

# Minyak Zaitun Mampu Cegah Penyakit Jantung Hingga Kurangi Risiko Strok

Senyawa dalam minyak zaitun dipercaya melindungi tubuh dari penyakit kronis.

**JAKARTA (IM)** - Minyak zaitun yang berasal dari perasan buah zaitun utuh kerap dianggap sebagai pilihan yang lebih sehat untuk memasak. Itu karena kandungan asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA) khususnya asam oleat yang sangat tahan terhadap oksidasi.

Senyawa dalam minyak zaitun dipercaya dapat memberikan perlindungan terhadap penyakit kronis, termasuk penyakit jantung dan kanker tertentu. Selain itu, minyak zaitun punya sejumlah manfaat kesehatan lain, dikutip dari laman Wellbeing News, Rabu (31/1):

## 1. Sifat anti peradangan

Berkat antioksidan seperti asam oleat, minyak zaitun dapat mengurangi peradangan.

Oleocanthal, salah satu komponen minyak zaitun, menunjukkan sifat anti-inflamasi alami, memberikan manfaat bagi individu dengan

kondisi seperti rheumatoid arthritis.

## 2. Mengelola komposisi lemak tubuh

Penelitian menunjukkan, mengonsumsi makanan kaya MUFA seperti minyak zaitun dapat mencegah penumpukan lemak sentral tubuh dan meningkatkan sensitivitas insulin. Lemak tubuh bagian tengah terkait erat dengan kondisi yang berhubungan dengan obesitas.

## 3. Meningkatkan kesehatan jantung

Minyak zaitun adalah landasan diet Mediterania yang menekankan buah-buahan, biji-bijian, susu, ikan, serta lebih sedikit daging merah dan makanan olahan.

Diet itu sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan jantung.

## 4. Mengendalikan tekanan darah

Pola makan Mediterania



yang menyertakan minyak zaitun dikaitkan dengan pengendalian tekanan darah yang lebih baik.

Polifenol dalam minyak zaitun dapat berkontribusi pada peningkatan relaksasi pembuluh darah, sehingga meningkatkan tingkat tekanan darah.

## 5. Membantu mengelola kolesterol

Konsumsi minyak zaitun dapat menyebabkan perubahan kadar kolesterol yang menguntungkan.

Tingginya kadar asam oleat dan efek perlindungan polifenol menjadikan minyak zaitun pilihan bijak untuk kesehatan jantung.

## 6. Mengurangi risiko strok

Penelitian komprehensif menunjukkan bahwa minyak zaitun, yang kaya akan MUFA, dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit strok.

Memasukkan minyak zaitun ke dalam menu pun bisa menurunkan risiko depresi

dan meningkatkan suasana hati.

## 7. Meningkatkan fungsi otak

Sebuah studi pada 2015 mengungkapkan bahwa orang lanjut usia yang mengikuti pola makan Mediterania dengan minyak zaitun atau kacang-kacangan mengalami peningkatan fungsi kognitif.

Itu jika dibandingkan dengan orang yang menjalani pola makan rendah lemak. ● **tom**

## SAMBUNGAN

mahasiswa.

## Khawatir Gagal Bayar

Namun Sri Mulyani khawatir agar student loan tak mengalami gagal bayar seperti yang terjadi di Amerika Serikat (AS) sehingga berujung pada pinjaman yang justru membebani mahasiswa.

"Kami sudah membahas dengan perbankan, LPDP nanti akan merumuskan

## Sri Mulyani Khawatirkan "Student Loan"...

bagaimana affordability pinjaman itu (student loan)," ungkap Sri Mulyani. "Sehingga tidak memberatkan mahasiswa, tapi tetap mencegah terjadinya moral hazard, dan tetap memberikan afirmasi terutama kepada kelompok yang tidak mampu," ujarnya.

La menjelaskan, sejauh ini program LPDP terus mengalami perkembangan, dari yang awalnya Rp 1 triliun hingga

saat ini hampir mencapai Rp 139 triliun. Ditambah dengan penambahan anggaran yang mencapai Rp 150 triliun.

Sri Mulyani menyampaikan bahwa dalam program LPDP, banyak jendela yang dibuat antara lain dana abadi untuk penelitian, perguruan tinggi, pesantren, dan diperlukan untuk pendidikan agama lainnya. Dana abadi turut merespon banyak hal terma-

suk kebijakan yang disebut beasiswa afirmasi, terutama untuk para murid jenjang S1.

"Bahkan untuk kebutuhan untuk terus melakukan perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia.

"Untuk mencapai SDM yang baik kualitasnya, maka kita akan terus memperbaiki berbagai isu mengenai human capital terutama di pendidikan melalui program yang didanai LPDP," tandasnya. ● **mar**

ber daya manusia (SDM) yang handal. Untuk itu, pendidikan menjadi sesuatu yang krusial untuk terus melakukan perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia.

"Untuk mencapai SDM yang baik kualitasnya, maka kita akan terus memperbaiki berbagai isu mengenai human capital terutama di pendidikan melalui program yang didanai LPDP," tandasnya. ● **mar**

ber daya manusia (SDM) yang handal. Untuk itu, pendidikan menjadi sesuatu yang krusial untuk terus melakukan perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia.

"Untuk mencapai SDM yang baik kualitasnya, maka kita akan terus memperbaiki berbagai isu mengenai human capital terutama di pendidikan melalui program yang didanai LPDP," tandasnya. ● **mar**

ber daya manusia (SDM) yang handal. Untuk itu, pendidikan menjadi sesuatu yang krusial untuk terus melakukan perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia.

## DARI HAL 1

karena melakukan pertunjukan tanpa izin yang benar. Mereka dilaporkan telah membayar denda atas pelanggaran tersebut.

"Tekanan dari luar memainkan peran penting dalam penahanan kami. Kami tahu bahwa alasan tekanan ini adalah (pembalasan) atas kreativitas kami, pandangan kami, posisi kami," demikian ditulis dalam laman Facebook band rock tersebut.

Para personil Bi-2 mengaku bahwa mereka tidak

memahami proses hukum di kepolisian dan pengadilan Thailand, karena tidak diberikan layanan penerjemahan yang memadai.

Dari ketujuh anggota band tersebut, ada yang berkewarganegaraan ganda Australia dan Israel, sehingga bisa saja dideportasi ke negara tersebut. Namun para aktivis memperingatkan bahwa setidaknya dua anggotanya hanya memiliki kewarganegaraan Rusia dan dapat dikirim kembali ke sana.

Namun beberapa pendukung mereka menanggapi posting tersebut, dan menuduh band tersebut menjadi sasaran. "Pihak berwenang Rusia menemukan alasan untuk menahan mereka," tulis salah satu pendukung.

Pada Mei 2023, Kementerian Hakakim Rusia menyebut pentolan Egor Bortnik sebagai agen asing karena menentang invasi Rusia ke Ukraina dan membuat pernyataan negatif tentang Rusia, warga negara, dan otoritasnya.

Band ini telah melakukan tur ke luar Rusia sejak 2022, termasuk tampil di seluruh Eropa tahun lalu.

"Mereka telah menyusahkan pemerintah Rusia selama beberapa waktu karena mereka adalah kelompok yang sangat besar dan mereka jelas-jelas anti-perang dan anti-Putin. Jadi mereka pindah ke luar negeri beberapa waktu lalu," tulis seorang teman dari salah satu anggota band, Marjana Semkina, di Facebook.

Seperti diketahui, banyak

warga Rusia yang meninggalkan negaranya untuk menghindari wajib militer. Berdasarkan perkiraan, hampir setengah juta orang Rusia tiba di Phuket pada paruh pertama 2023.

Bangkok adalah salah satu negara penandatangan Konvensi PBB menentang penyiksaan, yang berarti Bangkok mempunyai kewajiban untuk tidak memulangkan orang ke tempat di mana mereka menghadapi risiko penganiyaan. ● **osm**

## Band Rock Anti-Perang Rusia...

## Dahsyat, Aliran Lava Gunung...

hutan belukar lereng Lewotobi Laki-Laki di sektor timur laut.

Dari atas helikopter, Kepala BNPB juga melihat beberapa asap berwarna putih masih keluar di sejumlah titik. "Beruntungnya, tidak satupun ditemukan permukiman penduduk di area tersebut," ujar Suharyanto, Rabu (31/1).

"Hal itu dapat diartikan

bahwa aliran lava dipastikan tidak berdampak langsung kepada masyarakat, kecuali abu vulkanik yang dapat menyebar ke segala arah oleh arah angin, maupun lontaran lava pijar," paparnya.

## 1.779 Orang Mengungsi

BNPB melaporkan ada 1.779 orang pengungsi yang menempati tenda darurat pasca-erupsi Gunung Lewotobi

Laki-laki.

Suharyanto menyempatkan diri melihat kondisi pengungsian warga di SD Katolik Konga.

"Di posko pengungsian itu sebanyak 1.779 jiwa menempati tenda darurat yang didirikan oleh lintas instansi terkait," dalam keterangan yang diterima, Rabu (31/1).

Menurut Suharyanto, masyarakat yang tinggal di

pengungsian masih terlihat semangat meski mereka sudah hampir sebulan menempati tenda darurat.

"Rata-rata mereka masih semangat," kata Suharyanto. Suharyanto menegaskan akan terus memantau perkembangan gunung api Lewotobi Laki-Laki melalui Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) termasuk meminta

rekomendasi untuk tiap-tiap tahapannya agar dipedomani oleh masyarakat.

"Status gunungapi Lewotobi Laki-Laki sudah turun dari level IV 'Awat' menjadi level III 'Siaga'. Mudah-mudahan ini turun terus sampai level II sehingga warga bisa kembali ke rumah masing-masing. Mereka sudah di sini selama sebulan," jelas Suharyanto. ● **osm**

## KPK Dalam Dugaan Korupsi Rp3,51 Triliun...

objek pengawasan Komisi Pemilihan Umum (KPU) dan Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu).

"Kemarin, seminggu yang lalu beliau masih mengatakan bahwa belum begitu masih ada lagi yang mereka cari langsung, lakukan pulbaket langsung daripada sekadar apa yang disampaikan dalam

LHA," ujar Nawawi.

Mantan Hakim Pengadilan Tindak Pidana Korupsi (Tipikor) itu juga mengaku bahwa pimpinan lembaga antirasuah mewanti-wanti agar tidak ada kecenderungan fokus pada partai tertentu dalam melakukan telah tersebut.

Lebih lanjut, Nawawi

mengungkapkan, jika pulbaket dinilai rampung dan masuk kategori aduan yang bisa ditindak KPK, maka LHA PPAK itu akan dilimpahkan ke Direktorat Penyelidikan.

"Masih kita coba-coba tambah (data) dengan pulbaket hasil LHA Itu, masih telah dari Direktorat PLPM," kata Nawawi.

Sebelumnya, PPAK menyatakan mengungkap laporan transaksi keuangan mencurigakan terkait caleg yang masuk dalam DCT Pemilu 2024.

Kepala PPAK, Ivan Yustianawana mengatakan, transaksi-transaksi mencurigakan itu menyangkut perjudian, narkoba, korupsi, hingga

tambang ilegal.

Nilai total transaksi mencurigakan itu mencapai Rp 51,47 triliun dari 100 DCT terbesar.

Berdasarkan nilai transaksi, dana diduga hasil korupsi menjadi yang terbesar dengan total 14 kasus senilai Rp 3,51 triliun atau Rp 3.518.370.150.789. ● **mar**

## Survei Point Indonesia: Gerindra...

adalah telesurvey random digit dialing.

Jumlah sampel dalam survei ini adalah 1.500 responden dengan margin of error +/- 2,53%. Pengumpulan data melalui pembangkitan nomor mobile phone, waktu pelaksanaan survei 26-28 Januari

2024.

Berikut hasilnya lembaga Survei Point Indonesia: Gerindra 22,3%, PDIP 14,9%, Golkar 11,3%, NasDem 8,1%, Demokrat 7,8%, PKS 7,3%, PKB 6,7%, PAN 4%, PPP 3%, PSI 3%, Gelora 1,8%, PBB 1,7%,

Hanura 0,7%, Garuda 0,6%, PKN 0,2%, Partai Ummat 0,1%, Partai Buruh 0,1%. Sementara yang belum menentukan pilihan 6,4%.

Menurut analisa Point Indonesia, Gerindra menggeser dominasi PDIP selama 10 tahun terakhir. Perolehan

suara PDIP dinilai cenderung menyusut dan sama ke perolehan Pemilu 2009, sementara perolehan suara parpol lainnya cenderung menyerupai perolehan suara Pemilu 2019. "Berdasarkan riset kami Gerindra bisa menjadi pemenang pemilu," kata Karel.

Peluang masih terbuka untuk partai lainnya lolos ke DPR, sebab masih cukup tingginya swing voters dan undecided voters. Parpol yang berpeluang untuk memenuhi ambang batas 4% di antaranya PPP, PSI, Perindo, PBB dan Gelora. ● **osm**

## KPK: Pertimbangan Hakim...

yang telah menetapkan Pemohon sebagai Tersangka tidak sah dan tidak mempunyai kekuatan hukum mengikat," ujar Hakim Estiono di persi-

dangan, Selasa (30/1).

Alexander Marwata mempertanyakan apakah pertimbangan yang dikemukakan hakim itu masuk akal atau

masuk angin? "Pertimbangan hakim masuk akal atau masuk angin. Ini yang harus dicermati," kata Alex kepada wartawan, Rabu (31/1).

Alex mengungkap soal kemungkinan kembali menjerat Eddy Hiarie, jika putusan tersebut dianggap tidak cukup bukti, maka pihaknya akan me-

lengkapi bukti. "Kalau menurut hakim bukti tidak cukup ya kita lengkapi atau cukupi buktinya dan tetap tersangka lagi," tegasnya. ● **mar**

## Kemenkes Temukan 90 Persen Kasus Baru TBC, Tertinggi Sepanjang Sejarah

**JAKARTA (IM)** - Kementerian Kesehatan (Kemenkes) baru-baru ini mengumumkan meningkatnya temuan kasus tuberkulosis (TBC) 2023 tertinggi sepanjang sejarah. Hal itu berkat implementasi sistem SITB

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular dr. Imran Pambudi mengumumkan berhasil mendeteksi 809.000 kasus TBC sepanjang 2023, dan tahun sebelumnya terdeteksi 724.000 kasus TBC di 2022.

Padahal kata dr. Imran temuan ini sangat jauh dibanding kasus sebelum pandemi Covid-19, yang rerata hanya ditemukan 600.000 kasus TBC per tahun.

"Sebelum pandemi, penemuan kasus TBC hanya mencapai 40 hingga 45% dari estimasi kasus TBC jadi masih banyak kasus yang belum ditemukan atau juga belum dilaporkan," kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular dr. Imran Pambudi.

La menambahkan deteksi TBC mirip dengan deteksi Covid-19, yakni jika tidak dites, dideteksi, dan dilaporkan maka angkanya terlihat rendah sehingga terjadi under reporting, yang mengakibatkan pengidap TBC berkeliraran dan berpotensi menularkan karena tidak diobati.

Adapun untuk TBC, jika lebih banyak lagi yang terdeteksi maka potensi pengidap dapat disembuhkan akan meningkat dan daya tular dapat ditekan.

Rekor deteksi TBC tertinggi sepanjang sejarah ini tidak lepas dari upaya perbaikan sistem deteksi agar data laporan TBC dilakukan secara realtime, salah satunya dengan Sistem Informasi Tuberkulosis (SITB), apa itu?

Sistem Informasi Tuberkulosis (SITB) adalah sistem pelaporan khusus untuk TBC, yang dapat diakses oleh seluruh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes).

Perbaikan juga dilakukan melalui penerapan program Public Private Mix (PPM) untuk meningkatkan pelibatan fasyankes baik pemerintah maupun swasta dalam penanggulangan TBC.

Menariknya dengan SITB ini laboratorium atau fasilitas kesehatan dapat melaporkan langsung dari

sehingga data dan penemuan kasus menjadi lebih baik.

Dengan langkah intervensi tersebut, dr. Imran menjelaskan, fasyankes dapat segera melaporkan terduga TBC yang ditemukan melalui SITB. Kemudahan pelaporan itu mengakibatkan data penemuan kasus TBC meningkat.

"Hasilnya, dari 60% kasus yang tadinya tidak ditemukan, saat ini hanya 32% kasus yang belum ditemukan. Oleh karena itu, laporan atau notifikasi kasus juga menjadi lebih baik karena menemukan lebih banyak sesuai angka perkiraan yang diberikan WHO," kata dr. Imran.

"Kenaikan insiden TBC di Indonesia pada tahun 2020 dan 2021 sekitar 14,9 persen per tahun, sementara di tahun 2021 dan 2022, peningkatan insiden mencapai 42,3 persen per tahun," ujar dr. Imran.

Tapi peningkatan kasus TBC ini juga artinya ada lebih banyak orang dengan TBC dapat dideteksi dan diobati. La menambahkan insiden TBC meningkat pada 2023 ini tetapi diperkirakan akan menurun pada 2024.

"Jika penemuan kasus dan pengobatan TBC terus dilakukan terhadap saudara-saudara kita yang sakit TBC, maka diharapkan jumlah kasus TBC di Indonesia dapat semakin berkurang jumlahnya di tahun-tahun mendatang," paparnya.

Dari data ini Kemenkes berhasil menemukan 90% kasus baru. Dari kasus baru itu, pasien yang mendapatkan pengobatan mencapai 100%, termasuk 90% pasien sudah mendapatkan pengobatan sampai tuntas. Pencapaian lainnya, yakni 58% orang dengan kontak erat tuberkulosis telah mendapatkan terapi pencegahan TB (IPT).

Sebagai pencegahan TBC, dr. Imran mengimbau masyarakat untuk disiplin melaksanakan pola hidup bersih dan sehat, menghindari kontak dengan orang yang menderita TBC, dan menjaga kekebalan tubuh dengan pola makan seimbang dan olahraga. Jika berisiko tinggi, masyarakat diminta mempertimbangkan vaksinasi BCG dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

"TBC tetap menjadi tantangan global dalam dunia kesehatan. Dengan meningkatkan kesadaran, akses ke perawatan, dan langkah-langkah pencegahan, kita dapat bersama-sama mengatasi penyebaran penyakit ini dan melindungi kesehatan masyarakat," pungkasnya. ● **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, 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