju proses yang disengaja dan menyeluruh yang berfokus pada pengurangan populasi tahanan secara bertanggung jawab dan akhirnya penutupan fasilitas Teluk Guantanamo," kata pernyataan itu.

Departemen tidak memberikan rincian lebih lanjut tentang Barhoumi.

Aljazair belum secara terbuka mengomentari masalah ini.

Dengan pembebasan terakhir ini, sebanyak 37 tahanan tetap, termasuk 18 orang yang memenuhi syarat untuk dipindahkan, di Teluk Guantanamo, yang merupakan bagian dari kompleks pangkalan angkatan laut AS di tenggara Kuba.

Sejak 2002, fasilitas penahanan telah digunakan untuk menahan apa yang AS gambarkan sebagai kombatan ilegal yang ditangkap selama perang melawan teror Amerika. ● **osm**

Dokter Paru Sebut Vaksinasi Booster Bantu Tingkatkan Antibodi

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis paru dari RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, dr Wisuda Moniqa Silviyana, Sp.P mengatakan vaksinasi dosis ketiga penting untuk membantu meningkatkan antibodi seseorang terhadap virus SARS-CoV-2. Dengan pemberian vaksinasi penguat diharapkan risiko penularan Covid-19 bisa ditekan.

Berdasarkan penelitian terdapat kecenderungan terjadinya penurunan jumlah antibodi enam bulan pascavaksinasi yang telah diberikan sebelumnya."Seperti yang diketahui, masih ada potensi kemunculan varian-varian Covid -19 yang baru termasuk omicron dan turunannya, karena itu vaksinasi penguat sangat penting untuk memberikan perlindungan optimal," katanya.

Orang-orang yang mempunyai komorbid, vaksinasi lengkap mulai dosis pertama, kedua dan ditambah dosis ketiga akan dapat memberikan perlindungan terhadap risiko terjadinya covid -19 derajat berat.Selain itu, juga dapat menurunkan risiko kematian terkait Covid-19.

Terkait hal itu, masyarakat diimbau untuk tetap menjalani protokol kesehatan, menjaga imunitas serta melakukan vaksinasi dosis lengkap hingga dosis ketiga. "Pada saat ini masyarakat berada di era adaptasi hidup di tengah masa pandemi seperti sekarang, sementara Covid -19 telah terbukti masih menyebabkan kesakitan dan kematian di tengah masyarakat," katanya.

Untuk menjaga kesehatan jangka panjang dan tercegah dari bahaya tertular covid-19 dengan derajat berat, masyarakat diimbau untuk segera mendapatkan vaksinasi dosis lengkap hingga dosis ketiga. Tujuannya, untuk memiliki antibodi atau perlindungan yang cukup baik.

Sementara itu, ahli epidemiologi lapangan dari Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed) dr Yudhi Wibowo mengingatkan pentingnya vaksinasi penguat bagi kelompok lansia guna memberikan perlindungan yang lebih optimal."Sesuai dengan rekomendasi WHO bahwa prioritas vaksinasi setelah tenaga kesehatan adalah kelompok lansia dan kelompok rentan lainnya," katanya. ● **tom**

SAMBUNGAN

Bertambah 1.933 Kasus Baru Covid-19,...

Jakarta dengan 612 kasus, disusul Jawa Barat dengan 342 kasus dan Banten dengan 199 kasus.

Sementara itu, pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh bertambah 4.067 orang, sehingga jumlahnya menjadi 5.768.703

Kemudian, ada penambahan 47 kasus kematian akibat Covid-19. Maka jumlah total pasien Covid-19 meninggal dunia jadi 155.288 orang.

Pemerintah mencatat, ada 3.360 suspek terkait Covid-19 di Indonesia hingga Minggu (3/4) pukul 12.00 WIB.

Informasi tersebut disampaikan Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 kepada wartawan, Minggu sore. Data juga bisa diakses melalui laman covid19.co.id.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19), suspek merupakan istilah pengganti untuk pasien dalam pengawasan (PDP).

Seseorang disebut suspek Covid-19 jika mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.

Istilah suspek juga merujuk pada orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable Covid-19.

Bisa juga, orang dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan. ● **mar**

Tragis, Ayah dan Anak Tewas Mengenaskan...

kontrakan, petakan gitu ya, nah ini yang terbakar rumah yang ke-2," kata Welman kepada MPI.

Dua orang tewas dalam kejadian ini, yaitu Reza Firdaus (ayah) dan Rizki (anak).

"Setelah kebakaran usai, itu kan warga bilang 'coba cek ada orang gak di dalam', nah di cek ada dua jenazah, yang diketahui ayah-anak," ujarnya.

Welman menambahkan, kedua korban ditemukan di ruang kamar.

"Jadi kalau kontrakan kan terbagi jadi 3 sekat, ruang tamu, ruang kamar, lalu dapur. nah ini dapurnya bersih (tidak terbakar), jenazah ditemukan di ruang kamar," katanya.

Sementara istri korban, Nina Handayani mengalami luka-luka dan dilarikan ke rumah sakit. Saat ini penyebab kebakaran masih ditelusuri pihak kepolisian

Namun, dugaan sementara kebakaran disebabkan oleh obat nyamuk bakar. "Karena saat dicek dapur bersih, kelistrikan aman, jadi dugaan sementara dari obat nyamuk bakar," ujar Welman. ● **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.
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), **BALIKPAPAN** 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 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