

Penelitian Temukan Keterkaitan Kesehatan Usus dengan Depresi

Tingkat keparahan depresi dapat dipengaruhi oleh salah satu asam amino tertentu.

JAKARTA (IM) - Penelitian yang diterbitkan di *Metabolisme Sel*, menunjukkan tingkat keparahan depresi dapat dipengaruhi oleh satu asam amino tertentu, prolin. Penelitian ini juga menunjukkan bakteri usus seseorang dapat mempengaruhi bagaimana asam amino itu diproses. Tak hanya itu, bakteri usus juga dapat melawan efek depresinya pada beberapa orang.

Para peneliti menggunakan multi-omik pendekatan analisis-analisis terpadu dari banyak molekul yang berbeda. Mereka mengontrol obat antidepresan dan anti-kecemasan dalam sampel mereka.

Pertama, mereka menganalisis jenis dan jumlah asam amino dalam makanan mereka yang berpartisipasi dalam penelitian. Mereka juga menganalisis plasma darah dan sampel tinja dari para peserta. Mereka yang memiliki tingkat prolin yang lebih tinggi dalam makanan mereka, melaporkan depresi yang lebih parah.

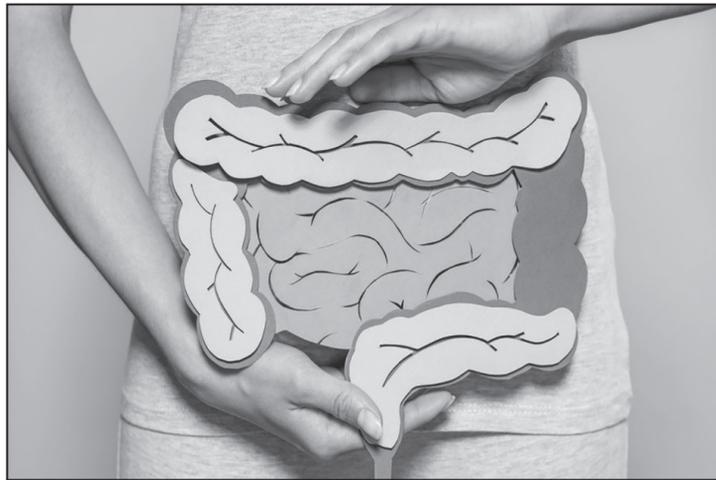
Prolin dapat dimetabolisme

menjadi GABA, neurotransmitter yang dianggap membantu memerangi depresi. Namun, kadar prolin yang tinggi dapat mengganggu produksi GABA. Para peserta yang melaporkan depresi yang lebih parah juga cenderung memiliki kadar prolin plasma yang lebih tinggi. Ini menunjukkan prolin dalam makanan mereka tidak dimetabolisme secara efektif.

Beberapa orang dengan asupan prolin tinggi tidak melaporkan gejala yang lebih buruk. Para peneliti menemukan orang-orang ini memiliki kadar prolin plasma yang lebih rendah.

Saat menganalisis bakteri usus mereka, mereka menemukan mikrobiota mereka mirip dengan peserta yang melaporkan tingkat depresi yang rendah. Bakteri usus pada mereka dengan asupan prolin tinggi dan tingkat depresi yang rendah mengandung spesies yang terlibat dalam transportasi dan metabolisme prolin.

Untuk menguji teori mereka, para peneliti mentransplantasikan sampel tinja dari peserta penelitian ke tikus. Ti-



kas yang menerima mikrobiota dari peserta yang lebih tertekan dengan tingkat prolin tinggi menunjukkan perilaku yang terkait dengan depresi. Untuk menguji lebih lanjut efek prolin, para peneliti mengisolasi bakteri usus yang mereka pikir mungkin membuat perbedaan.

Mereka menemukan tingkat *Bifidobacterium* yang lebih tinggi pada peserta dengan gejala depresi yang lebih sedikit bersama dengan beberapa jenis *Lactobacillus*. Bakteri usus lainnya, *Enterobacter*,

dikaitkan dengan depresi yang lebih parah.

Mereka memberikan makanan yang mengandung *Lactobacillus* atau *Enterobacter* kepada lalat buah (*Drosophila melanogaster*). Lalat yang diberi *Lactobacillus* jauh lebih termotivasi untuk makan dan memanjat daripada yang diberi *Enterobacter*.

Dalam percobaan terakhir mereka, para peneliti memodifikasi lalat secara genetik sehingga prolin tidak dapat diangkut ke otak, lalat ini terbukti

sangat tahan terhadap depresi.

Dr Tsai mengatakan dia tidak yakin dengan kesimpulan penelitian.

"Saya merasa penelitian ini menarik tapi memiliki banyak keterbatasan dalam desain penelitian serta mengekstrapolasi hasil tikus atau lalat ke manusia. Mungkin ada korelasinya tapi penelitian ini jauh dari membuktikan sebab-akibat," jelasnya seperti dilansir dari *Medical News Today*, Kamis (19/5). ● tom

SAMBUNGAN

boleh ada yang tertinggal. Tak ada yang boleh tersisihkan," tuturnya.

Sedangkan Menteri Pertahanan (Menhan) Prabowo Subianto menafsirkan Hari Kebangkitan Nasional sebagai momentum untuk mempersatukan dan menjaga semangat nasionalisme. Itu karena saat

ini tantangan yang dihadapi Indonesia kian kompleks.

Hal tersebut disampaikan Juru Bicara Menhan Prabowo, Dahnil Anzhar Simanjuntak ihwal Hari Kebangkitan Nasional yang diperingati tiap 20 Mei.

"Pak Menhan mengajak memaknai kembali momen-

terwujud jika semua anak bangsa saling bergandengan-tangan, bersatu, dan berlomba-lomba berbuat yang terbaik untuk bangsa dan negara.

"Khususnya anak muda berkarya sesuai bakat dan minat dan terus pupuk semangat nasionalisme dan mari kira rawat Indonesia yang tinggi

keberagamaan ini," ucapnya. Diketahui sejarah Hari Kebangkitan Nasional selalu diperingati pada 20 Mei. Tanggal tersebut sesuai dengan waktu berdirinya organisasi Budi Utomo. Penetapan Harkitnas diinisiasi Presiden Soekarno saat awal kemerdekaan Indonesia. ● mar

DARI HAL 1

Hari Kebangkitan Nasional,...

Korban Kerangkeng Manusia di Langkat...

upaya intimidasi yang dilakukan beberapa oknum TNI. Dalam kesempatan itu, Jenderal Andika berkesempatan berdialog dengan 3 orang korban.

Dia meminta kepada para korban untuk menceritakan kasus ini secara teras terang tanpa ada yang ditutup-tutupi.

Sebab, dengan hal tersebut maka pengungkapan kasus ini akan menjadi lebih mudah.

"Dana takut nggak ngo-

mong apa adanya? Enggak ya bener? Enggak usah takut. Terus kalau Tri? Enggak ya, enggak boleh takut, ngomong apa adanya supaya kita bisa menghukum mereka mereka yang terlibat. Kalau Heru takut enggak?," kata Andika dalam video yang diunggah channel Jenderal TNI Andika Perkasa, Jumat (20/5).

Dalam kesempatan yang sama, Wakil Ketua LPSK Edwin Partogi menyampaikan bahwa dari temuan tim dari LPSK di lapangan ternyata

masih banyak dari para korban yang menerima berbagai macam intimidasi. Hal itu bertujuan agar para korban tidak memberikan keterangan secara lengkap.

"Jadi saya benar-benar mohon dengan sangat. Info intimidasi itu mohon disampaikan, sehingga kami bisa termasuk mengejar siapa yang mengintimidasi," ucap Andika.

Edwin menuturkan, intimidasi yang dilakukan juga sudah cukup meresahkan.

Dirinya pun meminta bantuan kepada Panglima TNI untuk mengirimkan personel yang menjaga para korban supaya tak mendapatkan lagi intimidasi.

"Kalau memungkinkan dukungan dari jenderal agar pengamanan ya bukan dilakukan oleh polisi tetapi dilakukan oleh TNI. Mungkin membuat mereka lebih percaya diri," jelas Edwin.

Panglima TNI pun menyanggapi hal tersebut. Dirinya akan memberikan arahan

agar Pusat Polisi Militer Kodam I/Bukit Barisan melakukan perlindungan keamanan bagi para korban.

"Nanti polisi militer langsung menjadi tim. Kalau dilapor tuh segera, mungkin saya jadwalkan rutin berkunjung untuk mendapat update tiap hari. Mas Edwin kasih daftarnya, termasuk alamat sehingga kami yang patroli ke sana, menemui mereka khusus tiap hari. Sehingga mereka merasa teras ada," ucap Andika. ● mar

Komnas HAM: Kasus Munir Potensial...

Anam kepada wartawan di Bekasi, Jawa Barat, Kamis (19/5) malam.

Selama ini, pro-kontra selalu menyelimuti kasus ini karena anggapan umum menilai bahwa pelanggaran HAM berat korbannya banyak.

Sementara itu, dalam kasus Munir, korbannya tunggal. Tapi, di sisi lain, pelanggaran HAM berat kerap melibatkan aktor kekuasaan dan dijalankan secara sistematis.

Pembunuhan Munir selaras dengan parameter ini. Anam pun menyebut, operasi pembunuhan Munir sebenarnya tak merencanakan Munir sebagai satu-satunya korban.

"Saat itu yang disasar bukan hanya Cak Munir, oleh aktor yang sama, momen yang sama," ujarnya.

"Itu yang sedang kami konsolidasikan, prosesnya di situ," ujar Anam menambahkan.

Temuan-temuan sementara itu mendukung penetapan status kasus Munir sebagai pelanggaran HAM berat. Saat ini, lanjut Anam, temuan-temuan itu sedang didiskusikan dengan para ahli.

"Total proses dari awal, sudah lebih dari 4 orang ahli," ucapnya. Hasil pendalaman dan pengkajian ini disebut bakal diumumkan dalam waktu dekat, dengan kemungkinan kasus ini akan ditetapkan sebagai pelanggaran HAM berat.

Apabila ditetapkan sebagai pelanggaran HAM berat, maka kasus ini bakal masuk dalam ranah Undang-undang Nomor 26 Tahun 2000 tentang Pengadilan HAM.

"Ini masuk ke penyelidikan pakai UU 26 atau tidak, nanti akan diputuskan, semoga dalam dua bulan ini itu beres," katanya.

Sebagai informasi bahwa kasus pembunuhan Munir terancam kedaluwarsa pada 7 September 2022 jika tidak ada tindak lanjut, sesuai batas waktu 18 tahun penyelesaian sebagaimana ketentuan Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP).

Pada hal, pembunuhan Munir kuat diduga melibatkan aktor pejabat negara, dengan cara yang sistematis dan juga terencana.

Apabila kelak kasus ini ditetapkan sebagai pelanggaran HAM berat, maka kasus ini tidak akan kedaluwarsa. ● mar

Pemerintah Diminta Tidak Gegabah...

di masyarakat," kata politikus Partai Keadilan Sejahtera tersebut.

Ia menambahkan, wacana transisi ke endemi juga harus diikuti dengan rencana tindak lanjut yang jelas, termasuk dampaknya pada keuangan negara.

Sebab, sejumlah penyakit yang telah dinyatakan endemi seperti malaria, tuberculosis, dan HIV nyatanya tetap menjadi beban ekonomi maupun

sosial bagi negara.

"Nah, bagaimana dengan Covid-19? Apakah nanti biaya pengobatan Covid-19 ini akan ditanggung negara atau masyarakat harus membayar sendiri?" katanya bertanya.

Netty juga meminta pemerintah memberi penjelasan dampak penetapan status endemi terhadap program-program penanganan Covid-19 yang sudah berjalan seperti insentif tenaga kes-

ehatan dan vaksinasi.

"Wacana endemi tanpa penjelasan dampaknya hanya akan menimbulkan euforia masyarakat. Sementara publik perlu tahu bagaimana kedaruratan dalam merespons pandemi Covid-19 dan mulai bertransisi menuju fase endemi," kata Wiku dalam konferensi pers secara virtual, Selasa (10/5) lalu.

Wiku mengatakan, kondisi tersebut mencerminkan dari mulai menurunnya dampak Co-

vid-19 terhadap perilaku sosial dan ekonomi masyarakat. Ia mencontohkan, pertumbuhan ekonomi meningkat, angka pengangguran menurun, indeks belanja mulai meningkat, dan mobilitas masyarakat keluar rumah.

"Dan sebagaimana yang tertera data Covid-19 terkini nampak adanya penurunan tren angka kasus, perawatan di RS, termasuk layanan intensif dan kematian," ujarnya. ● mar

vid-19 terhadap perilaku sosial dan ekonomi masyarakat. Ia mencontohkan, pertumbuhan ekonomi meningkat, angka pengangguran menurun, indeks belanja mulai meningkat, dan mobilitas masyarakat keluar rumah.

"Dan sebagaimana yang tertera data Covid-19 terkini nampak adanya penurunan tren angka kasus, perawatan di RS, termasuk layanan intensif dan kematian," ujarnya. ● mar

Waspada, Penyakit Cacar Monyet...

pada Kamis (19/5), serta satu di Italia dan satu kasus yang dicurigai di Prancis. Pihak berwenang Swedia mengatakan mereka tidak yakin bagaimana individu tersebut tertular virus, tetapi media lokal melaporkan bahwa individu di Italia baru

saja kembali dari Kepulauan Canary.

Lima kasus yang dikonfirmasi juga dilaporkan di Portugal pada Rabu (18/5/2022), serta tujuh di Spanyol.

Meskipun tidak ada vaksin yang disetujui untuk cacar

monyet di Eropa, otoritas kesehatan Spanyol dilaporkan telah membeli ribuan vaksin cacar untuk mengatasi wabah tersebut, menurut surat kabar Spanyol *El País*. Cacar monyet adalah anggota keluarga virus yang sama dengan cacar.

Di Amerika Utara, otoritas kesehatan di negara bagian Massachusetts juga mengkonfirmasi bahwa seorang pria telah terinfeksi cacar monyet.

Dia baru-baru ini melakukan perjalanan ke Kanada, di

mana media lokal melaporkan bahwa 13 kasus dugaan virus sedang diselidiki.

Menurut pejabat kesehatan, pria itu telah dirawat di rumah sakit, dalam "kondisi baik" dan "tidak menimbulkan risiko bagi publik". ● mar

Dua Mesin ATM Terbakar,...

terbakarnya dua mesin ATM itu karena adanya korsleting listrik.

"Api berasal dari panel listrik ATM," tutur Gatot menyampaikan.

Ia menambahkan, bahwa saat hendak melakukan

pemadaman, kondisi rolling door mini market tersebut tertutup.

Sehingga, warga bersama petugas Sudin Gulkarmat membongkar terlebih dahulu guna bisa mengakses titik lokasi kebakaran.

"Selesai dibongkar, kami masuk dan mencari titik api, ternyata yang terbakar dua mesin ATM," ujar Gatot mengungkapkan.

Guna memadamkan api, Gatot mengatakan terdapat lima unit mobil pompa beserta 25 personel segera memadamkan api tersebut.

"Awal pemadaman api dilakukan pukul 04.05 WIB dan selesai pukul 04.31 WIB," terang Gatot.

Di sisi lain, Gatot me-

nyampaikan total kerugian atas hangusnya dua mesin ATM itu diperkirakan mencapai Rp500 juta.

"Kerugian akibat dua mesin ATM terbakar kurang lebih Rp500 juta ya," tandasnya. ● mar

Labu Kuning Mampu Mencegah Kanker hingga Cocok untuk Diet

JAKARTA (IM) - Labu kuning merupakan suatu jenis tanaman sayuran menjalar dari famili Cucurbitaceae, yang tergolong dalam jenis tanaman semusim.

Jika di luar negeri labu kuning lebih akrab dijadikan sup labu (sup pumpkin) dan pernah-pernik Halloween, di Indonesia labu kuning biasanya dijadikan tambahan dalam masakan lauk-pauk atau dibuat camilan seperti kolak labu dan lain sebagainya.

Selain memiliki rasa yang nikmat, labu kuning juga memiliki banyak sekali kandungan nutrisi dan manfaatnya bagi kesehatan manusia.

Dijelaskan dalam Buku *Saku Bahan Pangan Potensial untuk Antivirus dan Imun Booster*, Labu Kuning mengandung berbagai komponen penting, yaitu berbagai jenis vitamin terutama vitamin A, vitamin C, E dan K.

Selain itu, ada pula mineral penting seperti kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, zink, dan selenium. Dalam sepori labu kuning atau setara sekitar 250 gram, terkandung 50 kalori dan beragam nutrisi.

Tidak hanya itu, labu kuning juga mengandung beta karoten seperti lutein, zeaxanthin, dan karoten yang penting untuk tubuh.

Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari mengonsumsi labu kuning.

1. Labu kuning kaya antioksidan

Komponen terpenting dalam labu kuning yaitu beta karoten, selain memberikan warna kuning pada labu kuning, juga bermanfaat untuk melindungi sel dan jaringan tubuh.

Caranya dengan menetralkan molekul oksigen jahat yang disebut radikal bebas atau terjadinya mekanisme antioksidasi.

Antioksidan adalah senyawa yang memiliki fungsi memerangi efek negatif yang berasal dari radikal bebas. Antioksidan ini berfungsi mencegah dan memperbaiki kerusakan sel-sel di dalam tubuh.

2. Labu kuning bantu meningkatkan imunitas

Manfaat berikutnya dari konsumsi labu kuning, yaitu dapat meningkatkan imunitas atau sistem kekebalan tubuh kita.

Sunarmani dari Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian Kementerian Pertanian menjelaskan, kandungan beta karoten di dalam labu kuning juga memiliki pengaruh yang besar terhadap imunomodulator.

Serta mengontrol respon interselular melalui celah di antara membran sel, sehingga meningkatkan imunitas. "Beta karoten dapat berfungsi sebagai immune booster karena di dalam tubuh karotenoid akan diproses menjadi vitamin A," jelasnya.

3. Labu kuning mence-

gah kanker dan menekan risiko penyakit jantung

Beta karoten adalah salah satu jenis senyawa hidrokarbon. Karotenoid merupakan senyawa golongan tetra terpenoid. Adanya ikatan ganda menyebabkan beta karoten peka terhadap oksidasi.

Oksidasi adalah kondisi adanya radikal bebas yang terlalu banyak dalam tubuh. Akibatnya tubuh kesulitan untuk mengendalikannya, dan berisiko mengganggu fungsi fisiologis tubuh- yang bisa terjadi abnormal sel-sel di dalam tubuh membentuk kanker.

Stres oksidasi juga dapat meningkatkan risiko dan memicu terjadinya penyempitan pembuluh darah, yang berakibat fatal juga terhadap kondisi jantung.

Sunarmani menyebut, oksidasi beta karoten lebih cepat dengan adanya sinar, katalis logam, khususnya tembaga, besi dan mangan.

Oksidasi akan terjadi secara acak pada rantai karbon yang mengandung ikatan rangkap.

Oleh karena itu, dengan mengonsumsi labu kuning yang memiliki kandungan beta karoten ini akan baik untuk mencegah kanker dan menekan risiko penyakit jantung.

"Beta karoten memiliki pengaruh imunomodulator dan mengontrol respon interselular melalui celah diantara membran sel sehingga meningkatkan imunitas serta dapat mencegah penyakit jantung dan kanker," tulisnya.

4. Labu kuning baik untuk melawan infeksi

Labu kuning yang lebih matang memiliki kandungan karotenoid dan vitamin C yang lebih tinggi.

Menurut Sunarmani, karotenoid utama dari labu kuning adalah alfa karoten, beta karoten dan lutein. Beta karoten di dalam tubuh diproses menjadi vitamin A. "Vitamin A dapat meningkatkan sistem imun dan membantu melawan infeksi," ujarnya. "Demikian pula dengan kandungan vitamin C dan vitamin E-nya," tambahya.

5. Labu kuning untuk kesehatan mata

Seperti yang dijelaskan di atas, labu kuning mengandung vitamin A dan proses beta karoten di dalam tubuh saat daging labu kuning ini dikonsumsi akan diubah menjadi vitamin A.

Asupan vitamin A penting sekali untuk merawat penglihatan, pertumbuhan tulang dan kesehatan sistem kekebalan tubuh.

Vitamin A ini juga dapat membantu permukaan mata, selaput lendir dan kulit menjadi penghalang efektif bagi bakteri dan virus, mengurangi risiko infeksi mata, masalah pempapasan dan penyakit menular lainnya.

6. Labu kuning baik untuk diet

Bagi Anda yang sedang menjalankan program diet, mengonsumsi labu kuning bisa menjadi alternatif pilihan panganan Anda.

Hal ini dikarenakan, labu kuning termasuk tanaman yang memiliki kandungan kalori yang sangat rendah dan kaya akan serat. ● 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 Tanzi), **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 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