

Minyak Zaitun Bisa Kurangi Risiko Kematian akibat Demensia

Minyak zaitun dapat mengurangi risiko kematian akibat demensia sebesar 28%

JAKARTA (IM) - Dalam studi pertama dari riset sejenis, para ilmuwan menemukan bahwa minyak zaitun dapat mengurangi risiko kematian akibat demensia sebesar 28 persen.

Minyak zaitun telah lama dianggap sebagai contoh 'makanan super' yang dapat membantu Anda hidup lebih lama ketika dikonsumsi sebagai bagian dari diet sehat. Sekarang sebuah studi baru menunjukkan bahwa minyak zaitun dapat membantu mengurangi risiko kematian akibat demensia.

Studi yang dilakukan oleh para peneliti di Harvard ini dilakukan pada saat banyak negara menghadapi peningkatan penyakit Alzheimer dan bentuk demensia lainnya, di tengah-tengah populasi yang menua.

Studi ini dipresentasikan pada pertemuan tahunan American Society for Nutrition di Boston.

Menurut para peneliti, menggunakan minyak zaitun sebagai pengganti lemak seperti margarin dan mayones komersial dapat mengurangi risiko kematian akibat demensia.

Demensia mencakup berbagai kondisi yang memengaruhi daya ingat dan kemampuan mental lainnya yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari.

Kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisik pada otak, dengan penyakit Alzheimer sebagai jenis yang paling umum.

Dalam penelitian pertama yang menyelidiki hubungan antara pola makan dan kematian terkait demensia, para ilmuwan menganalisis kuesioner pola makan dan catatan

kematian lebih dari 90 ribu warga AS selama tiga dekade. Dari jumlah tersebut, 4.749 orang tercatat meninggal karena demensia.

Mereka menemukan bahwa mereka yang mengonsumsi lebih dari setengah sendok makan minyak zaitun setiap hari memiliki risiko 28 persen lebih rendah untuk meninggal akibat demensia dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah atau jarang mengonsumsi minyak zaitun.

Melansir Healthline, studi ini menunjukkan bahwa mengganti satu sendok teh margarin atau mayones dengan minyak zaitun setiap hari juga dikaitkan dengan penurunan risiko kematian akibat demensia antara 8-14 persen.

"Studi kami memperkuat pedoman diet yang merekomendasikan minyak nabati seperti minyak zaitun dan menunjukkan bahwa rekomendasi ini tidak hanya mendukung kesehatan jantung, tetapi juga kesehatan

otak," kata Anne-Julie Tessier, salah satu penulis studi sekulig rekam pasca doktoral di Harvard T.H. Chan School of Public Health.

"Memilih minyak zaitun, produk alami, daripada lemak seperti margarin dan mayones komersial adalah pilihan yang aman dan dapat mengurangi risiko demensia yang fatal," tambahnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang yang menggunakan minyak zaitun sebagai pengganti lemak olahan atau lemak hewani cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat, dan berpotensi memiliki hasil kesehatan yang lebih baik.

Selain itu, beberapa penelitian mengaitkan asupan minyak zaitun yang lebih tinggi dengan risiko penyakit jantung yang lebih rendah.

Lantas kenapa minyak zaitun bisa dikaitkan dengan kesehatan otak?

Untuk penelitian ini, Tessier mencatat bahwa hubungan antara minyak zaitun dan risiko kematian akibat

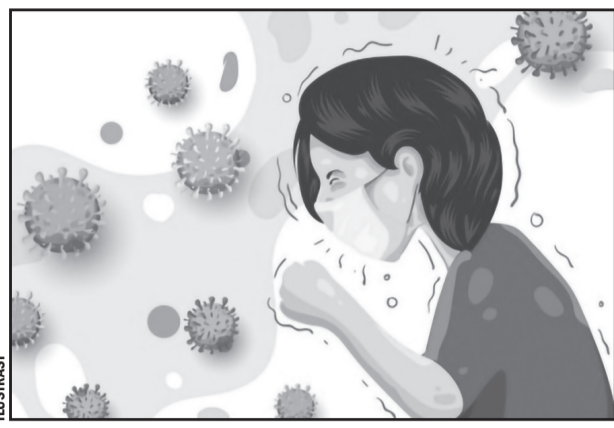
demensia dalam penelitian ini tidak bergantung pada kualitas diet secara keseluruhan. Kemungkinan, hal ini menunjukkan bahwa minyak zaitun memiliki khasiat yang secara unik bermanfaat bagi kesehatan otak.

"Beberapa senyawa antioksidan dalam minyak zaitun dapat melintasi sawar darah-otak, yang berpotensi memiliki efek langsung pada otak," kata Tessier.

Penelitian pada tahap ini masih bersifat observasional. Tessier memperingatkan bahwa penelitian ini belum membuktikan bahwa minyak zaitun adalah penyebab berkurangnya risiko demensia yang fatal.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi efek ini. Namun para peneliti mengatakan bahwa penelitian ini memperkuat bukti bahwa menggunakan minyak zaitun sebagai pengganti lemak lain dapat membantu mendukung diet yang sehat. ● tom

Covid-19 Disebut akan Selalu Bermutasi dan Memunculkan Varian Baru



JAKARTA (IM) - Pakar Kesehatan Tjandra Yoga Aditama mengungkapkan virus Covid-19 akan terus bermutasi dan memunculkan varian baru dari waktu ke waktu. Dari hal tersebut, ia mengatakan ada tiga kemungkinan yang terjadi.

"Skenario pertama adalah base, standar seperti varian-varian sekarang pada umumnya. Kedua best, di mana varian baru akan lebih lemah dari sebelumnya dan tidak perlu penguatan vaksin baru. Ketiga worst, di mana varian baru memang lebih berat dari varian sebelumnya," kata Tjandra dalam keterangan resmi, Selasa (1/8).

Berdasarkan sampel yang diambil dari Indonesia, Covid-19 telah melakukan banyak sekali mutasi dan varian baru dianggap lebih menular. Meski begitu, Tjandra menyarankan agar hal itu dapat dianalisa secara mendalam baik secara genomic atau epide-

miologic.

"Artinya, secara genomik di cek analisa rantai molekulernya, baik pada kasus itu maupun pada kasus lain dari Indonesia yang dikirim ke GISAID. Selain itu perlu di cek di lapangan tentang kasus itu, bagaimana gambaran kliniknya, bagaimana penularan ke orang sekitarnya dan lainnya. Dengan dua analisa inilah baru kita akan dapat lebih tepat menentukan situasi mana yang sebenarnya terjadi dan kalau memang bermutasi maka apakah hanya pada satu kasus itu atau ada di kasus-kasus lainnya juga," jelas Tjandra.

Mantan Direktur Penyakit Menular WHO Asia Tenggara itu juga mengingatkan agar Indonesia harus tetap menjaga surveilans genomik dengan angka yang cukup tinggi. Pasalnya, secara umum akan tetap ada kemungkinan varian baru Covid-19 dengan tiga skenario yang disebutkan tadi. ● tom

SAMBUNGAN

lainnya, meski Panji berstatus sebagai tersangka.

"Baru tersangka, masih ada proses hukum," kata Ali saat dihubungi wartawan, Rabu (2/8).

Ali menyebut pihaknya bakal melakukan upaya hukum seperti prapradilan

hingga penangguhan penahanan jika pada akhirnya Panji ditahan.

"Kemungkinan kita mengajukan upaya tersebut," ucapnya.

Panji Gumilang dilaporkan kepada pihak kepolisian oleh Forum Pembela Pan-

Panji Gumilang Ditahan di Rutan...

asila (FAPP) pada, Jumat 23 Juni 2023 atas dugaan penistaan agama.

Laporan atas Panji pun teregister dengan nomor: LP/B/163/VI/2023/SPKT/Bareskrim Polri tertanggal 23 Juni 2023.

Kemudian, NII Crisis

Center juga telah melaporkan Panji Gumilang, terkait kasus dugaan penistaan agama ke Bareskrim Polri.

Bareskrim Polri pun menerima laporan dari NII Crisis Center tersebut dengan registrasi Nomor: LP/B/169/

DARI HAL 1

VI/2023/SPKT/BARESKRIM POLRI 27 Juni 2023

Panji dilaporkan sebagaimana dengan Pasal 156a Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) tentang Penistaan Agama. ● mar

bawah harga tertentu.

Penutupan keran transaksi barang impor lintas negara tersebut akan mengancam eksistensi dari pelaku UMKM.

Sebab proses impor cross-border ke Indonesia saat ini sudah mengalami kemajuan yang sangat pesat.

APLE Usulkan 4 Solusi

Sonny mengatakan, pihak APLE mengajukan empat solusi terhadap persoalan tersebut.

Pertama, pemerintah diharapkan mewajibkan platform pelaku transaksi impor cross-border untuk memfasilitasi ekspor lintas negara, dengan volume yang lebih tinggi.

Insentif dapat diberikan

melalui dukungan layanan dari Direktorat Jenderal Bea dan Cukai serta instansi lain yang terkait.

Kedua, pemerintah meningkatkan besaran komponen biaya impor berupa peningkatan bea masuk dari 7,5 persen menjadi 10 persen ditambah PPN 10 persen dan PPh.

Dengan demikian, harga

barang impor pun tidak terlalu murah, dan barang dalam negeri bisa semakin bersaing.

Sedangkan solusi ketiga, pemerintah melakukan screening atau penyaringan terhadap e-commerce lokal yang tidak melakukan transaksi cross-border.

Tujuannya, agar setiap barang yang dijual

telah dilengkapi bukti importasi.

Solusi terakhir adalah pemerintah sebaiknya melakukan kunjungan ke kampus-kampus UMKM yang diprakarsai oleh platform guna menjelaskan secara mendalam benefit dari transaksi ekspor cross-border bagi pelaku UMKM di Tanah Air. ● mar

Pengusaha Tolak Larangan Barang Impor...

Wamen BUMN Sebut Proyek LRT...

lintasan bagi LRT yang datang dari arah Timur atau sepanjang Jalan Gatot Subroto yang menuju ke arah Jalan Rasuna Said, atau sebaliknya.

"Kalau lihat longspan dari Gatot Subroto ke Kuningan akan ada jembatan besar, itu sebenarnya salah desain," beber Tiko, sapaan akrabnya, dikutip pada Rabu (2/8).

Kartika mengaku tak habis pikir dengan kontraktor yang membangun lintasan tersebut, PT Adhi Karya

(Persero) Tbk. Ini karena BUMN karya tersebut tidak melakukan semacam simulasi dan perhitungan matang terkait tingkat kemiringan dan kecepatan LRT saat proses perencanaan.

Pembangunan lengkungan LRT tersebut memang banyak diapresiasi karena dibangun dengan presisi yang sangat tinggi.

Meski demikian, aspek fungsionalnya justru seolah terlupakan.

Dampaknya, LRT yang menuju ke Kuningan atau sebaliknya dari arah Jalan Gatot Subroto, harus melaju sangat pelan.

Apabila kecepatan LRT tidak melambat sebelum longspan, maka berpotensi meningkatkan kecelakaan.

"Karena dulu Adhi sudah bangun jembatannya, tapi dia enggak ngetes sudut kemiringan keretanya," ungkap mantan Dirut Bank Mandiri tersebut

"Jadi sekarang kalau belok harus pelan sekali, karena keretanya itu lebih lebar tikungannya. Kalau tikungannya lebih lebar, dia bisa belok sambil speed up," kata Tiko.

Dampak dari kesalahan teknis saat proses konstruksi ini tentu bisa merembet pada beberapa aspek.

Misalnya saja pengatur jadwal kereta LRT nantinya saat dioperasikan karena harus menyesuaikan dengan kecepatan trainset.

Ibarat nasi sudah jadi bubur, kecepatan kereta LRT yang harus melambat jadi konsekuensi yang harus diterima.

Pada hal ini seharusnya tidak perlu terjadi apabila sebelumnya sudah diperhitungkan.

"Tapi karena tikungannya sekarang sudah terlanjur dibikin sempit, mau enggak mau keretanya harus jalan hanya 20 km per jam, pelan banget," papar Tiko. ● osm

Presiden Jokowi Tak Mau Laporkan...

syarat-syarat pidana dan itu sudah ada presedennya orang melakukan itu dan dijatuhi hukuman," katanya.

Sebelumnya, sejumlah relawan presiden Jokowi melaporkan Rocky Gerung ke Bareskrim Polri atas dugaan penghinaan kepada, namun laporan polisi (LP) tersebut ditolak.

"Kita telah selesai dari SPKT. Dan alhamdulillah LP laporan kita tidak diterima. Kita buat dalam bentuk pengaduan. Pengaduan kita yang kita masukkan kepada pihak

penyidik ya," ujar Sekjen Barisan Rakyat Jokowi Presiden (Bara JP) Relly Reagen saat ditemui di Mabes Polri, Senin (31/7) malam.

Selain sejumlah relawan Presiden Jokowi, Tim Badan Bantuan Hukum dan Advokasi Rakyat (BBHAR) DPP PDIP juga melaporkan Rocky Gerung ke Bareskrim Polri.

Anggota Tim Hukum BBHAR DPP PDIP, Johannes Oberlin L. Tobing kepada wartawan, Rabu (2/8), mengungkapkan, laporan

yang dilayangkan terkait kasus dugaan fitnah hingga penyebaran berita bohong atau hoaks yang dilakukan Rocky Gerung.

Adapun pernyataan Rocky Gerung yang dipersoalkan, kata Johannes, antara lain soal upaya Presiden Joko Widodo melakukan penundaan Pemilu 2024 dan tidak mendukung kaum buruh.

Lalu, pernyataan selanjutnya adalah soal adanya penghasutan untuk melakukan gerakan masyarakat atau people power mulai 10

Agustus 2023 jika Pemilu 2024 terhalang oleh ambisi Presiden.

Kemudian, soal pernyataan jika Jokowi berangkat ke Cina untuk menawarkan Ibu Kota Negara (IKN) untuk mempertahankan legacynya.

"Dari semua narasi dari semua percakapan yang kita temukan bahwa Rocky Gerung ada fitnah di situ, ada berita bohongnya dia di situ," ujarnya.

Johannes mengatakan pihaknya membawa sejumlah

bukti untuk memperkuat laporannya yang nantinya diserahkan ke polisi.

Sebagaimana diketahui, akun Twitter IrHMFAbdurahman @HmfatihA mengunggah potongan video berdurasi 1 menit 38 detik terkait pernyataan Rocky Gerung dalam pertemuan aliansi rakan buruh di Bekasi Jawa Barat pada akhir Juli 2023.

Dalam video yang viral tersebut, Rocky Gerung diduga menghina sosok pribadi Jokowi. ● mar

Beruang Berdiri Tegak Dikira...

manusia dalam kostum, bukan beruang asli.

Spekulasi muncul setelah rekaman video dari salah satu beruang di kebun binatang menjadi viral, dengan banyak yang tidak percaya bahwa itu adalah binatang asli.

Dalam video tersebut, seekor beruang madu bernama Angela terlihat berdiri dengan kaki belakangnya, melambai kepada pengunjung dan berusaha menangkap makanan yang dilemparkan ke arahnya.

Menurut banyak pengunjung, kaki beruang yang ramping, lipatan bulu, dan proporsi yang tidak biasa

membuatnya tampak seperti manusia yang menggunakan kostum berperan sebagai beruang.

Dalam sebuah pernyataan kepada media, manajemen kebun binatang menegaskan bahwa beruang madu Malaya yang ditampilkan dalam video tersebut "benar-benar hewan asli. Jelas bukan orang yang memakai kostum beruang."

Mereka menunjukkan bahwa musim panas di wilayah tersebut sangat panas, mencapai suhu lebih dari 40 derajat Celsius, dan menekankan bahwa "seseorang dengan kostum beruang tidak akan bertahan lebih dari beberapa

menit" dalam kondisi seperti itu sebelum pingsan.

Akun Weibo resmi kebun binatang bahkan menampilkan tautan ke pernyataan "resmi" dari 'Angela the Sun Bear' sendiri, yang memotuskan untuk mengatasi kecurigaan bahwa dia sedang mencari pengganti.

"Kemarini, setelah saya pulang kerja, saya menerima telepon dari direktur, menanyakan apakah saya malas dan mengendur dari pekerjaan dengan menyewa binatang berkaki dua untuk menggantikan saya," tulis pernyataan itu, sebagaimana dilansir RT. Saya berdiri terlihat terlalu manu-

siawi. Sepertinya kamu tidak terlalu mengenalku... Saya adalah beruang madu! Bukan beruang hitam! Bukan anjing! Seekor beruang madu!"

Beruang Melayu, asli hutan tropis Asia Tenggara, adalah yang terkecil di dunia dan kira-kira seukuran anjing besar.

Mereka juga memiliki proporsi yang sedikit berbeda dibandingkan dengan beruang lainnya, menampilkan tubuh kekar, cakar besar, moncong pendek, kaki depan menghadap ke dalam dan dada rata.

Bulu mereka yang halus dan halus juga merupakan

yang terpendek di antara semua spesies beruang.

Manajemen Kebun Binatang Hangzhou mengatakan telah menganggap serius tuduhan mencoba menipu pengunjung dan sekarang dilaporkan.

Mereka berencana mengundang wartawan untuk memeriksa beruang itu dari dekat.

Beberapa kebun binatang yang lebih kecil di bagian lain Tiongkok di masa lalu pernah tertangkap mencoba menyamar sebagai anjing sebagai singa dan mengganti penguin dengan balon tiruan yang ditup. ● 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, 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