

Tempe Bisa Jadi Makanan Alternatif Pencegah Stunting

Tempe terkenal sebagai sumber protein nabati terbaik.

JAKARTA(IM)- Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi nasional. Kurangnya asupan protein menjadi salah satu penyebabnya.

Menurut ahli gizi klinis Fiastuti Witjaksono, tempe bisa menjadi alternatif protein murah untuk mengatasi stunting. Namun, tentu saja kuncinya tetap bervariasi dalam menu makanan. "Bisa atasi stunting, tapi sekali lagi menurut saya makanan harus bervariasi," kata dr. Fiastuti, kemarin.

Anak membutuhkan asupan protein termasuk hewani

maupun nabati. Dalam protein hewani, ada kandungan asam amino yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati.

Dokter Fiastuti menyebut asam amino tersebut salah satunya diperlukan dalam pembentukan otot. Kekurangannya, protein hewani tinggi lemak sehingga berpotensi penyakit jantung.

Protein nabati asam aminonya memang tidak selengkap hewani. Tetapi, sebagai bahan dasar tempe, termasuk yang terbaik di antara protein nabati lainnya. Kelebihan tempe juga karena nutrisinya lebih

mudah diserap tubuh.

"Kalau ada orang dengan usus pendek bisa lebih tertolong, tapi tetap buat anak harus kombinasi antara hewani dan nabati, kita harus makan seimbang," tutur dokter yang berpraktik di RS Cipto Mangunkusumo Jakarta tersebut.

Dokter Fiastuti juga menganjurkan agar anak tidak vegan, namun masih boleh vegetarian. Untuk orang dewasa boleh saja vegan, namun tetap sebaiknya tidak makan hanya dari satu sumber makanan.

Tentu konsumsi moderat alias tidak berlebihan juga berlaku untuk tempe. Selain itu, cara pengolahannya juga harus tepat, seperti tidak menggunakan banyak minyak melainkan ditumis, dipanggang, atau dibacem.



Kandungan protein pada tempe hampir sama dengan daging. Sementara jika dibandingkan dengan tahu, tempe memberikan kandungan protein dua kali lipat. "Itu kan sudah bagus sekali dan memasaknya dengan cara-cara sehat, maknanya dibilang superfood, tapi tetap saja selalu bilang variasi, kombinasi

hewani dengan protein saat makan," kata dia.

Dalam 100 gram tempe setidaknya terdapat 20,8 gram protein, 8,8 gram lemak, 1,4 gram serat, dan 201 kalori. Sebagai perbandingan, dalam 100 gram daging sapi, biasanya hanya mengandung 17,5 gram protein. **tom**

SAMBUNGAN

50.000 Ton Beras Impor Sudah Masuk...

dengan Komisi IV DPR RI di Jakarta yang disaksikan secara daring, Senin (16/1).

"Terakhir itu kedatangan-nya (beras impor) pertengahan Februari, sehingga Maret itu tidak ada lagi barang impor yang masuk ke Indonesia," kata Buwas sapaan akrabnya.

Iqbal mengatakan, pihaknya sudah menggelontorkan lebih dari 1.000 ton beras untuk ritel modern. Sementara penyebab mengapa Indomaret dan Alfamart belum kebagian lantaran distribusi ditentukan oleh Asosiasi Pengusaha

Ritel (Aprindo) dalam memilih ritel mana saja yang duluan peruntukannya. "Memang mungkin belum seluruh Indomaret dan Alfamart. Dari data kami sebetulnya beberapa wilayah sudah mulai menyalurkan, itu tergantung kesiapan ritel dan pengemasan masing-masing wilayah," ujarnya.

"Dari kita sudah didistribusikan ke mereka (gudang Aprindo), baru dari mereka nanti yang menyalurkan ke Alfamart dan Indomaret. Bulog sudah menyalurkan lebih dari 1.000 ton untuk ritel modern.

Misal wilayah A yang sudah disalurkan ke Indogrosir dan Indomaret saja, atau wilayah lain hanya ke Hypermart tapi volumenya berbeda-beda antar ritel modern," katanya.

Bulog akan terus menggelontorkan beras SPHP ke ritel modern secara bertahap.

Sebelumnya, Ketua Umum Asosiasi Pengusaha ritel Indonesia (Aprindo) Roy N. Mendey mengatakan, salah satu alasan mengapa beras premium milik Bulog belum masuk ke ritel Alfamart dan Indomaret adalah lantaran pendistribusian beras-

nya dari Perum Bulog ke ritel modern membutuhkan waktu.

Dia menuturkan, Bulog memiliki keterbatasan mulai dari mesin pengemasan maupun tenaga kerja sehingga dibutuhkan waktu lebih.

"Karena kan kita terima per 5 kilogram, tidak ada terima dalam bentuk karung, kita tidak ada kemas-kemas kan. Jadi mereka (Bulog) kan untuk memproduksi dari yang beras impor Thailand karung ke (kemasan) yang 5 kilogram ada keterbatasan, mesin, tenaga dan butuh waktu," ujar Roy saat ditemui di Jakarta,

Kamis (23/2).

"Jadi mereka lagi bekerja terus, maksimal. Jadi ini tidak mudah, tapi mestinya bisa terurai," ujarnya menambahkan.

Roy mengatakan, beras operasi pasar Bulog ini baru tersedia di ritel-ritel modern di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (Jabodetabek) saja. "Apakah sudah ada? Sudah. Tapi belum merata. Seperti di Hypermart, Indomaret, Alfamart di kota-kota besar lah Jabodetabek baru kemudian Jawa Barat," kata Roy. **mar**

DARI HAL 1

Irjen Teddy Minahasa Akui Kirim Pesan...

"Yang melatarbelakangi saya bertanya atau mengirim narasi itu karena perhitungan tadi yang masih janggal," ujarnya.

"Dan pengalaman saya di lapangan, anggota sering melakukan penyimpangan-penyimpangan itu," lanjutnya. Ketua Hakim Jon Sarman Saragih lalu mempertegas kembali pernyataan Teddy. Jon menanyakan apakah maksud bonus untuk anggota tersebut.

Teddy mengatakan bahwa, bonus yang dimaksud adalah untuk reward anggota.

"Untuk bonus anggota maksudnya apa?," tanya Hakim Jon Sarman.

"Itu narasi sifatnya umum saja," katanya bertanya.

"Maksudnya untuk bonus?," kembali tanya Hakim.

"Bukan bermaksud demikian, maksud saya menengok sodara Deddy untuk tidak melakukan itu. Kalau bonus sesungguhnya saya

realisasikan dalam bentuk reward," pungkasnya.

Sebagai informasi, beberapa hari setelah ditunjuk sebagai Kapolda Jawa Timur, Teddy ditangkap terkait kasus peredaran gelap narkoba.

Mantan anak buahnya, AKBP Dody Prawiranegara, turut terlibat di kasus narkoba itu beserta lima orang lainnya yakni Kompol Kasranto, Aiptu Janto P. Situmorang, Linda Pujastuti, Muhammad Nasir, dan Syamsul Maarif.

Kasus ini bermula pada saat Polres Bukittinggi hendak memusnahkan 40 kilogram sabu, namun Teddy, yang pada saat itu menjabat sebagai Kapolda Sumatera Barat diduga memerintahkan Kapolres Bukittinggi AKBP Dody Prawiranegara untuk menukar sabu sebanyak 5 kilogram dengan tawas.

Penggelapan barang bukti narkoba tersebut akhirnya terbongkar dengan rangkaian pengungkapan kasus narkoti-

ka oleh Polres Metro Jakarta Pusat dan Polda Metro Jaya. Sebanyak 1,7 kilogram sabu telah diedarkan. Sedangkan 3,3 kilogram sisanya berhasil disita oleh petugas.

Adapun pasal yang disangkakan kepada Teddy, yakni Pasal 114 Ayat 3 sub Pasal 112 Ayat 2 Jo Pasal 132 Ayat 1 Jo Pasal 55 UU Nomor 35 Tahun 2009 dengan ancaman maksimal hukuman mati dan minimal 20 tahun penjara. **mar**

KPK Temukan Saham Rafael Alun...

harta kekayaan Rafael Alun dengan penghasilannya sebagai eselon III DJP Kemenkeu.

Rafael Alun Trisambodo merupakan ayah dari Mario Dandy Satriyo. Mario Dandy merupakan pelaku penganiayaan terhadap David Ozora, anak petinggi Pengurus Pusat (PP) Gerakan Pemuda (GP) Ansor, Jonathan Latumahina. Mario telah ditetapkan sebagai tersangka atas kasus penganiayaan tersebut.

Kasus tersebut viral dan kemudian berbuntut panjang. Ayah Mario Dandy, Rafael Alun ikut terseret. Gaya hidup glamour Mario

Dandy menjadikan pertanyaannya terhadap sosok sang ayah. Setelah ditelusuri, Rafael Alun ternyata memiliki harta kekayaan yang fantastis yakni sebesar Rp56,10 miliar. Ada peningkatan harta kekayaan Rafael Alun yang cukup signifikan.

Tergantung Good Will KPK

Sementara itu, mantan Ketua Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), Abraham Samad menyebut, pengusutan dugaan tindak pidana pencucian uang (TPPU) Rafael Alun Trisambodo bergantung pada "good will" atau niat baik

lembaga penegak hukum, termasuk KPK.

Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) sebelumnya menyebut Rafael melakukan transaksi ganjil pada 2012. Mantan pejabat Direktorat Jenderal Pajak (DJP) itu diduga memerintahkan orang lain untuk membuka rekening dan melakukan transaksi atau nominee.

Samad menyebut, dalam pengusutan TPPU mesti terdapat pidana pokok. Pengungkapan pidana pokok bergantung pada keinginan KPK.

"Masalah teknis tidak ada kesulitan sebenarnya, ting-

gal good will dari KPK, dari aparat penegak hukum lah ya, misalnya kalau dia di Kejaksaan ya kejaksaan," kata Samad saat dihubungi wartawan, Rabu (1/3).

Jika hendak mengusut dugaan TPPU Rafael, KPK harus melacak aliran uang ilegal. Transaksi mencurigakan, kata Samad, terkait dengan uang yang tidak sah atau ilegal. Sementara itu, pidana pokok dari TPPU bisa bermacam-macam.

Dalam kasus korupsi, predicate crime pencucian uang tersebut bisa berupa suap dan gratifikasi.

"Transaksi mencurigakan itu sebenarnya ilegal, duit ilegal. Makanya di TPPU kan dikenal follow the money, follow the suspect," ujar Samad.

Samad menyebut, pengusutan dugaan TPPU bisa dilakukan secara bersamaan dengan pidana pokok seseorang. Ia memcentingkan, pada masa kepemimpinannya, KPK mengusut dugaan pidana pokok dan TPPU Ketua Umum Partai Demokrat, Anas Urbaningrum; pimpinan Mahkamah Konstitusi, Akil Mochtar, dan Kakorlantas Polri Djoko Susilo. **han**

Mabuk di Situs Arkeologi, Bawa...

mumi itu ke dalam tasnya untuk dipamerkan kepada teman-temannya.

Dia menjelaskan bahwa dia menyimpan "Juanita", begitu dia memanggil mumi itu, di dalam sebuah kotak di kamarnya, di samping TV. Dia menambahkan bahwa itu dimiliki oleh ayahnya, tanpa

merinci bagaimana itu menjadi milik ayahnya.

Para ahli mengatakan jenazah itu berusia antara 600 dan 800 tahun dan itu adalah pria dewasa dan bukan wanita, seperti yang diasumsikan oleh pria yang ditemukan bersamanya.

Laki-laki yang dimumikan

diperkirakan berusia lebih dari 45 tahun pada saat kematiannya dan tingginya 1,51 m (4 kaki 11 inci).

Mumi itu dibungkus perban dalam posisi janin yang merupakan ciri khas dari banyak penguburan pra-Hispanik di daerah tersebut.

Mumifikasi dipraktikkan

oleh berbagai budaya di tempat yang sekarang disebut Peru sebelum kedatangan penjajah Spanyol. Beberapa mumi dimakamkan sementara yang lain dibawa keluar dan diarak selama festival utama.

Polisi telah menyita mumi yang dibawa dalam tas pendinding dan menyerahkannya ke

Kementerian Kebudayaan Peru, yang menjaga warisan negara tersebut.

Pria yang mengangkutnya dan dua temannya, yang berusia antara 23 dan 26 tahun, ditahan dan sedang diselidiki atas kemungkinan kejahatan terhadap warisan budaya Peru. **osm**

Kereta Penumpang dan Kargo Tabrakan...

yang terjebak.

"Evakuasi penumpang sedang berlangsung dalam kondisi yang sangat sulit mengingat parahnya tabrakan dua kereta," kata Juru Bicara Pemadam Kebakaran Vassilis Varthakogiannis dalam pidato

yang disiarkan televisi.

Pada dini Rabu (1/3) rekaman dari stasiun penyiaran negara bagian ERT menunjukkan petugas penyelamat dengan lampu depan mencari korban selamat di reruntuhan dan ladang sekitarnya.

Media lokal melaporkan sekira 350 orang bepergian dengan kereta penumpang, yang berangkat dari Athena sekira pukul 19.30 waktu setempat itu. Pemadam kebakaran mengatakan telah diberitahu tentang kecelakaan itu

sesaat sebelum tengah malam pada Selasa. Kereta penumpang sedang dalam perjalanan dari Thessaloniki ke Larissa.

Pada 1972, 19 orang tewas ketika dua kereta bertabrakan di luar Larissa. Kereta penumpang itu dioperasikan oleh

grup Italia Ferrovie dello Stato Italiane, yang menurut situs webnya adalah penyedia utama transportasi kereta api untuk penumpang dan barang di Yunani dan menjalankan 342 rute penumpang dan komersial setiap hari. **mar**

Pengusaha Kehilangan Rp3,4 M...

Minggu (26/2) sekitar pukul 15.00 waktu setempat.

Lee saat itu mengangkat telepon dari orang tak dikenal yang mengaku kurir Pos Laju, perusahaan jasa logistik Malaysia.

"Penelope mengklaim ada paket untuknya dan meminta Lee untuk OTP (One Time Password) banknya. Sebagai pengusaha cerdas, dia (Lee) merasa ada yang

tidak beres sehingga menutup telepon," kata Kong kepada wartawan, dikutip dari World of Buzz.

Kong melanjutkan, setelah telepon ditutup Lee memeriksa rekeningnya untuk memastikan, dan mendapati satu juta ringgit telah ditarik tanpa persetujuan atau otorisasinya.

"Menurut catatan bank, uangnya ditransfer ke Cel-

com Sdn Bhd," imbuh Kong, merujuk pada perusahaan layanan telekomunikasi Malaysia. Uang itu ditransfer dari rekening bank Lee dalam dua transaksi masing-masing 500.000 ringgit (Rp 1,7 miliar).

Lee mengaku tidak menerima OTP atau notifikasi untuk transaksi tersebut.

Lee kemudian langsung melaporkan kejadian tersebut ke banknya dan mengajukan

laporan polisi. Kong lalu menuding bank harus bertanggung jawab atas kasus ini dan kesalahan bukan pada korban.

Lee dikatakan tidak menpondok perangkat lunak berbahaya dan memberikan informasi rahasia apapun.

"Lee hanya menjawab telepon, tetapi 1 juta ringgit di rekening banknya benar-benar dicuri darinya," ucap

Kong.

"Sistem yang dimiliki bank kita sudah ketinggalan zaman. Mereka harus meningkatkan keamanan."

Saat ini, Kong yang merupakan asisten politik anggota parlemen Stamin Malaysia, Chong Chieng Jen, sedang membantu Lee untuk bekerja sama dengan Celcom melacak uang tersebut dan mengembalikannya kepadanya. **osm**

Menyimpan Kentang di Kulkas Ternyata tak Bahayakan Kesehatan

JAKARTA(IM)-Selama ini banyak ahli mengatakan, menyimpan kentang di kulkas bisa berbahaya bagi kesehatan. Namun penelitian baru yang juga dari para ahli, menyatakan kentang bisa tahan lama dan aman jika disimpan dalam kulkas.

Menyimpan kentang mentah pada suhu rendah dianggap buruk bagi kesehatan karena menyebabkan pembentukan ekstra gula yang berubah menjadi akrilamida, yaitu bahan kimia yang diduga berpotensi menyebabkan kanker pada manusia saat kentang digoreng atau dipanggang.

Namun kini Food Standards Agency memperbarui sarannya setelah menemukan melalui penelitian terbaru bahwa menyimpan kentang di kulkas tidak lebih berisiko dibandingkan menyimpannya di rak biasa.

Bahkan menyimpan kentang di kulkas bisa membuat kentang bertahan lebih lama. Tentunya ini menjadi kabar gembira bagi mereka yang berjuang untuk memiliki buah dan sayuran tetap baik.

Di mana pun pilihan

Anda menyimpan kentang, pastikan udara dapat masuk ke dalamnya untuk mencegah penumpukan kelembapan, yang dapat menyebabkan sayuran lebih cepat habis. Namun jangan tergoda untuk melangkah lebih jauh dan membekukan kentang mentah karena ketika terkena suhu di bawah nol, air di dalam kentang mengembang dan membentuk kristal yang merusak struktur dinding sel.

Artinya, saat dicairkan kemungkinan besar kentang akan berwarna cokelat, lembek, dan tidak menggugah selera. Untuk diketahui, penelitian terbaru ini muncul setelah seorang foodie menyebabkan kecauan di dunia maya, dengan memamerkan simbol aneh pada paket kentangnya yang belum pernah dia lihat sebelumnya.

Hal itu memulai perdebatan tentang bagaimana cara tepat menyimpan sayuran. Memperbesar sudut kantong putih kentangnya, dia menyoroti simbol kulkas di mana artinya kentang sebaiknya disimpan di bawah suhu 5 derajat Celsius. Dia bingung dengan penemuan itu, begitu pula beberapa penonton. **tom**

Pertama di Indonesia, RSUP Persahabatan akan Lakukan Transplantasi Paru

JAKARTA(IM)-Direktur Utama Rumah Sakit Persahabatan Prof. Dr. dr. Agus Dwi Susanto, SpP(K) menyampaikan kesiapan Indonesia dalam menyediakan layanan transplantasi paru.

"Kita saat ini sebenarnya ready (siap) untuk melakukan transplantasi paru," kata Agus.

Menurutnya, ini adalah salah satu bentuk dukungan dalam mewujudkan transformasi kesehatan. Adanya transplantasi paru di Indonesia mencakup lima dari enam pilar transformasi kesehatan.

"Pilar yang terkait dengan transplantasi paru adalah pilar pelayanan kesehatan rujukan, sistem ketahanan kesehatan, pembiayaan kesehatan, sumber daya manusia (SDM) kesehatan, dan teknologi kesehatan," ujarnya.

Ia menambahkan, program transplantasi paru ini akan menjadi sumbangsih RS Persahabatan sebagai pusat pernapasan nasional dalam menyukseskan transformasi kesehatan di Republik Indonesia.

Berbeda dengan transplantasi lain seperti transplantasi ginjal yang sudah tak asing di berbagai negara termasuk Indonesia, transplantasi paru cenderung sulit dan belum pernah dilakukan di Indonesia.

Transplantasi paru pertama kali dilakukan pada 1963. Pada transplantasi pertama ini, pasien bisa hidup 18 hari.

Seiring berjalannya waktu, teknologi semakin

canggih dan modern, tingkat keberhasilan transplantasi paru pun semakin baik.

Di beberapa negara Asia seperti Malaysia, Vietnam, Taiwan, dan Jepang transplantasi ini sudah dilakukan.

Bahkan di Kanada, transplantasi paru sudah dilakukan ratusan kali dalam satu tahun. Pembiayaan transplantasi paru di Kanada juga sudah bisa diklaim dengan asuransi nasional. "Sedangkan di Indonesia penggantian biayanya masih jauh dari tarif yang sudah ditetapkan," kata Agus.

Paling Sulit

Transplantasi organ paru ini merupakan salah satu yang tingkat komplikasinya paling tinggi. Artinya, paling sulit dibandingkan organ lainnya. Di sisi lain, tingkat survivalnya pun lebih rendah.

Meski sulit, adanya transplantasi paru di Indonesia menjadi hal yang penting karena berkaitan dengan resiliensi pelayanan kesehatan di Indonesia. Semakin mampu Indonesia memberikan pelayanan kesehatan maka masyarakat semakin percaya pada mutu layanan kesehatan dalam negeri.

"Banyak berita yang mengatakan, banyak orang berobat ke luar negeri karena mutu layanan kesehatan di Indonesia yang masih jauh. Berapa devisa negara yang habis untuk pembiayaan ke luar negeri?"

"Oleh karena itu, pengobatan-pengobatan yang membutuhkan teknologi tinggi harus bisa dilakukan di Indonesia," ujar Agus. **tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: 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), **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: Beni, Ratusmas 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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM