

Studi Baru Ungkap Kecukupan Vitamin K Bisa Lindungi dari Diabetes

Dalam penelitian, peserta dengan asupan vitamin K berisiko rendah terkena diabetes.

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru di Kanada menemukan adanya sebuah proses seluler yang memungkinkan vitamin K melindungi seseorang dari diabetes. Penemuan ini membuka cara baru untuk mengobati dan mencegah diabetes yang mengimbas 415 juta orang di seluruh dunia.

Vitamin K membantu dengan gamma-karboksilasi, salah satu proses biokimia yang tak terhitung jumlahnya yang dilakukan sel tubuh. Proses yang mengubah satu zat menjadi zat lain untuk berbagai fungsi dalam itu menghasilkan protein yang digunakan dalam pembentukan tulang dan pembekuan darah. Para peneliti tidak yakin

apa peran gamma-karboksilasi lainnya dalam tubuh, tetapi mereka tahu bahwa itu semua membutuhkan vitamin K. Para periset juga tahu bahwa enzim yang memfasilitasi proses ini hadir dalam jumlah yang lebih besar dalam sel beta pankreas.

Ini adalah sel yang memproduksi insulin, yang merupakan hormon vital yang membantu mengeluarkan glukosa dari darah dan masuk ke sel dan jaringan di mana tubuh dapat menggunakannya untuk energi. Sementara, diabetes muncul ketika sel beta tidak cukup atau sel beta tidak lagi memproduksi cukup insulin.

Para peneliti di Montreal Clinical Research Institute di

Kanada menemukan protein baru yang disebut ERGP. Protein itu membutuhkan vitamin K yang telah melalui gamma-karboksilasi agar dapat bekerja dan sangat penting bagi penderita diabetes.

“Studi kami menunjukkan bahwa protein ini memainkan peran penting dalam mempertahankan kadar fisiologis kalsium dalam sel beta untuk mencegah gangguan sekresi insulin,” kata salah satu peneliti, Julie Lacombe, dikutip dari laman The Epoch Times, Minggu (9/7).

Studi yang dipimpin profesor kedokteran Mathieu Ferron itu didasarkan pada penelitian sebelumnya, yang mengungkap hubungan antara kekurangan vitamin K dengan perkembangan diabetes. Meskipun, mekanisme yang mendasarinya belum jelas.

Menurut studi terdahulu, peserta yang mendapat ban-

yak vitamin K dari makanan memiliki risiko 20 persen lebih rendah terkena diabetes tipe dua. Meskipun, peneliti di studi silam itu tidak menyebutkan vitamin K sebagai alasan penurunan risiko perkembangan diabetes tipe dua.

Temuan lantas dikembangkan oleh periset di Kanada mengenai pentingnya asupan vitamin K dalam melindungi dari risiko diabetes. Vitamin K adalah vitamin yang larut dalam lemak dan punya dua bentuk biologis aktif.

Ada vitamin K1 (phylloquinone), yang ditemukan dalam makanan nabati seperti sayuran berdaun hijau. Sementara, K2 (menaquinone), ditemukan dalam daging, keju, telur, makanan fermentasi, dan mikrobioma usus.

Vitamin K sangat penting untuk beberapa fungsi dalam tubuh, seperti pembekuan darah, pembentukan tulang, dan

kesehatan jantung. Selain itu, vitamin K membantu mengontrol jumlah kalsium yang digunakan untuk memperkuat tulang sekaligus membatasi berapa banyak yang menumpuk di arteri.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa vitamin K juga memiliki sifat antioksidan. Asupan vitamin K harian yang direkomendasikan adalah 120 mikrogram setiap hari untuk pria dan 90 mikrogram setiap hari untuk perempuan.

Makanan kaya vitamin K antara lain kacang kedelai, lobak, sawi, brokoli, wortel, labu, bayam, kubis, delima, kacang mete, hati sapi, serta dada dan hati ayam. Begitu juga kuning telur, keju, mentega, dan kol. Mendapatkan cukup vitamin K dari makanan tentunya jauh lebih lezat daripada harus mengonsumsi suplemen. ● tom

Cegah Stunting di Indonesia, Pemerintah Terapkan Generasi Bersih dan Sehat

JAKARTA (IM) - Pemerintah menjalankan beragam cara dan pendekatan untuk menekan laju stunting atau gizi buruk di tanah air. Hasilnya, dalam beberapa tahun terakhir, angka stunting terus menurun secara konsisten.

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan angka stunting secara nasional sudah mengalami penurunan sebesar 2,8 persen dari 24,4 persen pada tahun 2021 menjadi 21,6 persen tahun 2022. Namun begitu, angka ini masih di atas standar yang ditoleransi Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu di bawah 20 persen dan target pemerintah 14 persen pada tahun 2024.

Guna mencapai target tahun 2024, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) terus mendorong keterlibatan generasi muda agar memahami bahaya dan pencegahan stunting. Hal ini karena generasi muda yang

kelak akan melahirkan generasi sehat dan bebas stunting.

“Untuk melahirkan generasi yang prima di masa depan, pencegahan stunting menjadi keharusan. Pemerintah saat ini terus mengurangi persentase stunting. Penanganan yang serius terhadap stunting berkorelasi terhadap lahirnya generasi yang unggul di masa depan,” ujar Direktur Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik (IKP) Kemkominfo Usman Kansong, di Jakarta, kemarin.

Menurut Usman, generasi muda menjadi salah satu target utama dalam kampanye pencegahan stunting di Indonesia. Oleh karena itu, Kemkominfo terus mengamplifikasi pesan kunci cegah stunting melalui ajakan, sosialisasi, maupun edukasi kepada target khalayak muda seperti remaja perempuan, mahasiswa, serta calon pengantin khususnya di kabupaten atau kota dengan angka stunting yang masih tinggi.

“Kita berharap, dengan edukasi seputar pencegahan stunting ini, anak-anak muda kita makin memahami cara mengasuh dan merawat baduta (bawah dua tahun) agar nantinya anak-anak mereka tumbuh secara sehat, norma, dan bebas dari stunting,” jelas Usman.

Sebelumnya, Wakil Presiden (Wapres) K.H. Ma'ruf Amin dalam pidato sambutan Puncak Peringatan Hari Keluarga Nasional (Harganas) ke-30 tahun 2023 di Kabupaten Banyuwangi, Sumatera Selatan, Kamis (6/7) juga mengimbau keluarga Indonesia terus memperkaya pengetahuan tentang pemenuhan gizi dan pengasuhan anak agar optimal.

“Saya minta petugas kesehatan untuk menyediakan informasi yang mudah dipahami dan lengkap terkait hal tersebut, baik secara langsung maupun melalui portal-portal digital,” kata Wapres. Terkait hal tersebut, Ke-

menkominfo hingga kini terus melakukan terobosan di bidang komunikasi publik, salah satunya menggunakan media baru. Sejak tahun 2019 Direktorat Jenderal IKP Kemkominfo mengembangkan program Genbest (Generasi Bersih dan Sehat) sebagai sarana edukasi stunting.

Melalui beragam konten digital, Genbest mendorong masyarakat dari segala usia untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam keseharian. Caranya dengan menyediakan informasi yang kredibel, menciptakan komunitas yang suportif, serta memberikan pengetahuan kesehatan mendalam seputar pola hidup bersih dan sehat.

Semua dilakukan dengan kemasan menarik dan sederhana. Genbest menggunakan berbagai kanal dan platform untuk mendiseminasikan informasi terkait stunting, mulai dari website genbest.id, Instagram, Tiktok, Youtube,

hingga Twitter.

Selain itu, sejak 2017 hingga 2023 bekerjasama dengan stakeholder lain, Kemkominfo juga telah melakukan sosialisasi secara tatap muka kepada masyarakat di 176 Kabupaten/ Kota yang menjadi lokasi prioritas intervensi stunting. Kemkominfo juga mensosialisasikan isu stunting kepada publik melalui media mainstream seperti televisi, radio, media cetak, serta media luar ruang.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 24 bulan atau dua tahun. Saat ini, percepatan penurunan stunting menjadi prioritas pembangunan yang dituangkan dalam Peraturan Presiden Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. ● tom

SAMBUNGAN

apartemen dan menindaklanjuti informasi mengenai orang dengan nama dan ciri-ciri yang mirip DPO itu. “Melakukan pengecekan karena memang ada informasi saudara HM (Harun Masiku) itu di sana, ada di

masjid, kami sudah cek di sana,” kata Asep saat ditemui awak media di Gedung Juang KPK, Jakarta Selatan, Kamis (6/7).

Meski demikian, kata Asep, KPK belum juga berhasil menangkap Harun. Ia

ICW: Jika Harun Masiku Diringkus,...

Harun diduga menyuarakan Wahyu Setiawan dengan uang Rp 600 juta. Suap diberikan agar ia ditetapkan sebagai anggota DPR dari Daerah Pemilihan I Sumatera Selatan, menggantikan Nazarudin

Kiemas yang meninggal dunia. Hasil Pemilu menyatakan, Harun hanya mengantongi 5.878 suara di posisi keenam. Namun, PDI-P justru mengajukan Harun Masiku sebagai pengganti Nazarudin. ● mar

DARI HAL 1

Presiden Jokowi Jenguk Cak Nun...

anaknyanya. Pertemuannya pun cukup singkat hanya singkat sekira 15 menit.

Kepala Bagian Hukum dan Humas RSUP Dr Sardjito, Banu Hermawan membenarkan bahwa memang Presiden Jokowi datang untuk membesuk Cak Nun. Namun

kunjungannya hanya singkat dan tidak bisa bertatap muka dengan Cak Nun.

“Beliau hanya ditemui keluarga Cak Nun yaitu istri dan anaknya,” kata Banu ditemui usai kunjungan presiden, Minggu (9/7/2023).

Sekretaris Negara Pra-

tikno pun membenarkan kunjungan tersebut. Jokowi melakukan kunjungan ke RSUP Dr Sardjito dalam kapasitasnya menjenguk Emha Ainun Najib.

“Kunjungan beliau sekitar 15 menit dan bertemu dengan istri Mbak Via dan

putranya mas Sapto,”ujarnya.

Sebelumnya diberitakan Cak Nun harus dilarikan ke rumah sakit dan menjalani perawatan di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Setelah ia tak sadarkan diri sesaat setelah bangun tidur pada Kamis (6/7) pagi lalu.

Kolega menduga Cak Nun mengalami kelelahan. Mengingat aktivitasnya yang padat dan faktor usia yang memang sudah tak lagi muda. Karena beberapa hari sebelumnya dia melakukan pementasan hingga tengah malam. ● mar

PM Belanda Mark Rutte Mengundurkan Diri...

pada konferensi pers pada Jumat (7/7) waktu setempat.

“Malam ini, sayangnya kami telah mencapai kesimpulan bahwa perbedaan tidak dapat diatasi. Untuk alasan ini, saya akan segera menyampaikan pengunduran diri saya secara tertulis kepada raja atas nama seluruh pemerintahan,” katanya.

Belanda sat ini sedang mencari cara untuk mengendalikan jumlah migran, terutama karena se-

makin banyak orang yang mencoba menyeberangi Mediterania.

Masalah ini sangat mengganggu koalisi empat partai Belanda - VVD kanan-tengah Rutte, teman ideologisnya CDA, D66 kiri-tengah dan partai demokrasi Kristen ChristenUnie.

Tahun lalu Belanda menghadapi skandal besar atas pusat migrasi yang penuh sesak di mana seorang bayi meninggal dan di mana ratusan orang dipaksa tidur

di tempat terbuka. Rutte bersumpah untuk mengambil tindakan atas “situasi yang memalukan” itu.

Media Belanda melaporkan bahwa Rutte tiba-tiba minggu ini mendorong permintaan agar jumlah kerabat pengungsi perang yang diizinkan masuk ke Belanda dibatasi hingga 200 orang per bulan.

ChristenUnie khususnya - menyebut dirinya sebagai partai keluarga - menentang rencana tersebut, bersama

dengan D66.

Media Belanda memperdebatkan mengapa Rutte tampaknya begitu siap untuk menepredo koalisinya sendiri -- jawaban yang paling mungkin muncul adalah ketegangan di dalam partainya sendiri terkait migrasi.

Komis pemilihan Belanda mengatakan pemilihan paling awal dapat diadakan pada November, karena aturan pemilihan, liburan musim panas dan perlunya memberi

waktu kepada partai untuk berkampanye.

Ini akan menjadi pemilu kedua hanya dalam waktu dua tahun bagi Belanda, yang memiliki sistem multipartai yang rumit yang seringkali menghasilkan koalisi yang tidak stabil.

Pemilu terakhir pada April 2021 lalu diikuti oleh negosiasi koalisi selama 271 hari yang memecahkan rekor, dengan koalisi keempat Rutte sejak 2010 mulai menjabat pada Januari 2022. ● mar

Italia Larang Nomor Punggung 88...

melawan fenomena di stadion-stadion Italia tersebut.

Perjanjian ini juga mengatur agar pertandingan dihentikan jika ada nyanyian atau perilaku anti-Semite. Angka 88 mengacu pada slogan Nazi Jerman “Heil Hitler”, karena ‘h’ adalah huruf kedelapan dari alfabet.

Salah satu pendukung

Lazio sempat difoto mengenakan atasan replika dengan nama “Hitlericon” dan nomor punggung 88 saat derbi melawan AS Roma pada Maret 2023. Dia adalah pendukung Jerman dan satu dari tiga orang yang dilarang seumur hidup menghadiri pertandingan Lazio.

Pertandingan itu juga

diganggu oleh nyanyian anti-Semite oleh fans Lazio, berujung hukuman satu pertandingan tanpa penonton. Dua minggu sebelumnya, sekitar 100 pendukung Lazio direkam menyebut diri mereka rasis dengan bangga, dalam nyanyian yang menghina pendukung Roma dan menyebut ayah

mereka dideportasi ke kamp konsentrasi Nazi.

Insiden itu melibatkan para pendukung berat Lazio, salah satu sayap paling kanan di negara yang jamak ditemukan penggemar fasis. Musim lalu, pawang maskot elang Lazio memuji diktator Benito Mussolini dan Francisco Franco setelah diskors

oleh klub karena melakukan salam fasis di akhir pertandingan.

Sebanyak dua pemain Serie A yaitu gelandang Atalanta Mario Pasalic dan penggawa Lazio Toma Basic--keduanya dari timnas Kroasia--menganakan nomor punggung 88 di jersey mereka pada musim 2022/2023. ● osm

Ilmuwan Rekayasa Genetik Pisang Super Jadi Suplemen untuk Atasi Malnutrisi Anak

JAKARTA (IM) - Kabar baik, ilmuwan internasional berhasil mengembangkan pisang super hasil rekayasa genetik yang bisa atasi anak malnutrisi, khususnya di negara miskin.

Adapun rekayasa genetik pisang ini dilakukan dengan membuat buah berwarna kuning ini bisa mengandung lebih banyak nutrisi dibanding sebelumnya, khususnya vitamin A.

Kekurangan vitamin A banyak terjadi di negara miskin Afrika sub-Sahara dan Asia selama ratusan tahun. Kondisi ini mengganggu tumbuh kembang anak, khususnya menyebabkan kebutaan dan melemahkan daya tahan tubuh pada penyakit mematikan yang bisa diobati seperti diare dan campak.

Apalagi WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia memprediksi ada 190 juta anak usia prasekolah di seluruh dunia kekurangan vitamin A dan malnutrisi hingga menyumbang 6 persen kematian anak usia dini di Afrika.

Shingeh dengan adanya pisang super ini disebut sebagai solusi murah dan layak untuk kekurangan gizi dan kekurangan vitamin A, khususnya dalam waktu dekat.

Menariknya, penelitian ini dilakukan di Uganda sebagai salah satu negara

di Afrika yang berjuang melawan nutrisi. Tim penelitian Laboratorium Riset Pertanian Nasional Afrika, bekerjasama dengan ilmuwan pertanian Australia, James Dale dan Yayasan Bill and Melinda Gates.

Melansir Odditycentral, Sabtu (8/7) proyek Banana21 ini diluncurkan pada 2005 silam, sehingga Yayasan Bill and Melinda Gates yang selama 18 tahun berinvestasi dengan total 11 juta dolar atau Rp 166 miliar ini, akhirnya membuahkan hasil.

Setelah sebelumnya tim peneliti mengalami jatuhnya, akhirnya bisa benar-benar menyelamatkan jutaan nyawa anak-anak di dunia.

Rekayasa genetik sebelumnya yang dilakukan dengan membuat pohon pisang lebih tahan terhadap hama, jamur, maupun kekeringan. Tapi untuk pertama kalinya pisang diubah jadi suplemen vitamin untuk manusia.

Pisang super ini siap dibudidayakan, tapi para ilmuwan masih menunggu persetujuan dari pemerintah setempat, yang sayangnya bisa jadi mendapatkan tantangan, karena tanaman rekayasa genetik itu dilarang di Uganda.

Sementara itu melansir Hello Sehat, Malnutrisi adalah kondisi ketika terjadi ketidakseimbangan, entah itu kekurangan atau kelebihan, nutrisi di dalam tubuh seseorang. ● tom

SAMBUNGAN

Bermodalkan Foto, Nasma Temukan...

Nasma kepada wartawan, Sabtu (8/7).

Nasma bertemu ibu kandungnya di Saluampak, Kecamatan Sabbang Selatan, Luwu Utara, Kamis (6/7). Dia mendapatkan informasi tempat tinggal ibunya setelah menyebarkan foto muda Dorce di media sosial.

Nasma menceritakan dirinya baru mendapatkan foto ibunya pada tahun 2017 lalu. Dia baru mencari ibunya setelah mengetahui kalau nenek yang selama ini dianggap mama bukanlah ibunya.

“Dari kecil yang saya anggap mama itu nenek saya. Tapi setelah beranjak remaja ada yang bilang kalau nenek saya bukan mama saya, makanya saya tanyakan siapa mamaku di keluarga. Dikasihlah saya foto mama saat masih muda dan itu satu-satunya modal cari keberadaan mama, kemudian suami saya upload di medsos,” ungkapnya.

Foto yang disebar di media sosial pun dilihat oleh teman ibunya yang kebetulan mengenal foto itu. Bahkan adiknya juga berkomentar dan memberikan alamat tempat tinggal di Lutra.

“Waktu diupload di medsos ada teman gere-

janya mama yang bilang dia kenal mamaku, kemudian saudara saya dari mama juga berkomentar dan memberikan alamat tempat tinggalnya di Lutra,” kata Nasma.

Nasma yang mendapatkan alamat itu lantas bergegas menuju tempat tinggal ibunya. Dia mengatakan ibunya saat itu sempat pingsan lantaran tidak menyangka bertemu dengan dirinya.

“Tidak pikir panjang saya sama suami dari Pinrang langsung ke sana, bahagia sekali rasanya, mamaku sempat pingsan karena tidak percaya bisa ketemu saya kembali,” ucapnya.

Sebelumnya, dia menceritakan ibunya juga ternyata terus mencari keberadaannya. Namun Dorce sulit menemukan anaknya ini lantaran kurangnya informasi.

“Saya sempat tanya mama, kenapa tidak berusaha cari saya. Ternyata selama itu juga dirinya selalu berusaha cari tahu keberadaanku, bahkan dia kasih lihat saya semua catatan alamat informasi dari orang-orang,” jelas Nasma.

Saat bertemu putrinya itu, Dorce selalu memohon untuk dimaafkan karena telah meninggalkannya hingga 27 tahun lamanya. “Waktu ketemu mama selalu minta maaf, cuma saya bilang tidak ada yang salah yang penting kita sudah ketemu,” ucapnya. ● osm

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, Ahyar, Ferry, Amir dan Deny.
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, 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