

# Konsumsi Ikan Cegah 750 Ribu Kematian pada 2050

Penelitian ini merekomendasikan peningkatan konsumsi ikan per kapita harian, 40 Kkal.

**JAKARTA (IM)** - Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal BMJ Global Health mengungkapkan, mengganti konsumsi daging merah dengan ikan umpam seperti sarden, herring, hingga teri dapat mencegah 750 ribu kematian setiap tahunnya pada 2050.

Dilansir dari Medical Daily, Sabtu, (13/4), penelitian tersebut juga menemukan konsumsi ketiga ikan itu berpotensi menurunkan potensi kecacatan yang disebabkan oleh penyakit yang berkaitan dengan pola makan. Di sisi lain, konsumsi daging merah dan daging olahan terbukti dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Contohnya ada stroke, penyakit jantung, diabetes, kanker usus dan penyakit arteri koroner.

"Penyakit-penyakit ini menyumbang sekitar 70 persen kematian global pada

2019. Maka dari itu, ikan hijauan laut yang kaya akan asam lemak tak jenuh, mengandung Omega-3 (DHA dan EPA), yang asupannya dapat mencegah penyakit jantung koroner, serta kaya akan kalsium dan vitamin B12. Mereka juga memiliki jejak karbon paling rendah dibandingkan sumber makanan hewani lainnya," ujar jurnal penelitian itu.

Namun saat ini, tiga perempat dari hasil tangkapan ikan hijauan digiling menjadi tepung ikan dan minyak ikan. Sementara produk yang sebagian besar digunakan untuk budidaya ikan, ditujukan untuk konsumen berpenghasilan tinggi.

Dalam skenario kedua, penekanannya adalah pada pengurangan asupan daging, khususnya di negara-negara dimana konsumsi domba dan sapi melebihi tingkat yang direkomendasikan yaitu 15 Kkal. Skenario ketiga menargetkan memastikan asupan



ikan yang cukup, dengan prioritas pada negara-negara yang konsumsi ikannya berada di bawah tingkat yang direkomendasikan yaitu 40 Kkal.

Terakhir, skenario keempat melibatkan penggantian daging merah dengan persentase yang sama di semua negara berdasarkan ketersediaan ikan umpam. Hasilnya, dalam skenario satu menunjukkan jumlah kematian yang dapat dicegah paling rendah.

Alokasi seluruh ikan umpam ke wilayah dengan asupan ikan terendah, khususnya di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah sesuai skenario tiga, akan mengurangi beban penyakit global dengan lebih efektif.

Ketika ikan-ikan tersebut

akan cukup untuk menggantikan semua daging merah. Sehingga penelitian ini merekomendasikan peningkatan konsumsi ikan per kapita harian hingga mendekati tingkat yang direkomendasikan yaitu 40 Kkal di sebagian besar negara. Sehingga dapat mengurangi kematian akibat penyakit jantung koroner, stroke, diabetes dan kanker usus sebesar dua persen pada tahun 2050.

"Terlepas dari potensi teoritis dari ikan umpam, beberapa hambatan seperti tepung ikan dan pengolahan minyak, penangkapan ikan yang berlebihan, perubahan iklim, dan penerimaan budaya dapat menghalangi terwujudnya manfaat kesehatan dari ikan umpam," kata para peneliti.

Oleh karena itu, para peneliti menyarankan agar koordinasi dan tindakan multi-sektoral seperti memprioritaskan akses ikan yang terjangkau bagi masyarakat miskin. Termasuk juga, mempromosikan penggunaan mikroalga yang kaya nutrisi dapat membantu mengatasi beberapa hambatan ini lebih digalakkan pemerintah pada masyarakat. ● **tom**

darurat dan siapa pun yang mengalaminya harus segera mendapatkan pertolongan medis. Kabar baiknya adalah risiko terkena stroke dapat diturunkan secara drastis dengan pengobatan yang ditargetkan sendiri mungkin.

"Dokter dapat melakukan pemindaian otak dan pembuluh darah, mengevaluasi fungsi jantung, dan menyaring faktor risiko kardiovaskular yang meningkatkan risiko stroke," kata dr Amin.

"Mengobati kondisi seperti plak di arteri, aritmia jantung, hipertensi, diabetes, dan lain-lain dapat secara signifikan menurunkan risiko stroke di masa depan, yang dapat menyebabkan kecacatan atau bahkan kematian," kata dia. ● **tom**

## Tanda Stroke akan Datang dalam Waktu 90 Hari, Perhatikan 5 Ciri Ini

**JAKARTA (IM)** - Sering kali seseorang dapat mengalami apa yang disebut stroke ringan atau "peringatan stroke" sebelum mengalami stroke berikutnya. Secara klinis, hal ini dikenal sebagai serangan iskemik transien atau TIA.

Beberapa ahli permasalahan ungkapan ini, terutama karena TIA sama seriusnya dengan stroke dan tetap harus diobati. Menurut American Heart Association, hampir satu dari lima orang yang diduga mengalami serangan iskemik transien akan mengalami stroke total dalam waktu 90 hari.

"Gejala TIA adalah gejala mirip stroke yang umumnya berlangsung beberapa menit karena gangguan suplai darah ke sebagian otak," kata salah satu direktur

Kentucky Neuroscience Institute, dr Larry Goldstein.

Meskipun definisi tradisional gejala TIA menyatakan bahwa gejala tersebut hilang dalam waktu 24 jam, sebagian besar TIA berlangsung singkat dan berlangsung kurang dari satu jam. Dilansir laman Huffpost, para ahli membagikan tanda-tanda peringatan dini serangan iskemik transien dan apa yang harus dilakukan jika mengalaminya:

1. Kesulitan dan kelemahan keseimbangan

Salah satu tanda paling umum dari TIA adalah kesulitan dan kelemahan keseimbangan.

"Biasanya hal ini terjadi pada satu sisi tubuh," kata profesor neurologi dan direktur stroke medis di Rumah Sakit Yale New Haven, dr Hardik Amin.

2. Kehilangan penglihatan

"Seseorang juga mungkin mengalami kehilangan penglihatan pada satu atau kedua mata atau penglihatan ganda," kata dr Goldstein.

Ini bukan berarti tidak melihat apa pun. Penglihatan ganda juga dikenal sebagai diplopia adalah ketika seseorang melihat dua gambar dari satu objek sambil melihatnya.

3. Wajah terkulai atau mati rasa

Gejala lainnya adalah wajah terkulai atau kehilangan kontrol otot di satu sisi wajah.

Seseorang mungkin mengalami mati rasa dan mungkin sulit untuk tersenyum atau menggerakkan bagian mulutnya. Kondisi ini mirip dengan Bell's palsy, suatu kondisi yang disebabkan kelumpuhan wajah yang serupa. Meskipun stroke biasanya akan menimbulkan gejala lain juga, tetap penting untuk segera

memeriksa diri meskipun ini adalah satu-satunya masalah yang dialami.

4. Kelemahan lengan

Menurut dr Goldstein, kelemahan lengan adalah kemungkinan tanda peringatan TIA. Mengangkat benda dan mengangkat lengan mungkin terasa seperti tugas yang sulit, terutama jika seseorang belum pernah mengalami kesulitan melakukan hal tersebut sebelumnya. Gejala ini juga biasanya terjadi pada satu sisi tubuh.

5. Kelainan bicara

"Seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam berbicara atau menemukan kata-kata yang tepat," kata dr Amin. Kata-kata yang keluar mungkin tidak jelas atau campur aduk, sehingga mengejutkan pembicara dan orang yang mereka cintai. TIA merupakan keadaan

## SAMBUNGAN

Setidaknya ada 78 produk elektronik dengan kode pos tarif (HS) berbeda yang impornya dibatasi, di antaranya beberapa jenis pompa air, kipas, televisi, AC, kulkas dan mesin cuci.

Kemudian laptop, dispenser air dengan fitur pemanas, setrika listrik, penanak nasi, pengeras suara, pemutar piringan laser (laser disc), kamera perekam video, monitor dan proyektor, kabel serat optik, dan beberapa tipe lampu sorot.

Priyadi Arie Nugroho, Direktur Industri Elektronika dan Telematika Kementerian Perindustrian, berharap kebijakan ini dapat mendorong pertumbuhan industri elek-

## Pemerintah Batasi Impor Produk Elektronik,...

tronik domestik, termasuk memicu pemain lokal untuk meningkatkan kapasitas produksi, dan membuat produk dengan jenis yang lebih beragam.

Contohnya industri AC lokal, yang kata Priyadi sebenarnya mampu memproduksi 2,7 juta unit AC pada 2023, tapi realisasinya saat itu hanya 1,2 juta unit. Di saat yang sama, impor AC tahun itu menyentuh 3,8 juta unit.

Namun, kebijakan pembatasan impor 78 produk elektronik justru dipertanyakan karena dianggap akan mengorbankan masyarakat. Winda Ayu Charmila, berdomisili di Jakarta, mengaku

rela membayar lebih untuk laptop, asalkan produknya awet dan bisa diandalkan. Bila impor laptop dibatasi, ia khawatir produk lokal yang beredar di pasaran tidak sebaik produk luar negeri. Harganya pun akan melonjak.

"Untuk yang budget-nya terbatas, pilihannya juga jadi terbatas," kata Winda.

Komentar serupa juga dikemukakan warganet di media sosial, terutama X (dulu Twitter). Mereka justru mempertanyakan daya tahan dan harga produk elektronik lokal. Seharusnya impor barang elektronik jangan dibatasi dulu sebelum ada produk dalam negeri yang kualitasnya setara dengan barang impor

Krisna Gupta, peneliti di Center for Indonesian Policy Studies (CIPS), menyebut bahwa industri lokal lebih siap memproduksi barang elektronik untuk konsumen kelas menengah ke bawah. Ia yakin pabrik lokal bisa memenuhi permintaan barang-barang seperti AC atau kulkas yang masuk kategori low-end atau memiliki harga terjangkau.

"Sementara untuk produk elektronik mahal atau high end yang berteknologi canggih dan memiliki kompleksitas tinggi, masih sulit diproduksi sendiri di dalam negeri," katanya.

Senada dengan itu dikemukakan Andry Satrio Nugroho, Kepala Center of In-

## DARI HAL 1

dustry Trade and Investment INDEF. Langkah pemerintah membatasi impor akan mengeliminasi kompetisi. Tanpa ada kompetisi, sulit muncul inovasi produk dan harga pun berpotensi dimainkan sendiri oleh pemain yang ada.

Sementara Gabungan Pengusaha Elektronik (Gabel) pun mengatakan, pembatasan impor saja tidak cukup untuk meningkatkan daya saing industri.

"Masih ada masalah-masalah rumit lainnya seperti lemahnya hilirisasi industri bahan baku dan komponen inti," kata Daniel Suhardiman, Sekretaris Jenderal Gabel. ● **mar**

## Nyaris Terjadi Carok Massal...

sejumlah orang menentang senjata tajam jenis celurit layaknya mau perang

Berdasarkan informasi yang beredar, Minggu (14/4), peristiwa itu terjadi di Bangkalan.

Dalam cuplikan video yang berdurasi 30 detik lebih, beberapa pria yang memakai sarung dan kopis, mengacung-acungkan celurit ukuran besar dan kecil.

Tidak lama kemudian ketegangan pun terjadi saat salah satu dari mereka ingin menyerang dengan menyabetkan celurit ke lawan. Keriuhan pun terjadi ber-

untungnya sejumlah warga lain yang sedang berada di lokasi melerainya.

Belum diketahui secara pasti apa motif dari peristiwa itu. namun kejadian ini mendapat ragam komentar dari netizen.

Seperti tulis akun @sahedisambo "Hidup hanya sekali yang terbunuh acara beginian tenang di akhirat masih menyala." Katanya

"Dikit -dikit carok kalo ada masalah selesaikan sambil ngopi." tulis @kedai pustaka

"Bagus menyala bosku." tulis akun lain. ● **osm**

## Saat Sibuk Atur Skema One Way,...

karena mungkin karena kelalaian beliau kuncinya sempat gantung," ujar Maksun kepada wartawan, di Mapolsek Kadipaten.

Peristiwa itu bermula ketika dia sedang melaksanakan patroli rutin di wilayah Kadipaten. Lalu pihaknya diberitahu oleh warga kalau ada sebuah kendaraan tanpa pemilik di semak belukar. Akhirnya polisi melakukan pengecekan terhadap kendaraan tersebut.

"Kita (sedang) patroli kesana kemudian dapat laporan dari warga bahwasanya ada ditemukan satu unit kendaraan N-Max warna putih ditinggalkan begitu saja. Kemudian kita amankan begitu kita buka (bagasi motornya) ada topi lantus," katanya.

Awalnya dia mengira kalau anggota satlantas tersebut mengalami kecelakaan di daerah tersebut. Namun setelah dilakukan penelusuran tidak ada tanda-tanda mencurigakan, yang mana akhirnya motor tersebut dia-

mankan ke Polsek Kadipaten.

"Jadi (awalnya) kita ambil kesimpulan mungkin ini punya anggota, saya cari itu, kami cari barang kali ada anggotanya jatuh ke jurang ada gimana gitu, kita cari dulu dengan warga kita sisir, tidak ditemukan," ujarnya.

Usai membawa motor itu, pihaknya langsung menyebar pesan berantai melalui WhatsApp tentang adanya penemuan motor itu. Setelah kurang dari satu jam, akhirnya sang pemilik yakni Bripka Asep Nurudin Anggota Satlantas Polsek Malanggong Garut menyambangi Polsek Kadipaten untuk mengambil kendaraannya.

Pada momentum arus mudik lebaran 2024, polisi tetap mengimbau agar masyarakat untuk selalu waspada, "Jadi pesan kami tetap kejahatan itu tidak memandang bulu ya walaupun kita anggota atau apa tidak luput dari kejahatan curanmendor dan lain sebagainya," katanya. ● **osm**

## "Operasi Janji Setia", Iran Serang..

negara kita di Suriah, Angkatan Udara IRGC menargetkan sasaran spesifik di wilayah pendudukan dengan menyerang mereka

dengan puluhan rudal dan drone," kata seorang pembawa berita, membacakan pernyataan Korps Pengawal Revolusi Islam (IRGC) dikutip dari Tehran Times, Minggu (14/4).

Dilansir dari ABC News, para pejabat Amerika yang mengklaim bahwa 400 hingga 500 drone saat ini sedang menuju Israel setelah diluncurkan dari wilayah Iran, Irak, Suriah, Lebanon Selatan, dan Yaman. Namun sebagian besar senjata ini akan ditembakkan dari Iran.

Sebelum serangan langsung Iran terhadap sasaran Israel, Hizbullah memulai serangan roket yang signifikan yang menargetkan wilayah utara Palestina yang diduduki dan Dataran Tinggi Golan.

Serangan udara juga membuat sebagian besar wilayah pendudukan, termasuk Tel Aviv, berada dalam kegelapan. Gelombang pertama rudal balistik Iran telah diluncurkan ke sasaran pendudukan Israel di wilayah pendudukan, Kantor Berita Republik

Islam (IRNA) melaporkan setelah tengah malam pada hari Minggu (14/4).

Masih menurut ABC News, lebih dari 85% dari target tersebut akan dicegat, sehingga menisakan setidaknya 60 objek udara berkemampuan tinggi untuk mencapai target yang diinginkan. Sasarannya dilaporkan diperkirakan adalah tiga pangkalan militer Israel, salah satunya menampung jet tempur F-35.

Selain itu, seorang pejabat AS mengatakan kepada Bloomberg bahwa mereka memperkirakan pertahanan udara Israel akan dikacaukan dengan serangan drone dan rudal secara bersamaan, mengingat perbedaan kecepatan, ketinggian, dan arah.

Juru Bicara Militer Israel Hagari, menyatakan bahwa drone akan memakan waktu beberapa jam untuk mencapai tujuannya sambil menandakan kesiapan Israel menghadapi situasi tersebut. Dalam jumpa pers, Hagari menyoroti bahwa Israel mempunyai langkah-langkah defensif dan ofensif dan mempertahankan kerja sama yang erat dengan AS dan mitra regionalnya. ● **mar**

## 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 (Jeffri/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 Langgan 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

## Perang Pecah, WNI Diminta...

http://peduliwni.kemlu.go.id.

"Jika menghadapi situasi darurat agar segera menghubungi nomor hotline Perwakilan RI terdekat,"katanya.

Berikut nomor hotline Perwakilan RI terdekat: Hotline KBRI Tehran: +989024668889, Hotline KBRI Amman:

+962779150407 dan Hotline

KBRI Kairo: +201022229989.

Sebagaimana diketahui, Iran resmi melancarkan perang ke Israel. Iran meluncurkan ratusan rudal dan drone peledak ke wilayah

Zionis pada Sabtu 13 April 2024 malam, sebagai serangan balasan atas tindakan Israel

mengebom Kedutaan Besar Israel di Damaskus, Suriah yang menewaskan tujuh petinggi Garda Revolusi Iran pada 1 April lalu.

Ini merupakan langsung pertama Iran ke wilayah Israel. Juru bicara militer Israel, Laksamana Muda Daniel Hagari mengatakan bahwa

Iran meluncurkan puluhan rudal darat ke Israel, sebagian besar dicegat di luar perbatasan Israel.

"Itu termasuk lebih dari 10 rudal jelajah," katanya seperti dilansir dari laporan Kantor Berita Reuters, Minggu (14/4).

Salvo Iran sejauh ini ber-

jumlah lebih dari 200 drone dan rudal, kata Hagari, dan telah menyebabkan kerusakan ringan pada satu fasilitas militer Israel.

Iran telah bersumpah akan melakukan pembalasan atas serangan Israel terhadap konsulatnya di Damaskus pada awal April. ● **mar**

## Jangan Sampai OECD Jadi Alat Israel Tekan...

donesia yang tertuang dalam pembukaan Undang-undang Dasar 1945, "Sesungguhnya kemerdekaan itu ialah hak segala bangsa dan oleh sebab itu, maka penjajahan di atas dunia harus dihapuskan".

"Seperti dengan ideologi kita yang tertera dalam UUD 1945," ujarnya.

Sebelumnya diberitakan, Menlu Retno Marsudi menyatakan bahwa Indonesia tidak menutup pintu upaya normalisasi hubungan dengan Israel. Hanya saja, Indonesia

memberikan syarat kepada Israel, yakni mengakui kemerdekaan Palestina.

"Banyak tekanan kepada Indonesia agar Indonesia mulai melakukan normalisasi hubungan dengan Israel. Dan saya sampaikan kita tidak menutup diri," ujar Retno dalam acara "Sapa Indonesia Malam" sebagaimana dilansir YouTube KompasTV, Sabtu (13/4).

"Tetapi ada syaratnya, yaitu two state solution (solusi dua negara) dapat terwujud,

yang berarti Palestina merdeka, Palestina memiliki negara dan diakui oleh Israel, untuk berdampingan dengan Israel," katanya lagi.

Pelaksanaan two state solution atau solusi dua negara menjadi syarat mutlak yang harus dipenuhi oleh Israel. Jika hal tersebut direalisasikan, maka Indonesia siap melakukan normalisasi dengan Israel.

Beredar isu bahwa Israel dan Indonesia telah mengadakan pembicaraan men-

genai normalisasi hubungan antara kedua negara selama tiga bulan terakhir. Isu yang tak jelas dari mana sumbernya itu, menyebut, sebagai imbalan atas terjalinya hubungan Indonesia dengan Israel, Yerusalem akan berhenti menghalangi Indonesia untuk bergabung dengan OECD.

Sementara itu, Kementerian Luar Negeri RI menepis isu bahwa Indonesia akan menormalisasi hubungan dengan Israel demi keanggotaan OECD. ● **mar**