

Ahli Jantung Beri Peringatan Bahaya Konsumsi Daging Merah

Sering konsumsi daging merah bisa timbulkan risiko kesehatan, salah satunya jantung.

JAKARTA (IM) - Beberapa jenis makanan diketahui dapat memperburuk risiko penyakit jantung karena meningkatnya kolesterol dan menyumbat arteri. Salah satu makanan yang termasuk yang populer tetapi berisiko bagi jantung, yakni jenis daging.

Ahli Jantung Dr Nitin Bhatnagar, memperingatkan sering mengonsumsi daging merah seperti daging sapi, domba, sapi muda, dan babi

dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, termasuk penyakit jantung dan penyakit kronis lainnya seperti kanker.

Bhatnagar mencatat banyak penelitian telah dilakukan untuk menyelidiki hubungan antara kondisi ini dan daging merah. "Salah satu penyelidikan tersebut mengungkapkan produk sampingan makanan Trimethylamine N oxide (TMAO) yang dibentuk oleh bakteri usus selama pence-

naan," ujarnya, dilansir dari EatThis, Rabu (20/7).

Ia menjelaskan, TMAO yang berasal dari bahan kimia dalam daging merah dapat berkontribusi pada penyakit jantung dengan menyumbat arteri dan menyebabkan gumpalan. "TMAO meningkatkan simpanan kolesterol di lapisan dinding arteri yang meningkatkan risiko masalah terkait bekuan darah seperti serangan jantung atau stroke," ujarnya.

Selain itu, kandungan lemak jenuh yang tinggi dari semua daging merah adalah penyebab utama lain dari penyakit jantung, kanker, dan stroke jika dikonsumsi secara berlebihan

dari waktu ke waktu. Bhatnagar menunjukkan, penting juga untuk mempertimbangkan cara daging Anda disiapkan, yang dapat memperburuk keadaan.

"Banyak makanan disiapkan dengan garam yang selanjutnya menambah penghinaan pada cedera," tambahnya.

Untungnya, tidak ada kata terlambat untuk melakukan perubahan jika Anda mengkhawatirkan kesehatan Anda. "Kabar baiknya adalah bahwa efek TMAO dapat dibalikkan," tambah Bhatnagar.

Ia menjelaskan, ketika peserta dalam penelitian tersebut berhenti makan daging merah, tingkat TMAO turun.

"Ini menghubungkan fakta bahwa perubahan dalam diet sebenarnya dapat mengurangi penyakit jantung. Itu berita bagus," lanjut Bhatnagar.

Tentu saja, kunci diet sehat adalah moderasi. Langkah-langkah kecil tetap bisa membuat perbedaan. Jika Anda memang ingin memprioritaskan kesehatan jantung, Bhatnagar menyarankan untuk mengganti daging merah dengan sayuran sebanyak mungkin.

"Diet nabati yang seimbang telah terbukti sangat mengurangi risiko penyakit kronis dan penyakit kardiovaskular," ujarnya. ● **tom**

DARI HAL 1

Jokowi: Kepercayaan Terhadap...

teriakkan itu.

Namun, Brigadir J melakukan penembakan terhadapnya. Kemudian, aksi saling tembak terjadi sehingga menewaskan Brigadir J.

Temuan Kuasa Hukum

Kamaruddin Simanjuntak selaku koordinator tim kuasa hukum keluarga Brigadir J, mengungkap temuan baru kembali yang terdapat pada jenazah Brigadir Pol Novryansah Yosua Hutabarat alias Brigadir J.

Ia menjelaskan dalam jenazah Brigadir J, terdapat sebuah kuku yang dicabut dari tubuh korban.

"Kemudian kukunya dicabut, nah kita perkiraan dia masih hidup waktu dicabut jadi ada penyiksaan," ujar Kamaruddin kepada wartawan, Kamis (21/7).

Selain itu, dalam tubuh

Brigadir J terdapat sejumlah luka yang diduga bukan berasal dari tembakan senjata pistol atau yang lainnya. Pasalnya, terdapat luka sayatan, memar, dan adanya luka jeratan tali yang terdapat di bagian leher.

"Di leher ada jeratan semacam tali, itu diduga dari belakang kemudian ada sayatan, di hidung ada sayatan sampai dijahit, di bawah mata ada beberapa sayatan, kemudian di bahu ada penggarisan hancur ini," ucap Kamaruddin.

"Kemudian jarinya patah semua, tidak copot hanya karena kulitnya aja masih nempel, dia sudah remuk hancur," sambung dia.

Kata Kamaruddin, Brigadir J tewas bukan karena adanya baku tembak dengan Bharada E melainkan ada sebuah penyiksaan terlebih

dahulu sebelum keluarga Brigadir J tewas.

Sebelumnya diketahui, Kadiv Humas Mabes Polri, Irijen Pol Dedi Prasetyo mengatakan bakal menyampaikan hasil autopsi jenazah Brigadir J.

Rencana penyampaian hasil autopsi itu juga akan ditemani dengan kuasa hukum keluarga mendiang Brigadir J.

"Dan dalam kesempatan ini, saya sampaikan sebagai wujud keterbukaan penyidik, Insya Allah besok dari pihak keluarga akan diterima oleh penyidik dan tentunya didampingi oleh pihak pengacaranya," ujar Irijen Pol Dedi Prasetyo kepada wartawan, Selasa malam.

Kata Dedi, polisi telah membuka peluang untuk melakukan proses autopsi ulang seperti yang di-

minta dari pihak keluarga mendiang.

Nantinya, penyidik juga akan menyampaikan hasil pertama kepada keluarga bersama dengan tim forensik.

"Nanti penyidik dalam hal ini akan menyampaikan kepada kedokteran forensik, menyampaikan kepada pihak keluarga dan pengacaranya tentang hasil autopsi yang sudah dilakukan. Dari hasil autopsi yang dilakukan nanti ada gambaran, dari pihak keluarga, pihak pengacara untuk menghindari spekulasi-spekulasi yang berkembang," ujar dia.

Hasil autopsi ini akan disampaikan langsung oleh pihak yang ahli dalam bidangnya tersebut. Kendati untuk mencegah spekulasi yang muncul di beberapa media sosial. ● **lus**

Jokowi Berkunjung ke Tiongkok,...

Retno Marsudi ketika menyampaikan keterangan pers secara daring, Kamis (21/7).

Retno menjelaskan bahwa fokus kunjungan Jokowi ke tiga negara Asia Timur tersebut adalah peningkatan kerja sama ekonomi, khususnya perdagangan dan investasi.

Tiongkok merupakan negara yang akan dikunjungi Jokowi pada lawatan itu. Jokowi rencananya akan tiba di Beijing pada 26 Juli 2022, di mana dia dijadwalkan bertemu dengan Perdana Menteri Tion-

gkok, Li Keqiang dan Presiden Xi Jinping.

"Presiden Jokowi adalah salah satu pemimpin pertama yang diterima Presiden Xi Jinping selama pandemi, di luar Olimpiade Musim Dingin Beijing awal tahun ini," kata Retno.

Tiongkok tercatat sebagai mitra dagang terbesar bagi Indonesia dengan nilai perdagangan bilateral 110 miliar dolar AS (sekitar Rp 1.650 triliun) pada 2021, sementara investasi Tiongkok di Indonesia tercatat

3,2 miliar dolar AS (sekitar Rp 48 triliun).

Setelah sehari di Beijing, Jokowi melanjutkan perjalanan ke Tokyo. Di Tokyo, ia akan bertemu dengan Perdana Menteri Fumio Kishida serta kalangan bisnis Jepang.

"Jepang merupakan mitra ekonomi tradisional penting bagi Indonesia," kata Retno.

Sebagai informasi, perdagangan bilateral Indonesia-Jepang tahun lalu mencapai 32 miliar dolar AS (sekitar Rp 480 triliun) dan nilai investasi

tercatat 2,26 miliar dolar AS (sekitar Rp 33,9 triliun).

Setelah Beijing dan Tokyo, destinasi terakhir Presiden Jokowi dalam kunjungan singkaptanya adalah Seoul. Jokowi akan tiba di Korea Selatan pada 28 Juli 2022, di mana ia direncanakan melakukan pertemuan dengan Presiden Yoon Suk Yeol.

Retno memaparkan bahwa Korea Selatan juga merupakan mitra penting di bidang ekonomi dengan nilai perdagangan bilateral sebesar 18,41

miliar dolar AS (sekitar Rp 276,1 triliun). Investasi Korea Selatan di Indonesia terus bertumbuh pesat, dan tahun lalu mencapai 1,64 miliar dolar AS (sekitar Rp 24,6 triliun).

"Selain membahas penguatan kerja sama bilateral, Presiden (Jokowi) dan para pemimpin tiga negara tersebut dalam masing-masing pertemuan bilateral juga akan membahas perkembangan terakhir beberapa isu kawasan dan isu internasional," tutur Retno. ● **osm**

Pilot Citilink Meninggal Usai...

Citilink mengonfirmasi peristiwa tersebut.

"Berdasarkan hasil pemeriksaan dokter dari pihak rumah sakit setempat, disampaikan bahwa pilot kami dinyatakan telah meninggal dunia," ujar Direktur Utama PT Citilink Indonesia, Dewa Kadek Rai dalam keterangan resminya.

"Penerbangan QG307 rute Surabaya ke Ujung Pandang diberangkatkan sesuai jadwal pada pukul 06.00 WIB. Setelah kurang lebih 15 menit mengudara, penerbangan tersebut

kembali mendarat di Surabaya dikarenakan pilot kami mengalami darurat kesehatan. Pesawat tersebut telah mendarat kembali pukul 07.00 WIB di Bandar Udara Internasional Juanda Surabaya dengan baik dan selamat," kata dia.

Dewa mengatakan saat itu petugas darat bersama seluruh stakeholders di bandar udara Juanda Surabaya telah menyiapkan prosedur penanganan evakuasi darurat kesehatan dengan sangat cepat dan baik, dan pilot telah ditangani oleh

pihak dokter di rumah sakit terdekat.

"Almarhum akan diterbangkan langsung pada hari ini dari Surabaya menuju Jakarta dan jenazah akan disemayamkan di Jakarta sesuai dengan penanganan prosedur yang berlaku," kata Dewa.

"Citilink senantiasa mengutamakan aspek keselamatan, keamanan dan kenyamanan penerbangan, oleh karena itu kami selalu berupaya sejak dini dalam mengantisipasi hal-hal yang berpotensi mengganggu

keselamatan dan keamanan penerbangan," imbuhnya.

Pilot Sakit

Pesawat Citilink Indonesia dengan nomor penerbangan QG307 rute Surabaya - Ujung Pandang atau Makassar mendarat kembali mendarat di Bandara Internasional Juanda, Surabaya, Jawa Timur, Kamis (21/7) pagi.

Humas PT Angkasapura I Bandara Internasional Juanda Surabaya, Yuristo Ardi Hanggoro membenarkan peristiwa

tersebut. Pilot pesawat itu dilaporkan mendarat mengalami sakit sesaat setelah terbang.

Mulanya, pesawat yang membawa penumpang itu take off pukul 06.10 WIB dan mendarat kembali pukul 06.56 WIB. Pihak bandara mendapat permintaan emergency.

"Kami mendapat report ada permintaan emergency landing dari Citilink QG307 Surabaya-Makassar karena pilot incapacity (sakit di atas pesawat)," kata Yuristo. ● **pra**

Kantor Bupati Banyuwangi...

"Di ruang Bagian Organisasi, si monyet sempat menabrak komputer, sepertinya panik karena Kantor Bupati bukan termasuk wilayah ekosistemnya," kata Sumadi, seorang pegawai di Kantor Bupati Banyuwangi.

Setelah berusaha dikejar, monyet itu langsung keluar ruangan dan naik ke genting Gedung Bappeda yang lebih

tinggi.

"Monyetnya loncat-loncat," tambah Netty, pegawai Bagian Humas Pemkab Banyuwangi. Netty mengatakan, monyet tersebut diperkirakan sudah ada di Kantor Bupati Banyuwangi sejak pagi. "Mulai kita datang jam setengah 8 pagi, monyet sudah ada di sini. Banyak pegawai kaget," terangnya.

Diduga Monyet Peliharaan Sejumlah petugas dari Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan (Damkar) Banyuwangi, Dinas PUCKPP Banyuwangi bersama pihak Balai Konservasi Sumber Daya Alam (BKSDA) langsung mengevakuasi monyet itu. "Kalaupun dilihat dari ciri-cirinya monyet ini

termasuk rawatan (peliharaan), jadi mungkin monyet ini peliharaan warga," kata Ardis Ten Sandi, Masyarakat Mitra Polhut atau MMP.

Ardis menduga, monyet tersebut tergolong monyet tua atau indukan dan peliharaan warga.

Sebab, Kantor Bupati Banyuwangi jauh dari kawasan hutan. Berbagai cara dilakukan

petugas untuk menangkap monyet tersebut, namun hingga Kamis siang, primata itu tak kunjung tertangkap.

"Kami membuat umpan dari pisang yang dicampur antimo, agar monyet tersebut bisa tertangkap, harus sabar dulu memang," tutup Ardis. Hingga berita ini dituliskan, monyet tersebut masih belum bisa ditangkap. ● **yan**

Industri Keramik Investasi Rp300 Miliar, ...

selama semester I tahun 2022 ini, terdapat dua investasi lainnya di sektor ubin keramik, yaitu di Kawasan Industri Kendal sebesar Rp1,2 triliun dan di Kawasan Industri Terpadu Batang dengan nilai investasi mencapai Rp 1,5 triliun," sebut Warsito.

Warsito meyakini, tahun ini menjadi momentum kebangkitan sektor Industri pengolahan nonmigas, termasuk untuk industri keramik.

Hal tersebut tercermin dari kinerja positif industri keramik sebagai subsektor dari industri bahan galian nonlogam, yang tumbuh 1,35 perse dengan kontribusi 0,47 persen (y-o-y) pada triwulan I tahun 2022.

menempatkan industri bahan galian nonlogam sebagai peringkat kedua dalam kontribusi perkembangan investasi di sektor industri kimia, farmasi dan tekstil (IKFT) sebesar 2,69 persen.

"Pada triwulan I-2022, industri manufaktur mampu tumbuh sebesar 5,47%, melampaui pertumbuhan ekonomi nasional

sebesar 5,01%. Pencapaian industri pengolahan nonmigas tersebut juga didukung kinerja positif sektor IKFT yang tumbuh sebesar 4,71% atau naik 0,14% dibandingkan kuartal akhir tahun 2021," ungkapnya.

Lebih lanjut, Warsito menambahkan, permintaan pasar dalam negeri untuk ubin keramik mencapai 7,8 juta ton

di tahun 2021. Oleh karenanya, diharapkan ekspansi PT Arwana Citramulia Tbk di Mojokerto dapat mengambil alih proporsi ubin keramik impor.

"Daya saing industri ubin keramik dalam negeri akan semakin kuat dengan ditandai meningkatnya proporsi supply lokal dibanding impor," pungkaskannya. ● **pra**

Polisi Tangkap Nikita Mirzani...

rekaman video itu terlihat Nikita ditangkap oleh beberapa polisi berpakaian preman, Nikita dibawa ke mobil hitam.

Ramdan juga membenarkan Nikita Mirzani ditangkap di depan anaknya yang masih balita.

"Iya," kata Ramdan.

Terpisah, Kapolda Banten, Irijen Rudy Heriyanto mem-

benarkan soal penangkapan Nikita Mirzani ini. Hanya saja, Rudy belum bisa memberi penjelasan lebih lanjut karena belum menerima laporan lengkap.

"Nanti ada rilis resmi. Mohon maaf saya belum dapat laporan lengkap, karena yang

lakukan proses hukum Polresta Serkot," kata Rudy, saat dihubungi, Kamis (21/7).

Terpisah, Kabid Humas Polda Banten, Kombes Shinto Silitung juga membenarkan soal penangkapan Nikita Mirzani.

"Terkait NM, kita press-

conkan di Polresta Serkot pasca NM tiba di Polres," kata Shinto.

Seperti diketahui, Nikita Mirzani saat ini tengah berkasus di Polresta Serang Kota. Dia dilaporkan kasus pencemaran nama baik oleh Dito Mahendra. ● **yan**

Khasiat Daun Kenikir sebagai Penurun Kolesterol

JAKARTA (IM) - Kolesterol dapat diturunkan dengan banyak cara. Salah satunya dengan memanfaatkan tumbuhan di sekitar yang bisa dijadikan obat herbal.

Kenikir merupakan tumbuhan yang ada di daerah beriklim tropis.

Tumbuhan ini mudah ditemukan di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia.

Biasanya daun dari tumbuhan ini sering digunakan untuk lalapan.

Mengutip skripsi berjudul Pengaruh Ekstrak Daun Kenikir terhadap Indeks Aterogenik Menic Hiperkolesterolemia dan Sumbangannya pada Pembelajaran Biologi SMA oleh Sriwiyanti Rahayu dari Universitas Sriwijaya, golongan senyawa aktif dalam tumbuhan obat yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah adalah flavonoid dan saponin.

Daun kenikir memiliki kadar flavonoid yang lebih tinggi dibandingkan buah malaka serta memiliki kadar saponin yang lebih tinggi dibandingkan daun urang-aring.

Kandungan flavonoid dalam daun kenikir menurut 2,27 mg/g, sedangkan untuk buah malaka

hanya memiliki kandungan zat flavonoid sebesar 19,2 mg/g.

Hasil analisis Balai Penelitian Ternak (Balitnak) Ciawi menunjukkan bahwa kandungan saponin dalam daun kenikir sebesar 2,2 g/100g (Siagian, 2012), sedangkan daun urang-aring memiliki kandungan saponin sebesar 0,21 g/100g.

Dari hal tersebut besar kemungkinan kenikir memiliki khasiat untuk menurunkan kadar kolesterol total dan meningkatkan kadar HDL dalam darah sehingga mampu menurunkan indeks aterogenik serta memproteksi aterosklerosis (menumpuknya lemak, kolesterol, dan zat lain di dalam dan di dinding arteri).

Selain memiliki kandungan dua zat tersebut, daun kenikir juga mengandung protein, karbohidrat, vitamin C, dan mineral.

Semua kandungan tersebut tentu bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol baik.

Selain dapat menurunkan kolesterol, daun kenikir juga dapat mengobati berbagai penyakit seperti menurunkan risiko terserang diabetes, hipertensi, mencegah gangguan pencernaan, bahkan mencegah osteoporosis. ● **tom**

DBD Sulit Diberantas Tanpa Adanya Partisipasi Masyarakat

JAKARTA (IM) - Cuci pancaroba ini memang menyebabkan sejumlah penyakit, salah satunya adalah Demam Berdarah Dengue (DBD).

Pasalnya, hujan dan panas menyebabkan banyak genangan air dan membuat banyak nyamuk demam berdarah.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM., MARS, mengatakan partisipasi masyarakat memberantas sarang nyamuk penting dalam mengatasi dan mencegah penyakit demam dengue.

"Peningkatan partisipasi masyarakat dan institusi ini paling penting untuk memberantas sarang nyamuk, perlu kesadaran masyarakat," kata Maxi seperti dilansir dari Antara.

Maxi menjelaskan, peningkatan partisipasi masyarakat dan institusi yang berkesinambungan merupakan satu dari enam strategi nasional penanggulangan dengue 2021-2025 di Indonesia.

Strategi lainnya adalah menguatkan manajemen vektor yang efektif, aman dan berkesinambungan.

Kemudian, meningkatkan akses dan mutu tatalaksana dengue, penguatan surveilans dengue yang komprehensif serta manajemen Kejadian Luar Biasa

yang responsif.

Selain itu, penguatan kebijakan manajemen program, komitmen dan komitmen pemerintah serta pengembangan kajian, penelitian dan inovasi sebagai dasar kebijakan dan manajemen program berbasis bukti.

"Pengembangan vaksin dengue bisa menjadi salah satu inovasi yang kedepannya diharapkan dapat melindungi masyarakat dari penyakit dengue," imbuh dia.

Plt. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Tiffany Tiara Pakasi menambahkan, langkah pencegahan termasuk dalam strategi percepatan penanggulangan dengue.

Program 3M plus, Menguras, Menutup, Mendaur Ulang berikut berbagai kegiatan pencegahan lainnya seperti memelihara ikan pemakan jentik, memasang kawat di pintu dan ventilasi serta memberikan larvasida di tempat penampungan air diharapkan bisa membantu mengatasi penyakit ini.

Pencegahan juga dapat dilakukan lewat pengembangan imunisasi dengue yang ia harap bisa segera diakses secara luas oleh masyarakat.

Pemerintah saat ini sudah berupaya meningkatkan kesadaran soal pentingnya menangani dengue, mengajak partisipasi masyarakat seperti lewat Gerakan Satu Rumah Satu Jumentik di mana Jumentik bertugas memantau jentik-jentik di sekitar rumah agar sarang-sarang nyamuk segera diberantas. ● **tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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**.
KUANGAN/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. Internasional Media Promosindo
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