

## Konsumsi Jamur Mampu Kurangi Risiko Kanker Payudara



ILUSTRASI

**JAKARTA (IM)** - Jamur tidak hanya lezat saat dimasak, tetapi juga memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang dapat meningkatkan kondisi kesehatan tubuh.

Menambahkan jamur pada menu makanan bisa membantu memenuhi gizi serta memudahkan untuk mendapatkan manfaat yang ditawarkan oleh jamur. Berikut ini adalah beberapa manfaat makan jamur, dikutip dari Clevelandclinic, Rabu (15/11).

### 1. Melindungi kesehatan otak

Nilai gizi jamur dapat membantu melindungi otak dari gangguan kognitif ringan. Sebuah penelitian menunjukkan jamur yang kaya polifenol dan antioksidan tertentu dapat membantu melindungi terhadap penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson.

### 2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda

Peradangan kronis (pembengkakan jangka panjang) dikaitkan dengan penyakit jantung, kanker, dan kondisi medis lainnya. Jamur mengandung antioksidan tertentu yang membantu melindungi tubuh dari stres dan mencegah atau memperlambat kerusakan sel.

Jamur juga mengaktifkan zat dalam sistem kekebalan tubuh Anda

yang dapat meningkatkan kemampuannya untuk melindungi Anda dari infeksi dan penyakit, termasuk pertumbuhan sel tumor. Beberapa penelitian menemukan bahwa mengonsumsi jamur dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara.

### 3. Menurunkan tekanan darah

Kalium adalah mineral dan elektrolit yang membantu tubuh mengontrol tekanan darah. Jamur kaya akan kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Jamur juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular.

### 4. Mendukung penurunan berat badan

Penelitian menunjukkan bahwa pola makan kaya jamur dapat membantu Anda menurunkan berat badan dengan aman bila dikombinasikan dengan olahraga dan kebiasaan gaya hidup sehat. Dalam sebuah penelitian, orang yang mengganti 20% konsumsi dagingnya dengan jamur menunjukkan hasil penurunan berat badan yang lebih baik.

Rasa jamur juga dapat mengurangi kebutuhan Anda akan garam tambahan, sehingga membantu mengontrol tekanan darah. Para peneliti menemukan bahwa mengganti sepekar daging dengan jamur dalam resep daging giling dapat mempertahankan rasanya tetapi mengurangi asupan natrium sebesar 25 persen. ● tom

## SAMBUNGAN

### Penjual Kacang di India Tiru Cara...

menangkap kecerdikan pedagang kacang dalam mempromosikan dan menjual kacang dengan cara yang unik.

Seperti dilansir dari NDTV, dia menghiasi gerobaknya dengan dua poster, salah satunya secara kreatif mengulang kutipan terkenal dari tokoh bisnis dan investor Amerika, Warren Buffett. Buffett, dalam poster itu, menekankan pentingnya cara agar tidak pernah kehilangan pelanggan. Aturan kedua dari Buffett, yang memperkuat pentingnya mematuhi aturan pertama, juga dicantumkan.

Poster lainnya merinci manfaat nutrisi kacang tanah, menyoroti nilainya dalam hal protein, lemak tak jenuh, serat, vitamin E dan B, mineral, dan peran-

nya dalam mencegah penyakit jantung.

Dalam berita terpisah September lalu, seorang pengemudi bajaj di Bengaluru menarik perhatian seorang penumpang karena pendekatan pemasarannya yang unik. Pengemudi ini telah mencetak akun Instagram-nya di bagian depan kendaraan, yang bertujuan untuk meningkatkan jumlah pengikutnya.

Pendiri GrowthX, Udayan, mengunggah sebuah foto dari dalam bajaj, di mana sang pengemudi mendorong para pelanggan untuk menandai dirinya dalam unggahan tentang pengalaman mereka di media sosial. "Tak bohong, saya menyukai keramaian," kata pendiri GrowthX memuji semangat kewirausahaan sang pengemudi, menyebutnya sebagai contoh yang baik dari penawaran jasa. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbia.  
**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, 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

# Kesehatan | 11

## Kasus TBC Anak di Indonesia Masih Ada, Banyak yang Tidak Sadar Kalau Tertular

Indonesia menjadi negara dengan peringkat ke-2 penderita TBC terbanyak di dunia.

**JAKARTA (IM)** - Tuberkulosis atau TBC menjadi salah satu penyakit yang saat ini masih menjadi masalah bagi banyak orang. Bahkan, Indonesia menjadi negara dengan peringkat ke-2 penderita TBC terbanyak di dunia.

Selain itu, saat ini juga menjadi penyakit yang bermasalah bagi anak-anak. Perawat Pelaksana TBC Puskesmas Jagakarsa, Dedy Anwar mengungkapkan, meski tidak banyak, kasus TBC juga tetap ada pada anak-anak hingga remaja.

Biasanya, kasus TBC pada anak ini terjadi pada mereka yang berusia 14-17 tahun. Sebab adanya kasus tersebut, saat ini juga mulai banyak program skrining di berbagai

sekolah hingga pesantren.

"Kalau kasus anak itu enggak banyak, tapi ada. TB kalau untuk anak sekolah itu umur 14, 15 tahun sampai 17 tahun. Sementara kalau skrining di sekolah dan pesantren sudah diprogramkan," ucap Dedy kepada wartawan, pada Selasa (14/11).

Berdasarkan keterangan Dedy, banyaknya kasus TBC pada anak terjadi kebanyakan karena tertular kontak erat penderita. Pasien yang menderita juga tidak teratur minum obat. Selain itu, penderita juga tidak mengenakan masker sehingga menularkannya kepada temannya.

Anak yang tertular biasanya juga tidak menyadarinya. Pasalnya, memang hal ini anak tidak tahu karena kekhawatiran munculnya stigma negatif

yang muncul.

"Sejauh ini Kebanyakan karena kontak erat lalu kambuh dan obatnya tidak teratur kemudian di sekolah enggak pakai masker kemudian saat dia positif dia enggak pakai masker mereka juga enggak tahu," ucap Dedy.

"Kalau temennya alami sakit karena dikhawatirkan ada stigma negatif takutnya dijauhkan," sambungnya.

Oleh sebab itu, ia berharap agar stigma negatif terhadap TBC ini bisa dihilangkan. Selain itu, pasien juga dapat disembuhkan dengan menjalankan pengobatan intensif secara terus menerus.

"Kalau keinginan supaya TBC tidak ada stigma negatif karena bisa disembuhkan dengan pengobatan intensif selama 6 bulan terus menerus tanpa putus pengobatan dan masyarakat juga harus bisa menerima kondisi orang yang sakit TB," ucap Dedy.

Melihat pentingnya hal tersebut, Yayasan Lentera

Anak, bersama dengan Lanas Bakrie Amanah, Puskesmas Kesehatan Jagakarsa mengadakan edukasi sekaligus skrining TBC dan penyakit tidak menular (PTM) pada anak-anak yang ada di Pondok Pesantren Daarul Rahman.

Ketua Yayasan Lentera Anak, Lisdia Sundari mengatakan, edukasi dan skrining ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak di pesantren. Selain itu, ini juga menjadi cara pemenuhan hak anak akan kesehatan yang lebih baik dan terhindar dari TBC.

"Ini adalah salah satu upaya kami untuk pemenuhan hak anak atas kesehatan terutama kami fokus hari ini untuk streaming penyakit tidak menular dan skrining TB. Apalagi pesantren atau sekolah tempat yang potensial," ucap Lisdia.

Dengan adanya hal ini juga diharap dapat membangun kesadaran anak-anak terkait penyakit TBC. ● ans

## DARI HAL 1

### 1,3 Juta Orang Dewasa Jerman...

persen orang dewasa Jerman berjudi. Angka tersebut menunjukkan penurunan dari 55 persen yang dihitung pada tahun 2007.

Tetapi laporan tersebut menemukan bahwa 7,7 persen orang dewasa menderita masalah keuangan, sosial atau kesehatan yang terkait dengan perjudian.

"Perjudian jarang membuat para peserta bahagia," kata Komisaris Bliener saat mempresentasikan laporan tersebut di Berlin.

"Perjudian adalah penyakit," tambah Christina Rummel dari Pusat Masalah Kecanduan Jerman (DHS).

Laporan yang diterbitkan bersama oleh Institut Penelitian Kecanduan dan Obat-obatan Interdisipliner di Hamburg,

Pusat Masalah Kecanduan Jerman di Hamm dan Departemen Penelitian Perjudian di Universitas Bremen, memberikan gambaran umum tentang keadaan perjudian di Jerman. Laporan tersebut mengidentifikasi pria dan dewasa muda berusia 21 hingga 35 tahun sebagai kelompok yang paling rentan terhadap masalah perjudian, serta orang-orang dengan gangguan psikologis dan tingkat konsumsi alkohol yang tinggi.

Laporan tersebut mendefinisikan kecanduan judi sebagai partisipasi yang berlebihan dan merusak dalam perjudian di mana para penjudi mengalami kehilangan kendali, memperburuk lebih banyak uang, berbohong untuk menyem-

bunyikan kecanduan mereka, dan terisolasi dari lingkungan sosial mereka.

Orang-orang dengan latar belakang migrasi juga berada pada risiko tertentu, menurut laporan tersebut, dengan pakar perjudian Tobias Hayer mengatakan kepada Kantor Berita Katolik Jerman (KNA) bahwa perjudian dapat menjadi bentuk pengobatan sendiri bagi para migran yang telah menderita trauma, atau yang mendapati diri mereka terpinggirkan dari masyarakat dan berjuang secara finansial.

Pandemi Covid-19 juga memberikan lahan subur bagi kecanduan judi karena orang-orang yang rentan mendapati diri mereka sendirian dan berada di bawah tekanan keuangan. Bersama dengan

mesin slot tradisional di ruang permainan dan arcade, laporan tersebut mengidentifikasi pertumbuhan taruhan olahraga langsung sebagai bidang utama yang menyebabkan kecanduan judi.

Seperti yang dilaporkan DW pada tahun 2022, sepak bola sangat bermasalah, dengan satu perusahaan taruhan, BWIN, menikmati kemiraan resmi dengan Asosiasi Sepak Bola Jerman (DFB) dan beberapa klub termasuk Borussia Dortmund, Union Berlin, Cologne, St.

Mantan penjaga gawang, kapten, dan kepala eksekutif Bayern Munich, Oliver Kahn, merupakan wajah publik dari perusahaan taruhan Tipico selama delapan tahun antara tahun 2012 dan 2020, dan

### Dosen Minta Mendikbudristek Cabut...

atau mengajar di perguruan tinggi negeri tersebut.

Rencana penganugerahan profesor kehormatan kepada Pius sempat menimbulkan perdebatan karena Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Unsoed dinilai tidak memprosesnya dari awal.

Namun pihaknya mendapat informasi bahwa telah ada perubahan peraturan terkait pemberian gelar profesor kehormatan tidak lagi harus melalui fakultas seperti yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2021 tentang Pengangkatan Profesor Kehormatan Pada Perguruan Tinggi.

Selain itu, dalam memberikan gelar secara etika moral, perguruan tinggi ti-

dak boleh memberikannya kepada orang-orang yang berafiliasi ke partai politik. Ia mengakui BPK memang bukan partai politik, tetapi beberapa orang di lembaga tersebut berasal dari parpol.

"Ini memang dilema. Jadi menurut saya, Unsoed ke depan kalau mau memberi penghargaan silakan kepada Panglima TNI, Kapolri, BIN atau kepada menteri, yang rekam jejaknya jelas atau kepada pengusaha yang telah berjasa pada negara silakan, tapi jangan kepada orang yang berafiliasi kepada partai politik," kata Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK) Unsoed itu.

Teuku Junaidi mengaku ragu Unsoed memberikan gelar profesor kehormatan

secara murni sebagai penghargaan kepada Pius Lustrilang karena sudah menjadi rahasia umum instansi pemerintah segan dan sungkan kepada beberapa lembaga dan instansi pemerintah, khususnya BPK.

"Pemberian gelar kehormatan kepada saudara Pius sampai saat ini belum diketahui siapa yang mengusulkan dari data-data, proses awal tidak jelas, sehingga pada saat penguahan saja, jangan sampai terulang lagi oleh Unsoed," katanya.

Menurut Junaidi, rektor harus lebih selektif terhadap masukan orang di sekitarnya yang diduga memiliki kepentingan dan keuntungan pri-

badi dengan mengorbankan institusi.

"Bukan rahasia lagi staf dosen yang berurusan dengan proyek sangat dekat dengan para aparat, maka jangan sampai para pimpinan dimanfaatkan oleh oknum oknum tersebut, dengan mengusulkan pemberian guru besar dengan kompensasi tertentu yang merugikan Unsoed," katanya.

Selain itu, menurut dia, Unsoed berterima kasih karena mendapatkan hadiah videotron yang harganya cukup mahal dan diperkirakan dari mitra strategis Pius.

"Kami senang-senang saja kalau itu hibah, tapi secara wajar. Mudah-mudahan bukan sebagai gratifikasi," katanya.

Junaidi mengharapkan demi nama baik Unsoed, agar rektor dapat memper-

### Firli Bahuri Ogah Diperiksa di Polda Metro...

bisa terkirim pesan ke publik bahwa sikap tidak tunduk pada otoritas penegakan hukum adalah sah-sah saja dan tidak berkonsekuensi apa pun," ucap Reza.

Polisi perlu menolak permintaan dispensasi dari Firli. Bahkan dengan alasan subjektif, polisi dapat menahan Firli sebagai terduga.

"Yakni, agar tidak menghilangkan barang bukti dan melarikan diri. Sikap tidak patuh si terduga juga patut mendapat

atensi kejaksaan, yaitu untuk mengajukan tuntutan hukuman lebih berat," ucap Reza.

Reza berujar, penolakan pemeriksaan itu di samping menunjukkan sikap non-diskriminatif polisi, tetapi juga menunjukkan ke terperiksa bahwa ia berada di bawah "kekuasaan" polisi.

"Karena isunya adalah 'kekuasaan', maka terperiksa tentu dituntut untuk tunduk pada polisi selaku pihak yang superior," ucap Reza.

Diperiksa di Polsek Saja

Pakar hukum pidana dari Universitas Trisakti, Abdul Fickar Hadjar menyebut Firli merupakan contoh bekas polisi yang tidak menghargai instansinya sendiri. Padahal, di mana pun polisi itu sama saja.

"Dia merasa lebih tinggi pangkatnya sehingga merasa dihinakan diperiksa di Polda Metro. Terhadap orang seperti ini, seharusnya diperiksa di Polsek (kepolisian sektor)

saja," kata Fickar kepada wartawan, Selasa (14/11).

Firli bukan pihak yang bisa menentukan sendiri tempat pemeriksaannya. Firli harus datang ke Polda Metro meski dengan pemaksaan. Fickar berpandangan, Polda Metro sudah bisa "menyeret" paksa Firli untuk diperiksa dalam dugaan pemerasan terhadap SYL.

"Ya, pada dasarnya di Polda Metro Jaya sudah menetapkan status FYB mendekati

tersangka. Karena itu, penggilan sudah bisa dengan paksaan badan," ucap Fickar.

Setelah sedikitnya ada dua alat bukti, seseorang bisa ditetapkan sebagai tersangka. Alat bukti itu misalnya, dua keterangan saksi, saksi plus surat, atau saksi plus keterangan tersangka. Polda Metro sudah memeriksa saksi dan ahli yang cukup atas dugaan pemerasan itu sehingga sudah cukup untuk menetapkan Firli sebagai tersangka. ● mar

### 758 Ribu Orang Hilang Pekerjaan Akibat...

mereka yang berhenti bekerja dengan mendaftarkannya ke program JKP (Jaminan Kehilangan Pekerjaan).

Lewat program tersebut diharapkan menjadi sebuah

buffer atau penyangga daya beli masyarakat saat kehilangan pekerjaan.

Pemerintah bakal memberikan semacam uang pengganti gaji bagi korban kehil-

ngan pekerjaan yang mendaftar ke program JKP.

Uang pengganti tersebut akan diberikan selama 6 bulan berturut-turut, dengan penghitungan 45% dari upah

di kantor lama selama 3 bulan, setelah bulan ke 4 besaranya menjadi 25%, dan hingga bulan 6 menjadi 15%.

"Jadi misal upahnya Rp5 juta, maka dia akan mendapat-

kan Rp2,2 juta begitu dia join program ini (JKP), kemudian di bulan 4 dia mendapatkan 25% dari 5 juta, lalu berikutnya mendapatkan 15% sampai 6 bulan," kata Dita. ● mar

### Densus 88 Tangkap Teroris di Semarang,...

ditangkap Densus 88 Anti-teror Polri. Menurut catatan kepolisian, hingga Oktober 2023, sudah ada 8 teroris yang ditangkap di Jawa Tengah, ter-

masuk di antaranya seorang perempuan. Kelompoknya juga sebagian besar dari JI.

Keberadaan JI dilarang di Indonesia sesuai dengan pu-

tusan Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan pada 2007 silam. Di Indonesia, JI bertanggung jawab atas sejumlah aksi teror pada era 2000-an.

Berbagai aksi bom dilakukan organisasi ini, di antaranya Bom Malam Natal tahun 2000, Bom Bali 1 dan 2, bom di berbagai hotel ter-

masuk kedutaan besar. Secara internasional, JI juga dilarang keberadaannya, dinyatakan sebagai organisasi teror global sesuai resolusi PBB. ● mar