

Pare dan Kayu Manis Bisa Cegah Diabetes

Data Kemenkes 2019 menyebut Indonesia berada diperingkat 7 daftar negara dengan diabetes tertinggi di dunia. Mentasinya bisa dengan mengonsumsi pare.

JAKARTA (IM) - Data Kementerian Kesehatan 2019 menyebut Indonesia berada diperingkat 7 daftar negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia atau mencapai 10,7 juta penderita diabetes.

Diabetes bisa memicu komplikasi dan membuat penderitanya terserang berbagai penyakit mematikan seperti stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung.

Sementara, baru 25% penderita diabetes yang menyadari akan penyakit berbahaya ini.

Hal itu berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskerdas) Kementerian Kesehatan pada 2018.

Mengacu pada fakta-fakta tersebut, Biogreen Science menciptakan Bio Diabeguard untuk membantu mengontrol dan menurunkan tingkat gula darah.

Caranya dengan memaksimalkan kombinasi empat bahan aktif alami yang terbuat dari tanaman asli Indonesia dan India, yaitu momordicacharantiafructus, curcuma longarhizome, cin-

namomumburmaniicortex, dan gymnemastylvestrefolium.

“Momordicacharantiafructus atau pare, mengandung karantin dan polipeptida-P yang memiliki fungsi mengontrol gula darah dan meningkatkan produksi insulin dalam pankreas,” kata Ferry Lesmana Atmadja CEO of Biogreen Science.

Sementara, curcuma longarhizome, atau kunyit, mengandung senyawa bernama kurkumin yang bermanfaat untuk membantu tubuh mengontrol tingkat glukosa dan melawan infeksi serta peradangan.

Cinnamomumburmaniicortex atau kayu manis mampu menurunkan kadar gula dalam darah karena memiliki sifat anti hiperglikemik.

Tanaman yang sering digunakan sebagai bumbu masak tersebut juga memiliki manfaat membantu kinerja sistem pencernaan sehingga kadar gula dapat dicerna dengan lebih baik dan terkendali.

Gymnemastylvestrefolium atau jimnema merupakan tanaman asal India.



Dalam kitab teknik pengobatan tradisional India (Ayurveda) tanaman ini disebut dengan nama gurma, yang memiliki arti penghancur gula.

Studi yang dilakukan oleh University of Mum-

bai menyebutkan bahwa gymnema membantu tubuh menjaga tingkat gula darah dan meningkatkan kontrol glikemik pada penderita diabetes tipe 2.

Bahan aktif dalam Bio Diabeguard ini dinilai

mampu mengontrol dan menurunkan gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, meningkatkan aktivitas sel pankreas, dan menurunkan resiko komplikasi diabetes. ● tom

SAMBUNGAN

Sarman melalui keterangan tertulis, yang diterima wartawan pada Minggu (7/2).

Sarman yang juga menjabat Wakil Ketua Dewan

Pengusaha Apresiasi Gubernur Anies...

Pertimbangan Kamar Dagang dan Industri (Kadin) DKI Jakarta menyebutkan, selama ini pertumbuhan ekonomi Jakarta selalu di atas rata-rata pertumbuhan

ekonomi nasional.

Lebih lanjut Sarman mengatakan bahwa pandemi membuat pertumbuhan ekonomi di Ibu Kota terjatuh karena ekonomi di Jakarta banyak ditopang dari sektor jasa dan tergantung pada pergerakan manusia.

“Semakin banyak manusia bergerak bebas di Jakarta maka peluang terjadinya transaksi ekonomi semakin besar.

Sebaliknya jika pergerakan manusia dibatasi maka ekonomi Jakarta akan stagnan,” ucapnya.

Gubernur Anies sebelumnya memastikan tidak

akan menerapkan lockdown pada akhir pekan di Ibu Kota.

Bahkan, menurut Anies, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta saat ini juga tidak sedang mempertimbangkan opsi tersebut.

Anies menjelaskan, Pemprov DKI Jakarta saat ini masih menjalankan aturan PSBB ketat, seperti arahan pemerintah pusat dalam pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM).

“Jakarta tidak merencanakan penerapan kebijakan lockdown di akhir pekan.

Berita tentang kebijakan

DARI HAL 1

lockdown itu adalah wacana yang berkembang di masyarakat dan media,” kata Anies dalam siaran langsung video streaming Youtube, Jumat (5/2).

Anies menjelaskan bahwa virus Covid-19 tidak mengenal hari dan waktu.

Karena itu dia mengimbau agar masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan dan berdiar di rumah apabila tidak ada keperluan yang sangat penting.

“Karena virusnya tidak kenal waktu dan bisa menyebar terus menerus lewat siapa pun juga,” ucapnya. ● mar

Survei: 41,7% Masyarakat Puas...

wasta, buruh/tukang, taks online/offline, profesional, pegawai negeri sipil, pensiunan, pegawai swasta, ibu rumah tangga, ojek/supir, dan guru.

Selain itu, Survei juga memperlihatkan jika penegakan hukum selama pemerintahan Presiden Jokowi 58,0% juga dianggap baik.

“Terkait dengan pen-

egakan hukum nasional baik sebesar 58,0 persen, buruk 31 persen, tidak tahu 7 persen, sangat buruk 2,5 persen dan sangat baik 1,5 persen,” kata Denny. ● mar

ISIS Lakukan Genosida di Irak Utara...

104 jenazah itu adalah laki-laki yang dibunuh oleh militan ISIS pada Agustus 2014, kata kepala Organisasi Dokumentasi Yazidi, Khairi Ali Ibrahim.

upacara pemakaman digelar untuk mereka di memorial ‘Tentara Tak Dikenal’ di Baghdad pada hari Kamis sebelum jenazah-jenazah itu dibawa pulang ke Kocho.

Setiap peti mati dihiasi dengan foto orang yang hilang.

“Ini adalah langkah awal untuk menghormati jenazah para korban ini dan juga akan menjadi langkah keadi-

lan transisi bahwa para korban lain, yakni perempuan, anak-anak, yang selamat dari genosida akan diberi kompensasi,” kata aktivis hak asasi manusia Yazidi, Mirza Dinnayi.

“Saya berharap kita bisa berbuat lebih banyak dalam melindungi Yazidi dan mengatakan tidak untuk kejadian seperti ini di masa depan.”

Yazidi mempraktikkan suatu bentuk agama yang menggabungkan unsur-unsur Zoroastrianisme dan agama Mesopotamia kuno. Mereka dianggap sesat oleh

ISIS.

Diperkirakan ada sekitar 550.000 Yazidi yang tinggal di Irak sebelum ISIS menginvasi pada 3 Agustus 2014.

Sekitar 360.000 Yazidi melarikan diri dan mencari perlindungan di tempat lain.

Amnesty International mengatakan pada bulan Juli 2020 bahwa sekitar 2.000 anak Yazidi yang selamat dari penahanan brutal ISIS masih belum mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan.

Mereka menderita masalah kesehatan fisik dan mental yang parah. ● mar

Pelaku Usaha Nilai Korupsi...

responden menilai terjadi peningkatan kasus korupsi dalam kurun waktu 2 tahun terakhir.

Sekitar 25,2% menilai tidak mengalami perubahan, sementara 8,5% menilai menurun.

Sementara itu, Djayadi menyebut kalangan pemuka opini menilai kinerja Presiden Joko Widodo (Jokowi) dalam pencegahan korupsi makin menurun.

Namun dia melihat pandangan masyarakat umum terhadap kinerja Presiden Jokowi dalam pencegahan korupsi masih berimbang antara makin baik dan makin buruk.

“Pandangan evaluasi yang negatif di kalangan pemuka opini yang me-

ketahui pemuka opini mengetahui informasi lebih banyak dalam isu-isu seperti ini,” tambahnya.

Jika melihat pemberantasan korupsi oleh pemerintah secara umum, Djayadi mengatakan pemuka opini 54% menilai pemberantasan korupsi sudah baik.

“Kinerja pemerintah secara umum memberantas korupsi, secara umum apakah pemerintah sekarang sudah baik dalam memberantas korupsi, pemuka opini melihat pemerintah sudah bekerja dengan baik 54% menyatakan sudah, meskipun yang mengatakan belum bekerja secara baik untuk memberantas korupsi juga banyak, 43%,” ungkapnya. ● mar

Waspada Penyakit Tak Menular di Masa Pandemi Covid-19

JAKARTA (IM) - Penyakit menular, terlebih di saat pandemi Covid-19 ini patut diwaspadai. Selalu menjaga kondisi agar selalu sehat dan prima merupakan langkah tepat agar terhindar dari pemaparan virus pun kuman.

Namun, bukan berarti mengabaikan penyakit lainnya yang tidak menular, seperti halnya penyakit jantung.

Dokter spesialis jantung Siloam Hospitals Sriwijaya, dr Arief Aji Subakti SpJP FIHA Cardiologist memaparkan lebih lanjut dalam Webinar Health Talk tentang pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung koroner (PJK).

“Penyakit jantung koroner merupakan kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak. Lemak semakin bertumpuk, arteri akan semakin menyempit. Efeknya membuat aliran darah ke jantung berkurang,” tutur, Arief pada Sabtu (6/2).

Seiring berkurangnya aliran darah ke jantung, akan memicu gejala PJK, seperti nyeri dada, dan sesak napas. Bila kondisi tersebut tidak segera ditangani, arteri akan tersumbat sepenuhnya sehingga memicu serangan jantung.

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Pada tahun 2015, tercatat lebih dari 7 juta orang meninggal karena penyakit ini. Sedangkan di Indonesia, lebih dari 2 juta orang terkena penyakit ini di tahun 2013.

Penyakit jantung koroner dapat didiagnosa melalui beberapa metode, Ekokardiogram (Echo), USG jantung, fungsinya kita dapat melihat kekuatan pompa jantung apakah akan menurun, akibat kerusakan otot jantung. Stress Test (TMT), akan dilakukan treadmill untuk mendeteksi kinerja dan kemampuan jantung. Katerisasi Jantung (Cath), diteropong pembuluh darahnya apakah masih bisa diberikan obat atau harus dibuka dengan dipasangkan kateter agar aliran yang tersumbat dapat terbuka.

“Tindakan yang dapat di-

lakukan yaitu dengan dilakukan pemasangan stent untuk memperlebar arteri koroner yang menyempit. Juga bisa dilakukan bedah koroner seperti operasi bypass jantung yang merupakan pengobatan yang paling umum untuk penyakit jantung koroner. Dokter juga dapat melakukan angioplasty jika diperlukan,” papar Arief.

Cegah Jantung Koroner

Polas makan sehat yakni cukupi asupan dengan kandungan karbohidrat kompleks yang baik untuk kesehatan tubuh seperti nasi, pasta, roti, kacang-kacangan, apel, wortel, dan pisang.

Sumber makanan yang mengandung protein antara lain telur, daging tanpa lemak, susu, oatmeal, brokoli, dan beberapa makanan laut seperti ikan dan udang.

Hindari mengonsumsi makanan seperti daging olahan (hotdog, sosis, daging asap), kopi yang dicampur gula, margarin, makanan kaleng, dan camilan kemasan. Mengapa? Karena makanan tersebut dapat menyebabkan risiko penyakit kanker, diabetes, dan ginjal. Juga batasi berbagai makanan cepat saji.

Lalu berhenti merokok, hindari stress, kontrol hipertensi, kolesterol, dan gula darah tinggi. Lakukan kontrol hipertensi, kolesterol, dan gula darah dengan melakukan medical check up (MCU) secara berkala.

Cegah Obesitas, dengan melakukan pola makan sehat dan cukupi asupan kandungan karbohidrat, protein, dan serat yang seimbang.

Olahraga Teratur, kenali status kesehatan anda sebelum memulai olahraga, sesuaikan kemampuan anda dan jangan memaksakan diri. Pilih olahraga yang bersifat aerobik dan lakukan dengan durasi 30 menit sebanyak 3-5 hari dalam seminggu.

“Lakukanlah olahraga yang ringan dan santai seperti berlari/jalan santai atau jogging selama diukur sesuai kemampuan dan jangan memaksakan jantung bekerja terlalu berat. ● tom

Teh Hijau dan Kopi Bantu Hindari Serangan Jantung dan Strok

LONDON (IM) - Jika Anda pernah mengalami serangan jantung dan stroke, maka disarankan mengonsumsi teh hijau.

Penelitian baru dari Jepang menemukan serangan jantung dapat dihindari dengan minum banyak teh hijau.

Orang yang selamat dari stroke yang minum setidaknya tujuh cangkir teh hijau per hari memiliki kemungkinan 62 persen lebih kecil untuk meninggal, dibandingkan bukan peminum. Demikian pula, risiko berkurang 53 persen diantara korban serangan jantung yang minum teh sebanyak itu.

Teh hijau bukan satu-satunya minuman yang terkait pada umur yang lebih panjang. Untuk penyintas serangan jantung, serta orang yang tidak memiliki masalah kardiovaskular, asupan kopi dalam jumlah sedang juga dikaitkan dengan kelangsungan hidup yang lebih baik.

Penelitian ini dipimpin oleh Hiroyasu Iso selaku profesor kesehatan masyarakat di Universitas Osaka, dan diterbitkan pada 4 Februari di jurnal Stroke.

Penelitian ini melibatkan lebih dari 46 ribu orang dewasa Jepang berusia 40 hingga 79 yang

diikuti selama sekitar 20 tahun. Kelompok itu termasuk 478 penderita stroke dan 1.214 penderita serangan jantung.

Iso mendapati ada pengurangan risiko yang lebih kecil di antara orang-orang yang tidak memiliki riwayat masalah jantung atau stroke. Sementara itu, teh hijau tampak protektif bagi penderita stroke dan serangan jantung. Semakin banyak teh hijau yang mereka minum, maka semakin baik. “Tidak ada makanan ajaib, dan beberapa cangkir teh hijau tidak akan menghilangkan efek buruk dari bacon cheeseburger,” kata Freeman.

Freeman menekankan pentingnya diet keseluruhan rendah makanan olahan dan kaya nabati. Termasuk buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian dan minyak nabati.

“Konon, orang akan mendapat manfaat dari mengganti minuman manis dengan teh dan kopi, asalkan mereka tidak memuat minuman itu dengan krim dan gula,” ujar Freeman.

Freeman mengingatkan teh dan kopi yang diseduh juga merupakan pilihan yang lebih baik daripada minuman “diet”, dengan pemanis buatan. ● tom

Anjing Saja Taati Prokes...



anjingnnya bernama joy itu viral di berbagai media social.

“Saya kaget banyak yang menelpn memberitahukan bahwa anjingnya sudah terkenal,” kata Wawa.

Sementara itu, pegiat media sosial Tasikmalaya, Uyung Aria mengatakan, awalnya dirinya tak sengaja ketika keluar dari rumahnya, melihat ada orang membongceng seekor anjing yang sebelumnya dikira boneka

karena tubuhnya besar. Saat dipastikan yang dibongceng itu adalah seekor anjing, dirinya langsung merekam dan memviralkannya.

Setiap hari, anjing itu sering dibawa keliling Kota Tasikmalaya untuk jalan jalan dan dengan tetap menggunakan masker dan helm. Sementara agar anjing bisa nurut dan mengerti seperti ini perlu waktu satu setengah tahun untuk melatihnya. ● osm

Bertambah 10.827 Kasus Positif...

Jakarta Tertinggi
Penambahan kasus positif tertinggi di DKI Jakarta dengan 4.213 kasus, lalu Jawa Barat 1.988 kasus, Jawa Tengah 1.064 kasus, Jawa Timur 557 kasus, Ka-

limantan Timur 501 kasus, Bali 381 kasus, Sulawesi Selatan (sulsel) 272 kasus, Nusa Tenggara Timur 213 kasus, Sumatera Utara 169 kasus dan DI Yogyakarta 145 kasus. ● mar

Pria Ini Terkejut Lihat Foto...

cuitnya dalam bahasa Jepang. Ketika hasilnya dimuat, dia secara virtual pergi ke jalan dekat rumah orang tuanya, hingga menemukan foto ayahnya yang meninggal tujuh tahun lalu itu di luar rumah. Jauh di jalan itu, dia melihat ibunya kembali ke rumah dengan membawa tengangan dari supermarket.

“Saya melihat ayah saya yang meninggal 7 tahun yang lalu. Ada seseorang di depanku, jadi ketika aku pergi melihatnya, itu adalah ibuku. Dia menunggu istrinya kembali sambil istirahat,” tulisnya dalam cuitan tersebut.

Sambil mendeskripsikan ayahnya, laki-laki itu mengatakan bahwa ayahnya adalah orang yang baik tetapi pendiam. Dalam twit tersebut, dia juga menyampaikan harapannya agar Google Earth tidak menghapus foto itu.

Hingga kini cuitan itu telah disukai ratusan ribu pengguna Twitter. Selain itu pemilik akun

Twitter tersebut tidak menyangka cuitan soal ayahnya akan menjadi viral. Tak cukup, beberapa netizen juga turut membagikan kisah mereka yang pernah mengalami hal serupa.

Seperti yang dibagikan oleh akun Twitter @nori_mama_0807, ia mengatakan bahwa dia mencari di dekat rumah orang tuanya dan menemukan ibunya yang telah meninggal pada Februari tahun lalu. Foto tersebut ibunya nampak sedang duduk di luar taman lingkungan.

Selain itu akun Twitter @shiumeko berbagi bahwa ia menemukan foto anjingnya yang meninggal karena usia tua.

Banyak dari netizen yang terharu karena bisa menemukan foto mendiang orang tercinta di Google Earth. Mereka mengatakan bahwa hal itu membuat mereka tersenyum dan berharap fotonya tidak akan dihapus. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
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, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
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: 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 cetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639.7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM