

Diet Vegetarian Bisa Menurunkan Risiko Terkena Penyakit Kardiovaskular

Selain menurunkan risiko penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung, vegetarian bisa menjadi salah satu diet yang dilakukan dalam keseharian.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis gizi klinis Astrine Permata Leoni mengatakan seseorang yang menjalani diet vegetarian dapat menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskular. Ini karena mereka tidak mengonsumsi protein hewani yang mengandung lemak.

"Dengan adanya vegetarian ini karena tidak mengonsumsi protein hewani lemaknya otomatis turun, konsumsi sayuran yang banyak diharapkan kebutuhan serat yang bisa terpenuhi," ucap Astrine, dokter spesialis gizi klinis dari Instalasi Pelayanan Gizi RSUP Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo, saat diskusi kesehatan yang diikuti secara daring di Jakarta, Senin (2/10).

Selain menurunkan risiko penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung, vegetarian bisa menjadi salah satu diet yang dilakukan dalam keseharian.

Manfaatnya menurunkan indeks massa tubuh dan membantu menurunkan kadar gula darah dalam tubuh.

Ada beberapa faktor bagi orang yang menjalani diet vegetarian, antara lain yaitu dorongan dari diri sendiri dan menganut kepercayaan yang mengharuskan tidak mengonsumsi protein hewani.

Secara umum, Astrine menyebutkan ada beberapa jenis vegetarian, seperti lacto vegetarian, yaitu orang yang tidak mengonsumsi makanan yang mengandung daging, ikan, unggas dan telur tetapi masih mengonsumsi makanan produk olahan susu seperti keju, yoghurt, mentega, dan susu.

Selanjutnya, ada ovo vegetarian yaitu orang yang tidak mengonsumsi daging, ikan, unggas dan produk olahan susu, tapi, masih bisa mengonsumsi telur. Selain itu ada lacto ovo vegetarian tidak mengonsumsi semua jenis daging, tapi, mengonsumsi telur dan susu.

Sementara itu, orang yang menjadi vegan murni tidak mengonsumsi daging, ikan, unggas, telur maupun susu serta produk olahan susu lainnya.



"Ada semi vegetarian dan flexitarian yang masih sesekali mengonsumsi daging ikan unggas dan produk olahan susu namun dalam jumlah yang sedikit," kata Astrine.

Astrine mengatakan dalam menjalani diet vegetarian, angka kecukupan gizi dari protein hewani bisa digantikan dari kandungan protein nabati. Tetapi, ada zat-zat gizi tertentu yang tidak bisa digantikan protein nabati seperti zat besi, yang paling tinggi ada di protein hewani seperti daging.

Meskipun zat besi bisa didapatkan dari protein nabati seperti bayam, sayuran brokoli, tetapi, nilai ketersediaan zat besi yang terkandung didalamnya lebih rendah daripada protein hewani sehingga bisa menyebabkan kekurangan zat besi.

"Dampaknya bisa terjadi kekurangan zat besi atau defisiensi zat besi, kemudian kalau jangka panjangnya bisa mengalami kekurangan darah atau anemia," kata dokter lulusan Universitas Diponegoro itu.

Selain itu, orang yang menjalankan diet vegetarian murni bisa saja mengalami kekurangan kalsium dan vitamin D karena tidak mengonsumsi produk susu, terlebih bagi orang-orang yang tinggal di daerah dengan matahari yang lebih sedikit.

Astrine menyarankan bagi orang yang ingin mencoba melakukan diet vegetarian berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan untuk mencari tahu apakah ada penyakit penyerta yang dapat berpengaruh jika menjalani diet itu.

Jika ingin menerapkan diet vegetarian, seseorang bisa mulai menjadi lacto ovo vegetarian, yaitu masih bisa mengonsumsi protein hewani seperti telur dan susu sebagai salah satu alternatif pemenuhan kebutuhan protein ataupun zat besi. Selama menjalani diet vegetarian, Astrine juga menyarankan untuk terus melakukan aktivitas fisik, mencukupi konsumsi air mineral, dan menghindari kebiasaan merokok.

Bagi lansia, diharapkan tidak menjalani diet vegetarian jika tidak ada keharusan dan tetap memenuhi nutrisi dengan gizi seimbang. Lansia tidak dianjurkan menjadi vegetarian karena berisiko mengalami berkurangnya masa otot dan membutuhkan asupan protein hewani yang lebih banyak.

"Sekiranya kepercayaan tidak mengharuskan vegetarian, bisa mengonsumsi atau menggunakan pola makan gizi seimbang yaitu terdapat makanan pokok yaitu protein hewani, protein nabati, sayur, buah dan juga air dan makanan beragum," kata Astrine.

Dia juga meminta lansia yang ingin mencoba vegetarian untuk berkonsultasi kepada dokter untuk melihat apakah memiliki penyakit penyerta. ● tom

Menkes: Setiap 20 Menit 1 Orang Meninggal Karena TBC

JAKARTA (IM) - Pada tahun 2022 Indonesia merupakan negara kedua dengan kasus TBC tertinggi di dunia, setelah India. Terdapat 969 ribu kasus TBC di Indonesia, dan sekitar 73 persen diantaranya menyerang masyarakat usia produktif.

"TBC ini merupakan penyakit yang sudah ada dari ribuan tahun yang lalu. Ini penyakit menular dan sudah bertahun-tahun belum bisa kita kendalikan," kata Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Budi Gunadi Sadikin saat menyampaikan key note speech dalam pembukaan The SDGs National Seminar Series di Jakarta, Senin (2/10).

Budi memaparkan, selama 200 tahun terakhir ini sekitar 1 milyar manusia di dunia meninggal karena TBC. Setiap 20 menit manusia di dunia meninggal karena TBC.

"Hal yang paling penting untuk kita lakukan, yaitu edukasi atau promosi kesehatan agar masyarakat bisa lebih menyadari betapa bahayanya TBC," ujar Budi dikutip dari keterangan

tertulisnya, Senin (2/10). Selain edukasi, Budi mengungkap pemerintah juga sudah melakukan beberapa langkah lanjutan salah satunya terus menjalankan development vaksin TBC yang akurasi dan efektivitasnya lebih tinggi dalam mencegah dan penanggulangan TBC.

"Kami sedang melakukan development vaksin salah satunya dengan yang bekerja sama dengan Bill & Melinda Gates Foundation. Kami harap vaksin TBC yang nanti akan datang, bisa lebih efektif menekan angka penyebaran dan infeksi TBC," tegas Budi.

Menurutnya hal ini penting dilakukan. "Ini tanggung jawab kita kepada generasi selanjutnya. Karena kalau tidak segera kita eliminasi, maka TBC ini akan mengancam produktivitas generasi mendatang. Kita akan terjebak di dalam middle income," lanjut Budi.

Direktur Eksekutif Bakrie Untuk Negeri, Aninditha Anesty Bakrie juga menyampaikan dukungannya terhadap kegiatan ini, yang ditujukan dapat menjadi wadah advokasi untuk isu-isu yang akan menjadi target capaian tujuan berkelanjutan. ● tom

SAMBUNGAN

Sekarang, di Nagoya Jepang...

memberi kesempatan kepada orang lain yang sedang terburu-buru untuk berjalan dengan cepat di jalur kanan yang kosong.

Sekarang, pengguna eskalator dapat berdiri di sisi kiri maupun sisi kanan eskalator. Tidak ada hukuman bagi seseorang yang masih tetap berjalan di eskalator.

Japan Today melaporkan, peraturan ini disahkan untuk mengubah kebiasaan dan sikap yang sudah berlangsung lama, serta untuk mencegah para komuter terjatuh dan menyebabkan kecelakaan lain saat naik eskalator di kota. Mengapa dan bagaimana aturan ini disahkan?

Sebagaimana diberitakan Japan Today, antara tahun 2018 dan 2019, Asosiasi Elevator Jepang melaporkan 805 kecelakaan yang disebabkan oleh orang-orang yang naik eskalator dengan cara yang salah. Ini termasuk kasus-kasus seperti penumpang yang kehilangan keseimbangan saat berjalan di eskalator, dan menabrak penumpang lain dalam prosesnya.

Dalam beberapa kasus, bahkan ada yang berlari ke arah yang salah saat menaiki atau menuruni eskalator dan terjatuh.

Japan Today melaporkan bahwa Pemerintah Kota Nagoya juga telah menayangkan iklan di televisi dan memasang poster dan tanda dalam bahasa Jepang dan Inggris di sta-

siun-stasiun kereta utama sebagai pengingat tambahan.

Selain itu, anggota staf di kota itu juga akan berjalan di sisi kanan eskalator dengan adanya petunjuk besar di punggung mereka untuk mencegah para penumpang berjalan sambil naik eskalator.

Apakah peraturan baru larangan berjalan di eskalator ini akan efektif?

Tanpa adanya hukuman jika terjadi pelanggaran, Anda mungkin bertanya-tanya apakah peraturan baru ini akan efektif berjalan. Pada kenyataannya, Nagoya bukanlah kota pertama di Jepang yang mengadopsi langkah ini.

Pada bulan Oktober 2021, Saitama adalah yang pertama melakukannya. Namun, undang-undang tersebut tampaknya masih terbatas dalam hal efektivitasnya. Undang-undang tersebut menunjukkan keberhasilan awal menurut sebuah studi tentang eskalator untuk berpindah dari jalur Tobu ke jalur JR di stasiun Omiya. Penelitian ini dilakukan pada pagi hari dari pukul 07.30 hingga 08.30, seperti yang dilaporkan oleh The Asahi Shimbun.

Setelah peraturan tersebut diberlakukan, persentase orang yang berjalan menggunakan eskalator menurun dari 62 persen menjadi 38,1 persen dalam waktu tiga bulan. Namun, hampir setahun kemudian pada 30 September 2022, persentase orang yang berjalan di eskalator telah kembali naik ke tingkat sebelum adanya peraturan tersebut, yaitu 61,1 persen. ● osm

SAMBUNGAN

Empat Dana Pensiun BUMN Dikorupsi,...

dana-dana pensiun yang dikelola perusahaan BUMN pun mungkin ada indikasi yang sama. Karena itu saya bersama wakil menteri, sesmen, dan deputi membentuk tim untuk meneliti ulang apa yang kita khawatirkan itu benar-benar ada," katanya.

Erick mengatakan, hasil tinjauan yang dilakukan Kementerian BUMN menunjukkan ternyata dari 48 dapan yang dikelola BUMN sebanyak 34 dapan atau sebesar 70 persen dalam kondisi sakit.

Pemeriksaan lebih lanjut pun dilakukan pada 4 BUMN dengan audit oleh BPKP.

Kepala Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan (BPKP) Muhammad Yusuf Ateh mengungkapkan, dua dana pensiun (dapan) BUMN terindikasi fraud atau korupsi. Hal ini terungkap berdasarkan hasil audit yang dilakukan BPKP.

Dana pensiun BUMN bermasalah yang dilaporkan ke Kejaksaan Agung (Kejagung) yakni PT Inhutani

(Persero), PT Angkasa Pura I (Persero), PT Perkebunan Nusantara (Persero) atau PTPN, dan ID Food.

"Dari empat sampling ini kami juga mengambil sampling transaksi investasi itu 10 persen dari sekurang-kurangnya sekitar Rp 1,125 triliun. Kami menemukan memang transaksi ini beberapa dilakukan tanpa memperhatikan prinsip tata kelola yang baik," ujar Ateh dalam konferensi pers di Gedung Kejagung, Jakarta, Selasa (3/10).

Hasil audit pun menunjukkan bahwa angka kerugian negara dari empat dana pensiun BUMN tersebut mencapai Rp 300 miliar dan masih berpotensi jumlahnya membengkak.

Kendati begitu, Ateh enggan mengungkapkan lebih lanjut dua dapan BUMN apa yang terindikasi korupsi.

"Bahkan dari empat ini, dua dana pensiun ada indikasi fraud," katanya.

Ateh menuturkan, audit yang BPKP lakukan dengan

DARI HAL 1

tujuan tertentu ini, merupakan tindak lanjut dari permintaan Menteri BUMN Erick Thohir.

Audit ini pun bagian dari program bersih-bersih di perusahaan pelat merah.

Dalam pemeriksaan empat dana pensiun BUMN tersebut, BPKP melakukan penilaian berdasarkan akuntabilitas, tata kelola, dan indikasi area-area berisiko, serta memberikan rekomendasi perbaikan kepada BUMN yang tidak terindikasi fraud. ● mar

Jokowi Geram Lihat ASN Lebih Sibuk...

pertumbuhan ekonomi, menurunkan inflasi, atau menekan kemiskinan. Ia mencontohkan, seseorang tidak bisa diangkat menjadi sekretaris daerah apabila tidak mampu menumbuhkan ekonomi di kabupaten/kota mencapai angka 6 persen.

Selain itu, kepala dinas juga bisa dianggap tidak bekerja jika tak mampu menekan inflasi sampai di bawah 3 persen.

"Yang dibutuhkan memang itu, bukan terjebak pada rutinitas harian yang SPJ, SPJ, SPJ, prosedur, prosedur,

prosedur," kata Jokowi.

Ia pun meminta Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Abdullah Azwar Anas untuk merumuskan ketentuan tersebut setelah revisi Undang-Undang ASN disahkan.

Ego Sektoral

Dalam kesempatan itu, Presiden Jokowi mengatakan, hanya dirinya di Indonesia yang bisa memimpin, dari Waki Kota, Gubernur, sampai jadi Presiden. Bahkan untuk jabatan Wali Kota dan Pre-

siden dipimpinnya selama dua periode.

Selama 9 tahun menjabat sebagai Presiden, Jokowi mengaku harus menanganai ego sektoral pada kementerian agar bisa memiliki satu tujuan yang sama.

"Saya lihat saya handle kementerian kementerian masih ego sektoral, ini jalan sendiri ini jalan sendiri, ketemu di mana ngga jelas. Itu yang saya berusaha selama 9 tahun saya handle agar mereka satu tujuan, ini mendukung ini mendukung

tujuannya satu," kata Jokowi.

Pada hari Senin Jokowi sudah sering menyampaikan kepada sekretaris jenderal, sekretaris menteri, dan sekretaris daerah untuk mendesain APBN serta APBD untuk tidak membuat program terlalu banyak.

"Anggaran jangan diecer cer ke dinas dinas, buat program 1,2,3 program cukup tapi goal. Sampaikan juga ke DPRD mengenai itu jangan semua diratain kalau ada kenaikan APBD 5 semua dinas tambahna 5 persen,5 persen,

5 persen, yang terjadi seperti itu," kata Jokowi.

Jokowi pun mengaku pernah mengalami hal tersebut dalam membahas penggunaan APBN dan juga APBD.

"Saya pernah mengalami karena saya pernah jadi Wali Kota 2 kali, pernah jadi Gubernur, pernah jadi Presiden 2 kali enggak ada di Indonesia seperti itu. Dari bawah Wali Kota dua kali, Gubernur, Presiden enggak ada. Jadi saya ngalami betul, ngerti betul situasi di lapangan seperti apa," tandasnya. ● mar

Sah, DPR Setujui...

usulan DPR RI untuk menggantikan Wahiduddin Adams yang memasuki purna tugas pada Januari 2024.

Kemudian, Wakil Ketua DPR RI Sufmi Dasco Ahmad menanyakan pada seluruh peserta Rapat DPR RI apakah menyetujui keputusan Komisi III DPR RI tersebut.

"Atas hasil uji kelayakan terhadap calon hakim konstitusi tahun 2024 tersebut dapat disetujui?" tutur Dasco.

"Setujuuuuu..." jawab ang-

gota DPR kompak.

Arsul selama ini merupakan politisi senior dari Partai Persatuan Pembangunan (PPP). Setelah terpilih dalam uji kelayakan di Komisi III DPR RI, ia menemui Pelaksana Ketua Umum PPP Muhammad Mardiono pada Kamis (28/9).

Achmad Baidowi mengatakan dalam pertemuan itu Arsul telah mengundurkan diri dari PPP, DPR RI, dan Wakil Ketua MPR RI.

Istrinya Anggota KY
Arsul Sanjaya sebelumnya membenarkan istrinya, Sukma Violetta, merupakan anggota Komisi Yudisial (KY) RI. Namun hal itu, kata Arsul, membuat dirinya akan memiliki benturan kepentingan. Sebab sekarang, Mahkamah Konstitusi (MK) tidak lagi diawasi oleh KY.

"Kan tidak diawasi oleh KY setelah putusan tahun 2006 itu. Jadi tidak akan ada benturan-benturan kepentingan," ujar Arsul saat ditemui awak media usai mengikuti upacara Peringatan Hari Kesaktian Pancasila di Lubang Buaya, Jakarta Timur, Minggu (1/10).

Arsul juga membenarkan bahwa dia pernah menjadi pengacara yang berurusan dengan pengadilan. Namun, kata Arsul, ia sudah mundur dari firma hukumnya sejak terpilih menjadi anggota DPR RI dari Fraksi PPP.

"Saya mundur sejak saya

terpilih jadi anggota DPR. Namanya pun sudah saya ganti," ucap Arsul.

Merujuk laman resmi Komisi Yudisial, hakim MK memang tidak termasuk dalam hakim yang diawasi oleh KY. Hal ini merujuk pada putusan MK Nomor 005/PUU-IV/2006. Putusan itu menyatakan, hakim konstitusi bukan obyek pengawasan KY karena hakim konstitusi bukanlah hakim profesi seperti hakim biasa. ● mar

terpilih jadi anggota DPR. Namanya pun sudah saya ganti," ucap Arsul.

Merujuk laman resmi Komisi Yudisial, hakim MK memang tidak termasuk dalam hakim yang diawasi oleh KY. Hal ini merujuk pada putusan MK Nomor 005/PUU-IV/2006. Putusan itu menyatakan, hakim konstitusi bukan obyek pengawasan KY karena hakim konstitusi bukanlah hakim profesi seperti hakim biasa. ● mar

Bule Berulah Lagi di Bali, Meditasi...

serupa tidak terjadi lagi.

Dalam video yang viral di media sosial, terlihat seorang pria bule memperhatikan aksi tidak lazim dengan bersemedi di depan salah satu pelinggih pura dalam kondisi telanjang tanpa busana.

Lokasi semedi dengan latar hijau perbukitan masih belum diketahui, namun di-

perkirakan berada di salah satu area pura di Bali. Bule pria tersebut identitasnya belum diketahui, ia duduk bersila di depan pelinggih yang biasa digunakan sebagai sarana beribadah umat Hindu.

Video itu diduga dibuat demi kepentingan konten media sosial karena ada pihak lain yang ikut merekam aksi

tidak pantas tersebut dari beberapa sudut kamera.

Pasca viralnya video tersebut, Dinas Pariwisata Kabupaten Badung, Bali, menyatakan tim pengawas di sejumlah destinasi wisata untuk memperketat pengawasan pura-pura yang selama ini juga menjadi destinasi wisata spiritual seperti Pura Uluwatu

maupun pura taman ayun.

Dinas Pariwisata Badung juga telah meminta seluruh pengelola destinasi wisata di wilayah badung agar tidak henti-hentinya mengingatkan wisatawan terkait hal-hal yang boleh dilakukan maupun tidak boleh dilakukan selama berada di area destinasi.

"Hal tersebut juga sebagai

antisipasi untuk menjaga kesucian tempat beribadah dari wisatawan asing yang kerap berulah tidak baik," ujar Kadis Pariwisata Badung, Bali, I Nyoman Rudiarta, Selasa (3/9/2023).

Hingga kini aparat berwajib masih memburu identitas pelaku termasuk keberadaan pria bule tersebut. ● osm

Pembunuh Berdarah Dingin "Jen Aloka Taplo"...

anggota Kodap XV Ngalum Kupel pimpinan Lamek Alepki Taplo.

"Jen Aloka Taplo terlibat dalam aksi penembakan, pembakaran fasilitas umum dan pembunuhan suster di Distrik

Kiwirok bulan September 2021," ujarnya.

"Serta terlibat pembunuhan tukang ojek di Kampung Mangabib, Distrik Oksebang tanggal 6 Desember 2022, serta penembakan dan

pembakaran fasilitas umum di Distrik Oksibil bulan Januari lalu," katanya menambahkan.

Tim Nanggala yang berkekuatan 18 orang tersebut merupakan gabungan dari Nanggala 2 dengan 9 Personel.

Mereka berhasil menyita barang bukti berupa senjata laras panjang 1 AR-10, 1 SS1 dan 1 pistol FN dan ratusan amunisi kaliber 5,56 mm dan

9 mm.

"Saat ini baik Distrik Serambakon maupun Distrik Oksibil sudah kembali kondusif dan aktivitas masyarakat berlangsung normal," tutup Kol Czi IGN Suriastawa. ● han

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 (Svasti), 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: InternationalMedia @redaksi_IM