

# Alpukat Dapat Tingkatkan Kualitas Diet Harian

Alpukat dikenal karena sifat antiinflamasi dan baik untuk kesehatan jantung.

**JAKARTA (IM)** - Peneliti dari sebuah studi terbaru telah merekomendasikan untuk memasukkan buah alpukat makanan kaya nutrisi ke dalam diet harian. Pasalnya, alpukat dapat membantu meningkatkan kualitas diet secara keseluruhan.

Alpukat dikenal karena sifat anti-inflamasi dan baik untuk kesehatan jantung.

Dikutip dari Medical Daily, Rabu (27/3), para peneliti dari Departemen Ilmu Gizi Penn State mengkaji bagaimana intervensi berbasis makanan yang melibatkan satu alpukat setiap hari dapat membantu mengatasi ren-

dahnya kualitas diet yang merupakan faktor risiko yang terkait dengan banyak penyakit.

"Alpukat adalah makanan kaya nutrisi, mengandung banyak serat dan nutrisi penting lainnya. Kami ingin melihat apakah asupan rutin makanan ini akan menyebabkan peningkatan kualitas diet.

Penelitian observasional sebelumnya menunjukkan bahwa konsumen alpukat memiliki kualitas diet yang lebih tinggi daripada non-konsumen. Jadi, kami mengembangkan studi ini untuk menentukan apakah ada hubungan sebab-akibat antara konsumsi alpukat

dan kualitas diet secara keseluruhan," kata Pimpinan Studi tersebut Kristina Petersen.

Uji coba melibatkan 1.008 peserta dengan obesitas abdominal yang dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok menjaga diet mereka seperti biasa dan membatasi konsumsi alpukat, sedangkan kelompok lainnya memasukkan satu alpukat per hari ke dalam diet mereka selama 26 pekan.

Melalui wawancara telepon sebelum studi dan pada beberapa titik selama periode uji coba, para peneliti menilai asupan makanan peserta dalam 24 jam sebelumnya. Dengan menggunakan Indeks Makanan Sehat, para ahli memeriksa seberapa baik peserta tersebut mematuhi Pedoman Makanan untuk

Amerika, yang digunakan sebagai ukuran kualitas diet secara keseluruhan.

Para peneliti mencatat bahwa peserta yang mengonsumsi alpukat setiap hari memiliki ketataan yang lebih baik terhadap pedoman makanan. Rendahnya kualitas diet secara keseluruhan terkait dengan risiko kondisi seperti penyakit jantung, diabetes tipe dua, dan penyakit ginjal.

"Dengan meningkatkan kepatuhan orang terhadap pedoman makanan, kita dapat membantu mengurangi risiko mereka terkena kondisi kronis dan memperpanjang harapan hidup yang sehat. Dalam studi seperti ini, kita dapat menemukan cara berbasis makanan untuk meningkatkan kualitas diet, tetapi strategi perilaku juga di-

perluan untuk membantu orang mematuhi pedoman makanan dan mengurangi risiko penyakit kronis," kata Petersen.

Meskipun peningkatan kualitas diet bukanlah temuan yang mengejutkan, para peneliti juga dapat memahami bagaimana peserta dapat mencapainya.

"Kami menentukan bahwa peserta menggunakan alpukat sebagai pengganti beberapa makanan yang tinggi dalam gandum olahan dan sodium. Dalam studi kami, kami mengklasifikasikan alpukat sebagai sayuran dan memang melihat peningkatan konsumsi sayuran yang disebabkan oleh asupan alpukat, tetapi juga peserta menggunakan alpukat untuk menggantikan beberapa pilihan yang tidak sehat," ujarnya. ● tom

## SAMBUNGAN

### Sebut 10 Menteri Terlibat Menangkan Prabowo-

teri BUMN Erick Thohir, Menteri Agama Yaqut Cholil Qoumas, Menteri Pertanian Amran Sulaiman, Menteri Perindustrian Agus Gumiwang, Menteri Komunikasi dan Informatika hingga Wakil Menteri Agraria Tata Ruang/Badan Pertanahan Nasional Raja Juli Antoni.

#### Hanya Berasumsi

Sementara itu, Ketua Tim Khusus Pembela Prabowo-Gibran, Yusril Inza Mahendra menilai kubu Anies-Muhaimin

Iskandar lebih banyak menyampaian asumsi ketimbang bukti dalam sidang perdana sengketa hasil Pemilihan Presiden (Pilpres) 2024, Rabu (27/3).

"Lebih banyak opini yang dibangun, narasi yang dibangun, daripada fakta-fakta, bukti-bukti, yang diungkapkan di persidangan ini," kata Yusril selaku sidang di Gedung MKP, Rabu (27/3) siang.

Yusril pun percaya diri dapat menjawab permohonan yang diajukan oleh kubu

Anies-Muhaimin karena permohonan tersebut lebih banyak diisi narasi bukan fakta. Ia menyebutkan, jawaban tertulis dari pihak Prabowo-Gibran akan diberikan kepada MK pada Kamis (28/3) ini, sebelum dimulainya sidang.

"Secara umum tidak ada sesuatu yang sulit bagi kami untuk menjawab atau menanggapi permohonan itu, oleh karena seperti yang saya katakan tadi, lebih banyak merupakan narasi, dugaan,

patut diduga, dan lain sebagainya," kata Yusril.

Anggota Tim Pembela Prabowo-Gibran, Hotman Paris Hutapea, menilai gugatan sengketa hasil Pemilihan Presiden (Pilpres) 2024 yang diajukan calon presiden dan wakil presiden nomor urut 1, Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar, tidak jelas dan mengambang.

Menurutnya, isi gugatan Anies-Muhaimin lebih banyak mempersoalkan kebijakan

bantuan sosial pemerintah ketimbang hasil Pilpres 2024.

"Dalam sejarah karier saya, inilah contoh surat permohonan atau sejenis gugatan yang paling mengambang, paling mengambang, yang digugat apa, yang dibahas bansos," kata Hotman.

Hotman menilai, 90 persen isi gugatan Anies-Muhaimin malah menyinggung bansos dan ia yakin permohonan itu dapat dijawab dengan mudah. ● mar

## DARI HAL 1

## SAMBUNGAN

### Polisi Berhasil Keluarkan...

Pria itu berhasil diselamatkan ketika seorang pejalan kaki menelepon pihak berwenang untuk melaporkan ada seseorang yang "terjebak" di bawah tanah. Setelah berhasil di keluarkan, pria itu dilarikan ke rumah sakit karena mengalami hipotermia dan tubuhnya banyak luka-luka.

Media lokal melaporkan pria itu berada di air setinggi lutut sebelum petugas pemadam kebakaran membuka penuh saluran air, sehingga dia bisa keluar.

Juru bicara Layanan Kebakaran dan Darurat Queensland mengatakan kepada BBC, upaya penyelamatan memakan waktu sekitar lima menit.

Warga setempat, James Lingwood yang menelepon pihak berwenang, mengatakan kepada surat kabar Courier Mail, dia pertama kali bertemu pria itu pada Minggu (24/3) setelah mendengar suara "semacam teriakan".

"Dia sepertinya baik-baik saja, dan dia bilang dia bisa ke luar dari tempatnya, jadi saya biarkan saja dia," katanya kepada surat kabar tersebut.

Namun pada Senin (26/3), ketika dia

juga bisa melalui metode rockport atau berlari konstan sejauh 1,6 km untuk mengetahui waktu tempuh yang bisa didapatkan.

Kemudian, waktu tempuh yang didapatkan ini nantinya dikonversikan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Dokter setelah melihat tingkat kebugaran ini akan menentukan menu latihan yang tepat.

Bonnie menuturkan bugar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Dia mencontohkan, seseorang bisa dikatakan bugar apabila usai bekerja dia masih bisa melakukan kegiatan lain seperti berjalan-jalan, sekadar menonton bioskop atau bermain dengan anak di rumah, tanpa merasa kelelahan.

Ada dua komponen yang berperan untuk membentuk kebugaran yakni berhubungan dengan kesehatan jasmani seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas serta komposisi tubuh. Sementara komponen lainnya yakni keterampilan seperti ketangkasan dan keseimbangan. "Dengan kondisi tubuh bugar, maka seseorang bisa dikatakan sehat," kata dia. ● tom

dan akan diperpanjang sesuai kebutuhan penyidik. Pencegahan dilakukan agar Windy bersikap kooperatif dan berada di Tanah Air ketika keterangannya dibutuhkan penyidik. "Diduga memiliki kaitan erat dengan perkara ini," tutur Ali.

Sebelumnya, Windy sudah pernah dicegah KPK ketika

mengusut perkara pokok kasus suap pengurusan perkara di lingkungan Mahkamah Agung. Saat itu, Windy dicegah bepergian ke luar negeri terhitung sejak Januari 2023. Dalam perkara TPPU ini Windy telah ditetapkan sebagai tersangka, bersama kakaknya, Rinaldo Septianto

dan Hasbi Hasan.

Ditemui usai menjalani pemeriksaan di KPK, Selasa (26/3), Windy mengaku telah menerima Surat Perintah Dimulainya Penyidikan (SPDP) dari penyidik. Surat itu mengabarkan bahwa Windy telah ditetapkan sebagai tersangka. "Sudah, sudah

(terima SPDP). Januari ya," ujar Windy saat ditemui usai menjalani pemeriksaan di Gedung Merah Putih KPK, Jakarta, Selasa (26/3).

Dalam perkara pokoknya, KPK menduga Hasbi Hasan menerima jatah Rp 3 miliar untuk mengondisikan perkara kasasi Koperasi Simpan Pinjam

(KSP) Intidana. Suap diberikan oleh pengusaha sekaligus debitur KSP Intidana yang sedang beperka di MA, Heryanto Tanaka, melalui perantara mantan Komisaris Independen Dadan Tri Yudianto. Dari Tanaka, Dadan menerima uang Rp 11,2 miliar dalam tujuh kali transfer. ● mar

## Terseret Kasus Pencucian Uang...

an tim untuk mengawasi

penyaluran pupuk subsidi dengan harapan bisa meminimalkan kejadian serupa terjadi.

"Kita akan awasi supaya tepat sasaran subsidi, kita dibantu oleh rekan-rekan Badan Intelijen Keamanan (Bain-telkam) mengumpulkan data seperti ini dan kita turun ke sentra-sentra produksi pertanian untuk

mengecek ini," katanya.

"Makanya tak heran ketika Satgas Pangan Polri turun ke sawah-sawah," pungkasnya.

Sebelumnya, Anggota Ombudsman RI Yeka Hendra Fatika tak nampak bahwa distribusi pupuk bersubsidi rawan dari penyelewengan. Sebab menurut dia, kebijakan penyaluran pupuk subsidi sangat parsial

yang mana perencanaan data dan pengawasannya masih lemah. "Dari sisi perencanaannya memang Ombudsman melihat kebijakan pupuk ini desainnya masih parsial. Artinya dari sisi perencanaan data dan pengawasannya masih lemah," ujar Yeka saat ditemui usai meninjau kegiatan panen padi di Sukoharjo, Selasa (24/1).

● mar

## Satgas Pangan: Ada Petani Tak Bersawah...

"Ada petani-petani yang tidak memiliki sawah tapi tergabung dalam kelompok tani ini menerima subsidi. Kemudian dia menjual pupuk itu lagi, tidak lagi ditanam, tapi dijual. Sehingga tidak tepat sasaran," ujarnya dalam Dialog Publik dengan Tema Memastikan Ketersediaan dan Keterjangkauan Harga Pangan Jelang dan Pasca Lebaran

di Jakarta, Rabu (27/3).

Dia menyayangkan petani yang menyelewengkan subsidi pupuk tersebut. Sebab berdasarkan perintah Presiden Joko Widodo (Jokowi), penyaluran pupuk subsidi harus digenot demi meningkatkan produksi. Namun ternyata masih ditemukan adanya kecurangan.

Oleh sebab itu, pihaknya sudah menurunkan

## Jembatan di Pelabuhan Baltimore Ambruk...

setelah matahari terbit pada Rabu (27/4) pagi waktu setempat untuk mencari jenazah para pekerja yang hilang. Insiden ini berawal ketika kapal kontainer bernama Dali, berbendera Singapura, yang berangkat dari Pelabuhan Baltimore menuju ke Sri Lanka, tiba-tiba menabrak tiang penyangga Jembatan Francis Scott Key yang memben-

tanng di muara Sungai Patasco pada Selasa (26/3) dini hari, sekitar pukul 01.30 waktu setempat.

Bagian jembatan sepanjang 1,6 mil atau sekitar 2,57 kilometer langsung ambruk dan jatuh ke dalam air sungai di bawahnya yang memiliki suhu membekukan. Sejumlah kendaraan dan orang-orang pun ikut tercebur ke dalam

sungai.

Petugas penyelamat berhasil menyelamatkan dua orang yang jatuh ke sungai, dengan salah satu korban kini dirawat di rumah sakit setempat. Kedua orang itu dan enam pekerja yang hilang merupakan bagian dari awak proyek menutup lubang di permukaan jalanan pada jembatan tersebut.

Kapal kontainer itu melaporkan kehilangan daya sebelum tabrakan terjadi, yang memungkinkan otoritas setempat menghentikan lalu lintas di jembatan tersebut sebelum akhirnya ambruk. "Dengan mampu menghentikan mobil-mobil yang melintasi jembatan, orang-orang ini adalah pahlawan. Mereka menyelamatkan nyawa se-

malam," ucap Gubernur Maryland, Wes Moore, dalam konferensi pers.

Ditegaskan Woore bahwa jembatan itu sudah sesuai dengan kode etik keselamatan dan tidak ada masalah struktural yang diketahui. Otoritas setempat juga menyatakan tidak ada bukti sabotase atau pelanggaran dalam insiden ini. ● mar

## Ditinggal Ayah ke Warung, Dua Balita...

bernama Roi Sipayung. Sedangkan kedua balita yang menjadi korban adalah Mikhael Sipayung (3,5) dan adiknya Josef Sipayung (1,5). "Kedua korban adalah anak dari Roi Sipayung," kata Sinaga, Rabu (27/3).

Sinaga menyebut kebakaran terjadi saat Roi meninggalkan kedua anaknya di rumah untuk pergi ke warung tak jauh dari rumah mereka. Saat ditinggal, kedua balita itu sudah tertidur pulas.

"Tak lama setelah meninggalkan rumah, kebakaran pun terjadi. Untuk penyebab kebakaran kita masih lidik," sebut Sinaga.

Pasca kebakaran, kata

Sinaga, kedua korban dievakuasi ke Aula Kantor Pangulu Purba Dolok untuk disemayamkan. Keduanya juga akan segera dimakamkan, karena pihak keluarga menolak dilakukannya otopsi atas kedua jasad balita tersebut.

"Kita sudah lakukan olah tempat kejadian perkara dan juga meminta keterangan saksi-saksi. Namun penyelidikan kita hentikan karena keluarga korban menolak dilakukan otopsi dan sudah membuat pernyataan menerima kematian korban," tukasnya.

"Untuk kerugian, selain dua korban jiwa keba-

karan itu juga menyebabkan kerugian materil yang ditaksir mencapai Rp 25 juta, termasuk kerusakan pada rumah dan sepeda motor yang ikut terbakar," tambahnya.

Menyikapi tragedi yang memilukan ini, Kapolres Simalungun, AKBP Choky Sentosa S. Meliala menekankan kepada seluruh masyarakat Simalungun akan pentingnya kesadaran akan bahaya kebakaran. Masyarakat juga diimbau untuk mengambil langkah-langkah pencegahan untuk menghindari tragedi serupa di masa depan.

"Kami menghimbau kepada seluruh warga Simalungun untuk selalu memeriksa dan memastikan keamanan rumah sebelum meninggalkannya, terutama jika di dalam rumah terdapat anak-anak atau orang yang tidak mampu menyelamatkan diri sendiri apabila terjadi keadaan darurat," ujar AKBP Choky.

Lebih lanjut, Kapolres menjelaskan beberapa poin penting yang harus diperhatikan oleh masyarakat, seperti mengawasi anak-anak, Pastikan anak-anak selalu dalam pengawasan yang memadai dan diberikan pemahaman tentang risiko

dan cara-cara menghindari kebakaran. Memiliki alat pemadam api mudah pakai dan memastikan setiap anggota keluarga mengetahui cara menggunakannya.

Keamanan Instalasi Listrik, Selalu periksa dan pastikan instalasi listrik di rumah dalam kondisi baik dan tidak ada kabel yang terkelupas atau tercecer yang dapat menyebabkan korsleting. Penggunaan Lilin atau Kompor, Hati-hati dalam menggunakan lilin, kompor, atau sumber api lainnya. Pastikan api benar-benar padam sebelum meninggalkan rumah atau sebelum tidur. ● 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.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.  
**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./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), 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