

Studi: Makan Kangkung Bisa Cegah Diabetes dan Gula Darah Terkontrol

Makan kangkung bisa mencegah diabetes lantaran kaya akan kandungan vitamin K.

JAKARTA (IM) - Studi terbaru menunjukkan bahwa makan kangkung bisa mencegah diabetes lantaran kaya akan kandungan vitamin K. Studi yang diterbitkan di Cell Reports ini dilakukan oleh para peneliti dari Université de Montréal.

Dilansir dari Medical Daily, Jumat (26/5) dalam studi ini, para peneliti tidak hanya membangun hubungan antara vitamin K dan diabetes. Namun

juga menemukan bagaimana vitamin K membantu menjaga gula darah tetap terkendali.

“Diabetes diketahui disebabkan oleh penurunan jumlah sel beta atau oleh ketidakmampuan mereka untuk memproduksi insulin yang cukup, oleh karena itu kami sangat tertarik dengan temuan baru ini,” kata peneliti utama studi ini, Mathieu Ferron.

“Untuk menjelaskan mekanisme seluler di mana vitamin K mempertahankan

fungsi sel beta, penting untuk menentukan protein mana yang ditargetkan oleh karboksilasi gamma dalam sel-sel ini,” tambahnya.

Peneliti menemukan protein baru yang bergantung pada vitamin K, membuka jalan bagi bidang penelitian baru.

Vitamin K adalah nutrisi yang larut dalam lemak yang penting untuk pembekuan darah, kesehatan tulang dan jantung.

Nutrisi mencegah penumpukan kalsium di arteri, menyebabkan penurunan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan ginjal. Vitamin K merupakan nutrisi yang mudah dipecah dan dikeluarkan

melalui urin atau feses.

Oleh karena itu, bahkan dengan asupan yang tinggi, ada kemungkinan yang jarang menyebabkan keracunan dalam tubuh, seperti nutrisi lain yang larut dalam lemak.

Selain kangkung, vitamin K juga terkandung dalam makanan lainnya. Mulai dari bayam, kubis Brussel, kol, brokoli, dan daging seperti hati sapi, daging giling, ayam, dan bacon. Sedangkan buah seperti plum, blackberry, dan blueberry juga merupakan sumber vitamin K yang baik.

Meskipun kekurangan vitamin K jarang terjadi, kadar yang tidak memadai dapat menyebabkan masalah pembekuan darah, melemahkan tulang, dan meningkatkan risiko penyakit jantung. “Kami mampu mengidentifikasi protein gamma-carboxylated baru yang disebut ERGP. Studi kami menunjukkan bahwa protein ini memainkan peran penting dalam mempertahankan tingkat fisiologis kalsium dalam sel beta untuk mencegah gangguan sekresi insulin,” jelas Julie Lacombe, rekan peneliti studi tersebut.

“Terakhir, kami menunjukkan bahwa vitamin K melalui gamma-karboksilasi sangat penting bagi ERGP untuk menjalankan perannya,” tutup Lacombe. ● tom

SAMBUNGAN

Anwar Usman dalam sidang pengucapan ketetapan dan putusan yang disiarkan di kanal YouTube Mahkamah Konstitusi RI, Kamis (25/5).

Anwar Usman menyatakan Pasal 34 Undang-Undang Nomor 30 Tahun 2002 tentang Komisi Pemberantasan Tindak Pidana Ko-

Masa Jabatan Pimpinan KPK Jadi 5 Tahun,...

rupsi yang semua berbunyi, “Pimpinan Komisi Pemberantasan Korupsi memegang jabatan selama empat tahun” bertentangan dengan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Dalam menyampaikan pertimbangan, Hakim Kon-

stitusi Guntur Hamzah menyatakan bahwa ketentuan masa jabatan pimpinan KPK selama empat tahun tidak saja bersifat diskriminatif, tetapi juga tidak adil jika dibandingkan dengan komisi dan lembaga independen lainnya.

Guntur Hamzah mem-

bandingkan masa jabatan KPK dengan Komnas HAM. Masa jabatan pimpinan Komnas HAM adalah lima tahun.

Oleh karena itu, akan lebih adil apabila pimpinan KPK juga menjabat selama lima tahun.

“Masa jabatan pimpinan

KPK selama lima tahun jauh lebih bermanfaat dan efisien jika disesuaikan dengan komisi independen lainnya,” kata Guntur Hamzah saat membacakan pertimbangan dalam putusan MK yang mengalami dissenting opinion dari 4 hakim konstitusi lain. ● mar

Seluruh Peserta Seleksi Asesmen Calon...

ujar Mahfud. Proses rekrutmen untuk jabatan direktur utama tetap akan berlanjut.

Panitia seleksi akan kembali melaksanakan seleksi terbuka yang waktunya akan ditentukan kemudian.

Seleksi terbuka untuk posisi Direktur Utama Bakti telah dimulai dari kegiatan

pengumuman, penerimaan berkas para peserta secara online, lalu dilanjutkan seleksi administrasi untuk persyaratan peserta. Setelah itu, seleksi penulisan makalah dan tes asesmen untuk profil perilaku dan kompetensi yang dimiliki masing-masing peserta.

Pada tahap awal seleksi,

panitia seleksi menerima 23 pendaftar untuk mengikuti seleksi terbuka. Lalu dari hasil seleksi administrasi, diterima 15 peserta yang mengirimkan persyaratan berkasnya secara lengkap.

Kemudian pada tahapan seleksi penulisan makalah, ada 12 peserta yang dinyatakan lolos dan mengikuti tahap

asesmen. Nama-nama peserta yang lolos pun telah diumumkan secara terbuka di laman Kemkominfo.

Lalu pada Jumat (26/5), sesuai dengan jadwal kegiatan seleksi, panitia seleksi mengumumkan hasil tahapan asesmen terhadap profil perilaku, kompetensi manajerial, kompetensi sosial kultural, dan

kompetensi tambahan sesuai dengan kebutuhan profil Dirut Bakti.

Berdasarkan hasil penilaian tahap asesmen pada pengisian jabatan tersebut, panitia memutuskan 12 peserta yang mengikuti tahapan seleksi asesmen ini tidak ada yang memenuhi kompetensi. ● mar

Masa Kepemimpinan Firli Bahuri Cs...

Dengan demikian, pimpinan KPK era Firli Bahuri Cs akan diperpanjang masa jabatannya selama satu tahun atau hingga 2024.

Sebab, putusan tersebut sudah berlaku sejak diucapkan oleh majelis hakim dalam sidang pleno pada Kamis (25/5).

“Pimpinan KPK yang saat ini menjabat dengan masa jabatan 4 tahun dan akan berakhir pada Desember 2023 diperpanjang masa jabatannya selama 1 tahun ke depan hingga genap menjadi 5 tahun masa jabatannya sesuai dengan Putusan MK ini,” jelas Fajar.

“Menurut Putusan 112/PUU-XX/2022, perubahan masa jabatan menjadi 5 tahun juga berlaku bagi Dewan Pengawas KPK yang saat ini menjabat dari semula masa jabatannya 4 tahun,” sambunginya.

Sebelumnya, MK mengabulkan uji materi yang diajukan Wakil Ketua KPK Nurul Ghufon terkait Pasal 29 huruf e Undang-undang (UU) Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK.

Ghufon juga menguji Pasal 34 UU KPK ke MK. Adapun, dua Pasal yang diuji Ghufon tersebut mengatur

soal batas usia hingga masa jabatan pimpinan KPK.

“Berdasarkan penilaian atas fakta dan hukum sebagaimana diuraikan di atas, Mahkamah berkesimpulan: Mahkamah berwenang mengadili permohonan Pemohon. Pemohon memiliki kedudukan hukum untuk mengajukan permohonan aquo. Pokok permohonan Pemohon beralasan menurut hukum untuk seluruhnya,” ujar Ketua Mahkamah Konstitusi (MK), Anwar Usman, Kamis (25/5/2023).

Dalam permohonannya, Ghufon meminta agar

masa jabatan pimpinan KPK diperpanjang menjadi lima tahun.

Sebab, saat ini masa jabatan pimpinan KPK hanya empat tahun.

Menurut Ghufon, masa jabatan pimpinan KPK lebih rendah satu tahun dibandingkan dengan lembaga negara lainnya.

Ghufon juga menguji soal Pasal 29 huruf e UU Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK. Ia menggugat soal batasan usia untuk mencalonkan menjadi pimpinan KPK. Gugatan tersebut juga dikabulkan oleh MK.

Adapun, dalam Pasal tersebut disebutkan bahwa calon pimpinan KPK wajib berusia paling rendah 50 tahun dan paling tinggi 65 tahun pada proses pemilihan. Sementara itu, Ghufon saat ini baru berusia 49 tahun.

Dengan demikian, Ghufon tidak bisa mencalonkan diri kembali menjadi pimpinan KPK pada tahun ini karena terganjal batasan umur sesuai dengan UU KPK.

Diketahui, masa jabatan Ghufon bersama empat pimpinan KPK jilid V lainnya akan habis pada akhir tahun ini. ● mar

Ngeri, Senjata Nuklir Taktis Rusia...

bulan lalu.

Rencana pengerahan senjata nuklir taktis Rusia itu diumumkan oleh Putin dalam wawancara dengan televisi pemerintah pada 25 Maret lalu.

“Barat secara kolektif pada dasarnya mengobarkan perang yang tidak diumumkan terhadap negara kita,” cetus Menteri Pertahanan (Menhan) Rusia Sergei Shoigu dalam pertemuan dengan Menhan Belarusia di Minsk, seperti dikutip Kementerian Pertahanan Rusia.

Shoigu menuduh negara-negara Barat melakukan semua hal yang bisa dilakukan

‘demi memperpanjang dan meningkatkan konflik bersenjata di Ukraina’.

Saat berada di Minsk, Shoigu juga menyatakan dirinya telah menandatangani dokumen soal proses penyimpanan senjata nuklir taktis di Belarusia.

Sementara dalam pernyataan terpisah saat mengunjungi Moskow, Presiden Belarusia Alexander Lukashenko mengungkapkan bahwa senjata nuklir taktis Rusia sudah dalam perjalanan ke negaranya, sesuai dengan perintah yang ditandatangani Putin, meskipun belum ada konfirmasi resmi dari

Kremlin.

“Pergerakan senjata nuklir telah dimulai,” ungkap Lukashenko kepada wartawan di Moskow, saat dia menghadiri pembicaraan dengan pemimpin negara-negara bekas Soviet.

Saat ditanya lebih lanjut oleh wartawan soal apakah senjata nuklir Rusia itu sudah ada di Belarusia, Lukashenko menjawab: “Mungkin. Ketika saya kembali saya akan memeriksanya.”

Senjata nuklir taktis digunakan untuk mendapatkan keuntungan taktis di medan pertempuran, dan biasanya berkekuatan lebih kecil

dibandingkan senjata nuklir strategis yang dirancang untuk menghancurkan kota-kota di AS atau di Rusia.

Moskow memiliki keunggulan jumlah sangat besar atas Washington dan negara-negara NATO untuk senjata nuklir taktis. AS meyakini Rusia memiliki sekitar 2.000 hulu ledak taktis yang berfungsi. Sedangkan AS sendiri memiliki sekitar 200 senjata nuklir taktis, yang separuhnya dikerahkan ke pangkalan negara-negara Eropa.

Shoigu dalam pernyataannya menyebut rudal-rudal Iskander-M, yang bisa menjangkau hulu ledak konvensional maupun nuklir, telah diserahkan kepada Angkatan Bersenjata Belarusia dan beberapa jet tempur Su-25 telah disesuaikan untuk kemungkinan penggunaan senjata nuklir.

“Para prajurit Belarusia telah menerima pelatihan yang diperlukan,” sebut Shoigu dalam pernyataan yang dirilis Kementerian Pertahanan Rusia.

Nantinya, Rusia akan tetap mengendalikan senjata nuklir taktisnya, yang dikerahkan ke Belarusia, yang dibatasi dengan tiga negara anggota NATO, yakni Polandia, Lithuania dan Latvia. ● mar

sional maupun nuklir, telah diserahkan kepada Angkatan Bersenjata Belarusia dan beberapa jet tempur Su-25 telah disesuaikan untuk kemungkinan penggunaan senjata nuklir.

“Para prajurit Belarusia telah menerima pelatihan yang diperlukan,” sebut Shoigu dalam pernyataan yang dirilis Kementerian Pertahanan Rusia.

Nantinya, Rusia akan tetap mengendalikan senjata nuklir taktisnya, yang dikerahkan ke Belarusia, yang dibatasi dengan tiga negara anggota NATO, yakni Polandia, Lithuania dan Latvia. ● mar

Risiko Terkena Serangan Jantung Bisa Dilihat dari Rambut Seseorang

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru di Belanda menemukan adanya kaitan kondisi rambut dengan kemungkinan adanya penyakit jantung pada seseorang, yang disebabkan masalah hormon stres.

Sesekali mengalami kondisi rambut buruk atau bad hair day, kuku terkelupas, atau kulit pecah-pecah adalah kejadian umum yang biasanya tidak memerlukan kunjungan ke dokter. Namun, fenomena tersebut juga bisa menjadi indikasi serius tentang masalah kesehatan.

Dilaporkan Medical-dialy yang dikutip pada Kamis (25/5), hormon stres pada rambut dan kulit kepala dapat memprediksi kemungkinan seseorang menderita serangan jantung atau stroke. Kemungkinannya meningkat hingga tiga kali lipat pada mereka yang berusia 57 tahun atau lebih muda.

Sebagai bagian dari penelitian, para peneliti menganalisis data dari tingkat hormon di rambut dan kulit kepala pada lebih dari 6.000 sampel rambut yang diperoleh dari pria dan wanita dewasa.

Sampel rambut itu dianalisis dan ditindak lanjut

selama lima sampai tujuh tahun. Hasilnya, ditemukan setidaknya 133 kejadian penyakit kardiovaskular selama masa studi.

Individu dengan peningkatan kadar hormon kortisol dan kortison berisiko dua kali lipat mengalami penyakit kardiovaskular. Namun, bagi mereka yang berusia 57 tahun ke atas, tidak ada hubungan kuat yang diamati antara kortison rambut dan kadar kortisol dengan penyakit kardiovaskular.

Penulis studi dari Pusat Medis Universitas Erasmus di Rotterdam, Profesor Elisabeth van Rossum, mengatakan bahwa para peneliti berharap analisis rambut berpotensi berfungsi sebagai tes untuk membantu dokter dalam mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi penyakit kardiovaskular untuk menghasilkan pendekatan pengobatan baru di masa depan.

“Harapan kami adalah bahwa analisis rambut pada akhirnya terbukti bermanfaat sebagai tes yang dapat membantu dokter menentukan individu mana yang mungkin berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular. Kemudian, mungkin di masa depan penargetan efek hormon stres dalam tubuh bisa menjadi metode baru target pengobatan,” kata dia. ● tom

Kemenkes: Masyarakat Bisa Pakai Vaksin Covid-19 Merek Apapun

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan menyatakan masyarakat yang belum melengkapi vaksin Covid-19. Termasuk dosis penguat atau booster dapat divaksinasi dengan vaksin merek apapun yang tersedia.

“Kebijakan ini sesuai Surat Edaran Kemenkes Nomor IM.02.04/C/2413/2023 tentang Pembaruan Pemberian Vaksinasi Covid-19,” kata Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes Siti Nadia Tarmizi yang dikonfirmasi di Jakarta, Kamis (25/5) malam.

Surat edaran yang ditandatangani Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kemenkes Maxi Rein Rondonuwu itu mulai berlaku 22 Mei 2023.

Surat edaran tersebut menindaklanjuti Surat Edaran Nomor HK.02.02/11/252/2022 tentang Vaksinasi Covid-19 Dosis Lanjutan (Booster) tanggal 12 Januari 2022 dan sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Kebijakan itu sekaligus mengadopsi peta jalan yang diterbitkan Kelompok Ahli Penasihat Strategis (SAGE) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang terbit per 30 Maret 2023. Selain itu, Kemenkes juga telah mempertimbangkan rekomendasi dari Indonesia Technical Advisory Group

of Immunization (ITAGI) nomor ITAGI/SR/6/2023 tentang Rekomendasi Pemanfaatan Vaksin Covid-19 Bagi Masyarakat.

Sejumlah pertimbangan dari diterbitkannya surat edaran tersebut adalah laporan hasil uji klinis dari berbagai platform vaksin Covid-19, bahwa secara umum titer antibodi (kekebalan/imunitas) individu setelah enam bulan dari imunisasi yang kedua akan menurun. kata Nadia.

Dia mengatakan, saat ini masih cukup banyak warga yang belum mendapatkan vaksinasi Covid-19 dosis primer lengkap maupun telah mendapatkan dosis primer namun belum mendapatkan dosis lanjutan (booster). Pada prinsipnya, kata Nadia, vaksin yang terbaik adalah vaksin yang tersedia pada saat ini dan dapat diberikan menggunakan platform vaksin Covid-19 yang telah mendapat Izin Penggunaan Darurat (EUA) dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

“Untuk itu, bagi masyarakat yang belum melengkapi dosis primer dan dosis lanjutan (booster) maka dapat diberikan vaksinasi Covid-19 dengan menggunakan vaksin yang tersedia,” ujarnya. Surat edaran tersebut telah disebarkan Kemenkes kepada kepala dinas kesehatan provinsi, kepala dinas kesehatan kabupaten/kota, pimpinan rumah sakit, serta pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan di seluruh Indonesia. ● 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, Jenny), **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, 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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM

Menurut arsip tersebut, seorang petugas yang sering mengunjungi pub Irlandia di San Francisco memperingatkan agen federal tentang telepon dari seorang pria yang dia temui di tempat tersebut.

Petugas itu mengatakan bahwa pria itu mengatakan kepadanya bahwa dia sedang membalas dendam untuk putrinya yang “telah terbunuh di Irlandia Utara oleh peluru karet”.

Ancaman itu datang pada 4 Februari 1983 - sekitar sebulan menjelang kunjungan Ratu Elizabeth II dan suaminya Pangeran Philip ke California.

“Dia akan berusaha untuk menyakiti Ratu Elizabeth dan akan melakukannya dengan menjatuhkan beberapa benda dari Jembatan Golden Gate ke Royal Yacht Britannia

ketika berlayar di bawahnya, atau akan mencoba untuk membunuh Ratu Elizabeth ketika dia mengunjungi Taman Nasional Yosemite,” tulis pernyataan dalam dokumen itu, dikutip BBC.

Menanggapi ancaman tersebut, Secret Service merekanakan “menutup jalan setapak di Jembatan Golden Gate saat kapal pesiar mendekati”.

Tidak jelas tindakan apa yang diambil di Yosemite, tetapi kunjungan itu tetap berjalan. Tidak ada rincian penangkapan yang dipublikasikan oleh FBI.

Dokumen setebal 102 halaman diunggah ke Vault, situs web informasi FBI, pada Senin (22/5) kemarin, menyusul permintaan Undang-Undang Kebebasan Informasi yang diajukan oleh

media AS.

Banyak dari kunjungan kenegaraan mendiang Ratu ke AS, termasuk kunjungan tahun 1983 ke Pantai Barat, dilakukan selama ketegangan yang meningkat di tengah Troubles di Irlandia Utara.

Pada 1976, mendiang Ratu berada di Kota New York untuk perayaan Bicentennial Amerika.

Dokumen tersebut mengungkapkan bagaimana panggilan dikeluarkan untuk seorang pilot karena menerbangkan pesawat kecil di atas Battery Park dengan tanda bertuliskan “Inggris, Keluar dari Irlandia.”

File-file tersebut menunjukkan bagaimana FBI tetap waspada terhadap apa yang dianggapnya sebagai potensi nyata ancaman terhadap men-

diang Ratu.

Sepupu keduanya Lord Mountbatten tewas dalam pemboman IRA di lepas pantai County Sligo, Republik Irlandia, pada 1979.

Menjelang kunjungan pribadi almarhum Ratu ke Kentucky pada 1989, sebuah memo internal FBI berbunyi “kemungkinan ancaman terhadap Kerajaan Inggris selalu ada dari Tentara Republik Irlandia (IRA)”.

Kemudian memo itu menyatakan bahwa Boston dan New York diminta untuk tetap waspada terhadap setiap ancaman terhadap Ratu Elizabeth II dari pihak anggota IRA dan segera memberikan hal yang sama kepada Louisville di Kentucky.

Almarhum Ratu, yang memiliki kuda pacu, diketahui telah mengunjungi Ken-

tucky beberapa kali selama hidupnya untuk menikmati sorotan berkuda negara bagian tersebut, termasuk Kentucky Derby.

Pada kunjungan kenegaraan pada 1991, mendiang Ratu dijadwalkan untuk melihat pertandingan bisbol Baltimore Orioles dengan Presiden George H Bush.

FBI memperingatkan Dinas Rahasia bahwa “kelemahan Irlandia” sedang merencanakan protes di stadion dan “kelompok Irlandia telah memesan tiket tribun dalam jumlah besar” untuk pertandingan tersebut.

Biro mengatakan kepada NBC News mungkin ada “catatan tambahan” yang ada selain yang dirilis minggu ini, tetapi tidak menyetujui jadwal untuk publikasi mereka. ● osm