

# Alpukat Bisa Tingkatkan Kualitas Diet Harian Anda

Penelitian observasional sebelumnya menunjukkan konsumen alpukat memiliki kualitas diet yang lebih tinggi daripada nonkonsumen.

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

Alpukat sudah dikenal karena sifat antiinflamasi dan baik untuk kesehatan jantung.

Dikutip dari Medical Daily, Jumat (26/4), para peneliti dari Departemen Ilmu Gizi Penn State mengkaji bagaimana intervensi berbasis makanan yang melibatkan satu alpukat setiap hari dapat membantu mengatasi rendahnya 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," ungkap para peneliti.

Penelitian observasional sebelumnya menunjukkan konsumen alpukat memiliki kualitas diet yang lebih tinggi daripada non-konsumen.

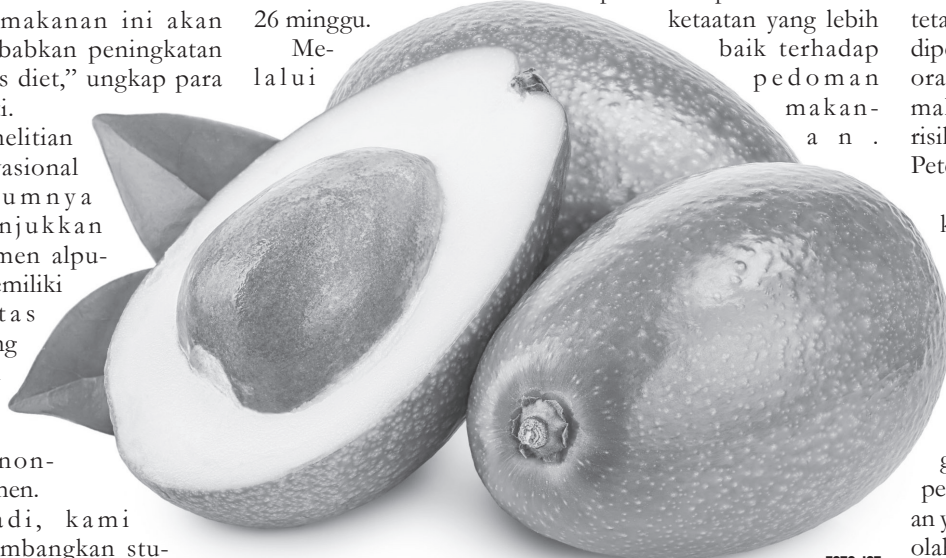
"Jadi, kami mengembangkan studi ini untuk menentukan apakah ada hubungan sebab-akibat antara konsumsi alpukat dan kualitas diet secara keseluruhan," kata Pimpinam Studi tersebut Kristina Petersen.

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 minggu.

Melalui



wawancara-

ra 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 peserta yang mengonsumsi alpukat setiap hari memiliki ketepatan yang lebih baik terhadap pedoman makanan.

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," pungkasnya. ● tom

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 diperlukan 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," pungkasnya. ● tom

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

## SAMBUNGAN

Mahkamah Konstitusi (MK), dan PPP merapat ke Prabowo-Gibran, koalisi ini bakal kian besar dengan kekuatan parlemen sekitar 64 persen.

Umum menilai, jumlah tersebut sudah lebih dari cukup untuk sebuah pemerintahan dengan sistem presidensial yang berada di tengah sistem multipartai.

"Selanjutnya, pemerintahan Prabowo-Gibran hendaknya tetap membuka ruang bagi hadirnya kekuatan oposisi yang memadai, untuk menjaga *checking and balan-*

## Prabowo-Gibran Butuh Minimal 60 Persen...

*cing system* dalam mekanisme demokrasi dan tata kelola pemerintahan," katanya.

Umum menilai, sulit bagi PDI Perjuangan dan Partai Keadilan Sejahtera (PKS) untuk kompak seandainya kedua partai menjadi oposisi pemerintahan mendatang. Sebab, basis ideologi PDI-P dan PKS sangat berbeda, bahkan bertolak belakang.

Me4ski demikian, PDI-P dan PKS memang berpeluang memainkan peran kritis dalam konteks kebijakan publik. Namun, keduanya diyakini akan

kesulitan untuk membangun gerakan politik oposisional yang solid dan memadai lantaran ada akar faksionalisme akut akibat perbedaan ideologi.

"Jika PKS dan PDI-P menjadi kekuatan oposisi, maka hal itu akan menguntungkan pemerintahan Prabowo-Gibran," tutur dosen Universitas Paramadina itu.

Sebagaimana diketahui, Prabowo Subianto-Gibran Rakabuming Raka ditetapkan sebagai presiden dan wakil presiden terpilih RI masa jabatan 2024-2029 oleh

KPU RI pada Senin (22/4). Pasangan ini memenangi Pilpres 2024 dengan perolehan 96.214.691 suara atau sekitar 58,58 persen dari seluruh suara nasional.

Sementara, pasangan capres-cawapres nomor urut 1, Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar, mengekor di urutan kedua dengan raih 40.971.906 suara atau sekitar 24,95 persen. Di urutan buntut, capres-cawapres nomor urut 3, Ganjar Pranowo-Mahfud MD, menghimpun 27.040.878 suara atau sekitar

16,47 persen dari seluruh suara sah nasional. Meski begitu, Prabowo-Gibran belum resmi menjadi presiden dan wakil presiden RI. Menurut jadwal, pelantikan keduanya bakal digelar pada 20 Oktober 2024.

Baru-baru ini, Partai Nasdem dan PKB menyatakan dukungan ke pemerintahan Prabowo-Gibran. Sehingga, sampai saat ini, tersisa PDI-P dan PKS yang belum bersikap, apakah bakal merapat ke kubu pemenang, atau tetap berada di luar sebagai oposisi. ● mar

## DARI HAL 1

16,47 persen dari seluruh suara sah nasional.

Meski begitu, Prabowo-Gibran belum resmi menjadi presiden dan wakil presiden RI. Menurut jadwal, pelantikan keduanya bakal digelar pada 20 Oktober 2024.

Baru-baru ini, Partai Nasdem dan PKB menyatakan dukungan ke pemerintahan Prabowo-Gibran. Sehingga, sampai saat ini, tersisa PDI-P dan PKS yang belum bersikap, apakah bakal merapat ke kubu pemenang, atau tetap berada di luar sebagai oposisi. ● mar

## Timnas Kalahkan Korsel, Indonesia...

2024 usai mengalahkan Korea Selatan. Pertandingan Korea Selatan vs Indonesia digelar di Stadion Abdullah bin Khalifa, Doha, Qatar, Kamis

(25/4) atau Jumat (26/4) dini hari WIB.

Indonesia menang 11-10 via babak adu penalti setelah laga berakhir imbang

2-2 hingga extra time atau perpanjangan waktu berakhir. Dua gol Indonesia pada periode itu tercipta lewat aksi Rafael Struick.

Sementara, Korsel membalas via gol bunuh diri Komang Teguh dan sepaan Jeong Sang-bin. Selanjutnya, timnas tinggal menanti pemenang

laga antara Uzbekistan vs Arab Saudi. Uzbekistan atau Arab Saudi bakal menjadi lawan Indonesia di semifinal Piala Asia U23. ● mar

## Nilai Tukar Rupiah Tembus Rp16.210/USD,...

Januari-Maret, lebih lambat dari tingkat pertumbuhan 2,4% yang diperkirakan oleh para ekonom yang disurvei oleh Reuters.

"Laporan tersebut juga menunjukkan bahwa inflasi yang diukur dengan indeks harga pengeluaran konsumsi pribadi (PCE) inti naik 3,7% pada kuartal pertama,

melampaui perkiraan kenaikan 3,4%," tulis Ibrahim dalam risetnya, Jumat (26/4).

Kejutan inflasi menempatkan fokus yang lebih besar dari biasanya pada rilis data indeks harga PCE untuk bulan Maret pada hari Jumat. Indeks PCE, dan indeks PCE inti yang memperhitungkan harga pangan dan energi merupakan

salah satu ukuran paling penting yang digunakan The Fed dalam mengukur pelaku harga. Inflasi masih berada di atas target inflasi bank sentral AS 2%.

Investor memperkirakan pertemuan kebijakan Bank of Japan (BOJ) yang berakhir pada hari Jumat tidak akan cukup hawkish untuk mendukung mata uang tersebut. Mata uang

Jepang. Investor memperkirakan level dolar/yen 155 akan menjadi batasan bagi otoritas Jepang, di mana BOJ dapat melakukan intervensi untuk menopause mata uang itu.

Menyusul data PDB, pasar suku bunga berjangka AS memperkirakan peluang penurunan suku bunga Fed sebesar 58% pada bulan September,

turun dari 70% pada hari Rabu, menurut alat FedWatch CME Group (NASDAQ:CME). Pedagang suku bunga berjangka pada hari Kamis memperkirakan kemungkinan 68% bahwa penurunan suku bunga pertama The Fed sejak tahun 2020 dapat terjadi pada pertemuannya di bulan November. ● mar

## Ketinggalan Rombongan, Pengantin Pria...

pria ini duduk di pojok depan kiri bak sipat sambil menutup muka saat ditertawakan para emak-emak.

Tanpa mengeluarkan satu kata pun, pengantin pria ini hanya bisa tertawa dan pasrah saat menjadi olokan emak emak.

"Dek remmah kanak mak epa cec cer penganten-

nah kanak, epa nompak pik up ekoh doo (Gimana kok sampai ketinggalan pengantinnya bahkan naik Mobil Pikap)." Kata emak-emak dalam video yang viral dikutip Jumat (26/4).

Dalam keterangan video yang diunggah akun tersebut menyebut "pengantin pria naik mobil pik up viral di me-

dia sosial menurut perekam video tersebut pengantin ini ketinggalan".

Berdasarkan informasi yang didapat peristiwa konvol itu terjadi di wilayah Kabupaten Sumenep, Madura.

Sontak akun tersebut mendapatkan reaksi bahkan diserbu netizen di mana

terdapat 1000 like lebih dan 52 komentar.

Adapun berbagai komentar yang datang dari netizen ada yang menyebutnya sang pengantin ini biar tidak mabok hingga menyuruhnya boking kuda.

Seperti komentar akun @an\*iy\_l\*g\*\*asi\* "njik Andre viral ongu kakeh, reng roma

min (Andre viral beneran kamu, ini orang rumah min)." komentarnya

"Konon katanya mabok lalo naik mobil," tulis akun @fau\_z\*a

"Mak locoh kak mak tak nyewa aghi jeren deyyeh (kok lucu kak, kenapa gak disewa kuda aja)," komentar akun lain. ● osm

## 150 Orang Tewas di Tanzania...

Saat memberikan laporan kepada parlemen Tanzania mengenai situasi di negaranya sejak Januari, Majilwa mengatakan bahwa selain 155 orang tewas, 236 orang terluka.

"Hujan lebat El Nino yang disertai angin kencang, banjir, dan tanah longsor di berbagai wilayah tanah air telah menimbulkan kerusakan yang cukup parah," terangnya.

"Ini termasuk korban jiwa, hancurnya tanaman, rumah, harta benda warga,

dan infrastruktur seperti jalan, jembatan, dan kereta api," lanjutnya.

Seorang warga di distrik Siha, Tanzania utara, mengatakan kepada BBC bahwa rumahnya telah hancur.

"Saya tidak punya apa-apa lagi, semuanya sudah terhapus," katanya.

Di Kenya, Presiden William Ruto telah memerintahkan tentara untuk membantu operasi penyelamatan, ketika hujan deras mengguyur sebagian besar wilayah negara itu,

termasuk ibu kota, Nairobi, di mana rumah-rumah di beberapa daerah kumuh tersapu, beserta perabotan dan barang-barang lainnya.

Palang Merah mengatakan lebih dari 10 orang telah meninggal di Kenya minggu ini, sehingga jumlah kematian mencapai sedikitnya 45 orang sejak Maret lalu.

Di Burundi, hujan lebat telah menyebabkan hampir 100.000 orang mengungsi.

Chris Fawkes dari BBC Weather mengatakan salah

satu penyebab hujan terbesar adalah Indian Ocean Dipole (IOD).

IOD sering disebut El Nino India karena kemiripannya dengan padanannya di Pasifik, mengacu pada perbedaan suhu permukaan laut di wilayah berlawanan di Samudera Hindia.

Selama fase positif, perairan di bagian barat Samudera Hindia jauh lebih hangat dari biasanya dan hal ini dapat menyebabkan hujan lebat terlepas dari El Niño.

Namun, jika IOD positif dan El Niño terjadi pada waktu yang sama, seperti yang terjadi tahun lalu, hujan di Afrika Timur bisa menjadi ekstrem.

Salah satu pola IOD positif terkuat yang pernah tercatat terjadi bersamaan dengan salah satu pola El Niño terkuat pada tahun 1997 dan 1998, dengan dilaporkan adanya banjir besar. Hal ini menyebabkan lebih dari 6.000 kematian di lima negara di kawasan. ● osm

## Israel Serang Wilayah Rafah,...

masyarakat diperkirakan akan terjadi invasi setelah hari raya Paskah Yahudi berakhir pada 30 April mendatang.

Seorang pejabat senior pertahanan Israel mengatakan pada hari Rabu bahwa Israel siap untuk mengevakuasi warga sipil sebelum serangan-

nya terhadap Rafah dan telah membeli 40.000 tenda yang masing-masing dapat menampung 10 hingga 12 orang.

Citra satelit Mawasi antara Rafah, Khan Younis dan laut, sebuah area pantai berpasir dan ladang yang hanya membentang sekitar 5 kali 3 km

(tiga kali dua mil), menunjukkan pemukiman kamp yang signifikan didirikan selama dua minggu terakhir.

Di utara, pasukan Israel terus menggempur Beit Lahiya, Beit Hanoun, Jabalia dan Zeitoun, dan beberapa warga mengatakan militan

Hamas dan Jihad Islam menyerang pasukan darat Israel dengan roket anti-tank, bom mortir, dan tembakan penembak jitu.

Perusahaan Telekomunikasi Palestina mengatakan layanan internet kembali terputus di Gaza tengah dan selatan

pada Kamis (25/4/2024), menyalahkan operasi militer Israel atas hal ini.

Pemadaman listrik seperti ini telah menambah hambatan dalam upaya memberikan bantuan darurat kepada warga sipil yang terkena dampak bencana. ● mar

## Dokter Spesialis Anak Akui Usai Lebaran Makin Banyak Kasus ISPA di Poli Anak



FOTO:IST

**JAKARTA (IM)** - Dokter spesialis anak akui usai lebaran Idul Fitri saat ini terjadi peningkatan kasus batuk pilek pada anak yang datang ke rumah sakit. Kondisi ini terjadi karena tingginya kasus ISPA (infeksi saluran pernapasan akut) di Indonesia.

Kondisi ini dirasakan langsung Dokter Spesialis Anak, dr. Melia Yunita, saat berpraktik di Poli Anak. Ia mengatakan kasus ISPA dengan gejala batuk pilek merupakan 5 penyakit keluhan teratas yang paling sering ditemukan.

"Bapil (batuk pilek) itu jadi 5 teratas di Poli Anak. Angka bapil meningkat banget, anak nggak pernah nemuin anak nggak pernah sakit bapil," ujar dr. Melia.

ISPA adalah infeksi virus, bakteri atau bahkan jamur pada saluran pernapasan baik atas maupun bawah. ISPA umumnya mempengaruhi hidung, tenggorokan dan saluran udara.

dr. Melia menjelaskan, alasan anak atau bayi lebih rentan terserang ISPA karena sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan sempurna.

Terlebih jika tinggal di perkotaan dengan kualitas buruk, anak lebih sering demam, batuk pilek bahkan hingga sesak napas.

Sehingga meski virus maupun jenis bakteri yang menginfeksi sama dengan orang dewasa, tapi akan sangat berbeda jika terkena pada tubuh anak karena gejalanya bisa lebih berat.

"Imunitas anak baru lahir newborn semua organ belum matang, paru dan sistem imunnya belum maksimal. Jadi kita harus ekstra hati-hati jaga anak-anak kita, virus atau bakteri bisa berbeda kalau kena si kecil," papar dr. Melia.

Nilah sebabnya dr. Melia berpesan untuk tidak sembarang mengajak anak bepergian saat sedang mengalami gejala seperti demam, batuk dan pilek. Bahkan orangtua harus berjaga dengan menyediakan obat di rumah dan mengukur suhu tubuh anak.

"Jadi dicek pakai pengukur suhu tubuh jangan pakai tangan, kalau sudah lebih dari 38 derajat baru boleh deh minum obat, tapi kalau kurang dari itu dikompres juga cukup, selama anak dalam pemantauan kondisinya," pungkaskan dr. Melia.

Berikut ini cara mencegah anak jatuh sakit dan tertular virus maupun bakteri dari teman atau orang lain, yang perlu diperhatikan orangtua:

1. Mencuci tangan dengan rutin

Ajarkan anak untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bersin atau batuk.

2. Menjaga kebersihan lingkungan.

Pastikan area di sekitar anak bersih, termasuk mainan, meja, dan permukaan yang sering disentuh. Bersihkan secara teratur dengan disinfektan untuk membunuh kuman dan virus.

3. Hindari kontak dengan orang sakit.

Batasi kontak anak dengan orang yang sedang sakit, terutama jika mereka memiliki gejala seperti batuk, pilek, atau demam.

4. Menjaga imunisasi yang rutin.

Pastikan anak mendapatkan imunisasi yang dianjurkan oleh dokter anak. Imunisasi dapat membantu melindungi anak dari penyakit yang serius.

5. Mengajarkan etika bersin dan batuk yang baik.

Ajarkan anak untuk menutup mulut dan hidung mereka dengan siku bagian dalam atau tisu saat mereka bersin atau batuk, dan untuk tidak menyentuh wajah mereka setelahnya tanpa mencuci tangan.

6. Menjaga kesehatan tubuh.

Pastikan anak mendapatkan istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat, dan berolahraga secara teratur. Tubuh yang sehat akan lebih mampu melawan infeksi.

7. Hindari kebiasaan berbagi barang pribadi.

Ajarkan anak untuk tidak berbagi botol minum, sendok, garpu, atau barang pribadi lainnya dengan teman-teman mereka, karena hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit menular.

8. Hindari tempat yang ramai dan berkerumun.

Hindari membawa anak ke tempat-tempat yang ramai dan berkerumun, terutama jika ada wabah penyakit sedang terjadi. ● tom

## InternationalMedia

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