

Jus Tomat dan Teh Hitam Ternyata Ampuh Turunkan Gula Darah Penderita Diabetes

Tomat memiliki banyak manfaat kesehatan, terutama karena mengandung likopen. Ini adalah zat kuat yang menurut penelitian dapat mengurangi risiko kanker, penyakit jantung, dan degenerasi makula.

JAKARTA (IM) - MINUM jus tomat dan teh hitam ternyata bagus untuk penderita diabetes tipe 2. Asupan bergizi ini bisa membantu menurunkan gula darah dan mencegah masalah jantung yang sering memperumit penyakit diabetes.

Menurut Diabetes in Control, para peneliti telah menemukan bahwa minum jus tomat selama tiga minggu memiliki efek pengencer darah pada orang dengan penyakit tersebut.

"Jus ini mengurangi agregasi platelet, kemampuan darah untuk membeku. Jika dikuatkan oleh penelitian yang lebih besar, temuan ini suatu hari nanti juga dapat membantu individu dengan

kecenderungan peningkatan pembekuan seperti perokok, trombosis vena dalam jarak jauh," jelas Diabetes in Control.

Seperti dilansir Express, penulis studi British Journal of Nutrition menemukan wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas mengalami penurunan peradangan setelah minum sekira 1,5 cangkir jus tomat setiap hari selama tiga minggu.

Tomat memiliki banyak manfaat kesehatan, terutama karena mengandung likopen. Ini adalah zat kuat yang menurut penelitian dapat mengurangi risiko kanker, penyakit jantung, dan degenerasi makula.

Kemudian studi juga telah menemukan bahwa teh hitam secara signifikan mengurangi



peningkatan kadar glukosa darah di antara orang dewasa yang sehat dan pra-diabetes, dalam hal ini setelah mengonsumsi minuman manis.

"Kami menunjukkan bahwa teh hitam mengurangi peningkatan glukosa darah setelah konsumsi sukrosa pada 60, 90, dan 120 menit dibandingkan dengan plasebo," jelas penulis studi tersebut.

"Data mengonfirmasi bahwa polifenol menurunkan respons glikemik dan mungkin bertanggung jawab atas tingkat diabetes yang lebih rendah yang diamati dengan konsumsi teh dan kopi," tambah dr Peter

Clifton, profesor nutrisi di University of South Australia di Adelaide, yang baru-baru ini melakukan tinjauan terhadap peran polifenol makanan.

Adapun senyawa bioaktif utama dalam teh hitam adalah polifenol, antioksidan alami yang berlimpah dalam makanan nabati dan minuman yang dikatakan dapat meningkatkan kesehatan dan melindungi dari berbagai penyakit.

Satu studi mengamati sifat meningkatkan insulin dari teh dan komponennya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teh hitam meningkatkan aktivitas insulin lebih dari 15 kali

lipat.

Dalam studi tersebut para peneliti menyimpulkan bahwa selain polifenol, beberapa senyawa lain dalam teh terbukti meningkatkan kadar insulin, khususnya katekin yang disebut epigallocatechin gallate.

Selain itu, sebuah penelitian yang diterbitkan di Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition menemukan bahwa teh secara signifikan mengurangi peningkatan kadar glukosa darah di antara orang dewasa yang sehat dan pra-diabetes setelah mengonsumsi minuman manis. ● tom

SAMBUNGAN

Desember 2020, Suhariyanto mengatakan, banyak komoditas yang mengalami penurunan harga, seperti harga beras yang turun 0,49 persen.

"Komoditas yang paling banyak dikonsumsi penduduk miskin, seperti harga ayam ras, telur ayam ras, mengalami penurunan cukup dalam, meski juga ada kenaikan untuk daging sapi, minyak goreng, dan tepung terigu," ucapnya.

Di sisi lain, pandemi juga menyebabkan terjadinya lonjakan jumlah pengangguran pada tahun 2020. Tingkat

Pengangguran terbuka pada Agustus 2020 meningkat menjadi 7,07 persen dari 5,23 persen.

Selain itu, sebanyak 29,12 juta penduduk usia kerja terdampak oleh pandemi. Di mana sebanyak 2,56 juta orang mengalami pengangguran, 1,77 juta penduduk sementara tidak bekerja, dan sebanyak 24,03 jt penduduk mengalami pengurangan jam kerja.

"Jadi mereka akan terpengaruh dari sisi pendapatannya. Demikian juga untuk pekerja

Longsor di Nganjuk, 16 Warga...

mengalami luka-luka dan telah mendapatkan perawatan di puskesmas setempat. PUSDALOPS setempat melaporkan mereka berhasil menyelamatkan diri saat terjadi longsor," kata Raditya dalam keterangannya, Senin (15/2).

Tim gabungan masih melakukan pencarian terhadap warga yang masih dinyatakan hilang. Di samping korban jiwa, tanah longsor ini juga berdampak pada kerugian material sebanyak delapan rumah rusak berat.

Kendala yang dihadapi tim gabungan yaitu penggunaan alat seadanya untuk pencarian warga yang hilang. Alat berat belum dapat ke lokasi terdampak karena jalur ke lokasi yang sempit. Berdasarkan pantauan PUSDALOPS Kabupaten Nganjuk kondisi cuaca hari ini cerah.

"BNPB terus memonitor penanganan darurat yang dilakukan tim gabungan di Kabupaten Nganjuk," ujarnya. BNPBmenyatakan tanah longsor akibat guyruran hujan dengan intensitas sedang hingga tinggi.

"Tanah longsor di Kabupaten Nganjuk dipicu hujan intensitas sedang hingga tinggi yang terjadi pada Minggu malam sekitar pukul 18.30 WIB," kata Raditya.

Warga yang mengalami luka-luka telah mendapatkan perawatan di puskesmas. Tanah longsor mengakibatkan delapan unit rumah warga

rusak berat.

BPBD Nganjuk dengan dukungan pihak terkait lainnya melakukan upaya penanganan darurat, seperti pencarian dan evakuasi korban hilang. Selain itu, tim gabungan juga melakukan evakuasi warga terdampak di sekitar lokasi.

"BPBD setempat terus melakukan pemantauan pas-cabencana dan kaji cepat di lapangan," katanya.

Sementara itu terkait bencana di Kabupaten Pasuruan, BPBD setempat melaporkan banjir dipicu salah satunya hujan dengan intensitas sedang hingga tinggi yang berdampak debit air Sungai Kedunglirangan di Kecamatan Bangli, Sungai Rejoso di Kecamatan Winongan dan Kecamatan Grati meluap.

"Beberapa desa terdampak di tiga kecamatan yaitu Desa Satak, Tambaka, Kalinyar, Kalirejo dan Masangan (Kecamatan Bangli), Desa Bandaran dan Prodo (Kecamatan Winongan) dan Desa Kebrukan (Kecamatan Grati)," katanya.

Akibat kejadian tersebut, sebanyak 357 jiwa mengungsi di masjid dan bangunan sekolah TK setempat.

"Ratusan rumah warga terdampak dengan tinggi muka air banjir sekitar 70 centimeter. BPBD dan unsur-unsur terkait lain telah melakukan upaya penanganan darurat kepada masyarakat terdampak," pungkasnya. ● mar

Anies Berpotensi Terpilih Kembali,...

Jakarta yang memiliki hak pilih dengan target sampel 400 responden.

Adapun, metode penelitian yang dipilih dengan teknik multistage random sampling.

Unggah Slip Gaji di Medsos,...

media sosial. Kepala SD Negeri 169 Sadar, Hamsinah, menjelaskan, pemecatan Hervina karena banyaknya tenaga pengajar di sekolahnya. "Tidak ada hubungannya pemecatan ini dengan postingan di media sosial. Saat ini sudah ada dua orang CPNS (calon pegawai negeri sipil) yang baru masuk mengajar, jadi kuota tenaga pengajar sudah lebih," ucap Hamsinah.

Pernyataan Hamsinah ini dibantah oleh Kepala Desa Sadar Andi Sudi Alam. Dia

Dimana, survei dilakukan dengan wawancara tatap muka dan menjalankan protokol kesehatan. Margin of error survei ini +/- 4,9 %, dengan tingkat kepercayaan 95%. ● mar

berharap dinas pendidikan untuk terus menambah tenaga pengajar di desanya yang selama ini kekurangan guru.

"Di desa saya ada dua sekolah dan guru PNS (pegawai negeri sipil) hanya empat orang, jadi selebihnya adalah guru honorer dan pengalaman kami selama ini guru honorer adalah ujung tombak pendidikan. Sebab, guru PNS jarang masuk mengajar karena desa ini adalah desa terpencil," kata Andi Sudi Alam kepada sejumlah awak media. ● osm

Jumlah Penduduk Miskin di Indonesia...

setengah menganggur, yang waktu bekerjanya kurang dari jam kerja normal (35 jam), ada peningkatan, sehingga ada indikasi pendapatan masyarakat akan menurun," ujar Suhariyanto.

Adapun bila dilihat dari

keparahan dan kedalaman kemiskinan, BPS melaporkan terjadi peningkatan indeks kedalaman kemiskinan dari 1,62 di Maret 2020 menjadi 1,75 di September 2020.

Indeks keparahan kemiskinan juga naik dari 0,38 menjadi

DARI HAL 1

0,47 di periode yang sama.

Menurut Kepala BPS Suhariyanto, angka kemiskinan di Maluku dan Papua memberikan kontribusi tertinggi sekitar 20,65% dari total jumlah kemiskinan pada September 2020. ● mar

Bayi Kembar `Digondol` Monyet,...

menyebut monyet memasuki rumahnya , laly mengambil bayi kembar yang tertidur pada Sabtu (13/2).

"Buaneswari lebih lanjut mengatakan dia terkejut melihat monyet di atap dan mulai berteriak.

Baru kemudian dia menyadari bahwa anak-anaknya hilang," ungkap laporan itu.

"Saat dia mulai menanngis, tetangga datang untuk membantu dan dilaporkan mengambil satu bayi dari

atap tetapi tidak dapat menemukan yang lain," terang laporan itu.

"Beberapa saat kemudian, bayi lainnya ditemukan di badan oarit.

Tim medis yang memeriksa mengatakan bawa bayi tersebut sudah meninggal dunia," lanjut laporan itu.

Inspektur S Chandramohan dari polisi Thanjavur West mengatakan kepada Times of India saat pihaknya mendapat informasi tentang insiden itu,

mereka langsung bergegas ke tempat itu dan mencari bayi kedua.

"Kami akhirnya menemukan bayi itu di parit. Kami telah mengirim jenazahnya ke Rumah Sakit Perguruan Tinggi Kedokteran Pemerintah untuk menjalani postmortem," ujarnya.

Times Now News melaporkan monyet-monyet itu keluar dari atap rumah untuk menculik bayi-bayi yang sedang tidur. ● osm

GAR ITB Laporkan Din Syamsudin...

bahwa pihaknya tidak anti kritik. Shinta mengatakan pihaknya terbuka untuk melakukan dialog dengan pihak manapun.

"Kami terbuka terhadap kritik dan saran-saran. Kami juga terbuka untuk dialog dengan pihak manapun," tuturnya.

Sebelumnya dia berharap agar pemerintah dapat bertindak tegas terhadap dugaan pelanggaran aturan ASN yang dilakukan oleh Presidium KAMI Din Syamsudin.

"Ketegasan pemerintah diperlukan agar tidak terjadi preseden buruk di kemudian hari terhadap pelanggaran-pelanggaran aturan oleh ASN. Jangan yang pangkatnya kecil ditindak tetapi yang besar-besarnya," tandasnya.

Petisi Dukungan

Belasan ribu warganet telah menandatangani petisi online bertajuk 'Pak Din Syamsuddin Tidak Radikal.' Petisi tersebut digagas David Krisna Alka sebagai respons atas laporan Gerakan Anti Radikalisme (GAR) Alumni Institut Teknologi Bandung (ITB).

Hingga pukul 11.44 WIB, Senin (15/2), petisi dukungan untuk Din telah ditandatangani 14.001 warganet. Jumlah ini diperkirakan terus bertambah. Petisi tersebut ditujukan kepada GAR ITB.

David berharap GAR ITB meminta maaf kepada Din Syamsuddin, dan Presiden Joko Widodo (Jokowi) yang namanya terseret-seret sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.

"GAR ITB jangan merusak jalan Islam moderat yang sedang dibangun Presiden Jokowi," ucap David saat dikonfirmasi wartawan, Senin (15/2).

David menuturkan, Din Syamsuddin adalah salah satu tokoh Islam moderat seperti halnya Ketua Umum Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) Said Aqil Siradj, Ketua Umum Muhammadiyah, Haedar Azyumardi Azra, dan lain sebagainya.

"Tokoh-tokoh umat itu role model yang telah dan sedang berkhirah dalam keumatan dan kebangsaan, yang mendaftarkan, menyatukan dan berkemajuan," jelasnya.

Diwartakan sebelumnya, Sekretaris Umum PP Muhammadiyah, Abdul Mu'ti, mengatakan, tuduhan radikal kepada Din Syamsuddin tidak berdasar dan salah almat.

Mu'ti menuturkan, Din sangat aktif mendorong moderasi beragama dan kerukunan intern dan antar umat beragama baik di dalam maupun luar negeri.

"Pak Din adalah tokoh yang menggagas konsep Negara Pancasila Sebagai Darul Ahdi WA Syahadah di PP Muhammadiyah sampai akhirnya menjadi keputusan resmi Mukhtar Muhammadiyah ke 47 di Makassar," ucapnya dalam keterangan tertulis.

Sedangkan Menko Polhukam Mahfud MD sebelumnya mengatakan, pemerintah tidak menganggap Din Syamsuddin sebagai seorang radikal. Din, kata Mahfud, adalah tokoh yang kritis yang kritiknya harus didengar.

"Tidak ada dari pemerintah ini sedikitpun untuk mempersoalkan kiprah Pak Din Syamsuddin di dalam kehidupan berbangsa dan bernegara," tandasnya. ● mar

Lima Minggu PPKM, Kasus Covid-19...

rumah sakit rujukan," katanya. Dia mengatakan pada pekan lalu saat tiga minggu pelaksanaan PPKM angka kasus positif masih menunjukkan peningkatan.

Namun setelah empat minggu PPKM mengalami penurunan.

"Pada minggu keempat ini mulai menunjukkan penurunan persentase. Pada akhir minggu ketiga pelaksanaan persentase kasus aktif sebesar 16,24%. Angka ini mengalami penurunan pada minggu keempat menjadi 15,23%," ujarnya.

DKI Tertinggi

Pemerintah memperbaharui informasi perkembangan kasus harian Covid-19 pada Senin (15/2). Berdasarkan data yang dibagikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 pada Senin sore, tercatat ada

6.462 kasus baru pasien terkonfirmasi positif Covid-19. Data tersebut terhitung sejak pukul 12.00 WIB Minggu (14/2/2021) hingga pukul 12.00 WIB pada Senin.

Sehingga secara akumulatif ada 1.223.930 kasus positif Covid-19 di Indonesia hingga saat ini. Adapun jumlah penambahan ini didapatkan dari hasil pemeriksaan terhadap 26.388 pesimen dalam 24 jam terakhir.

Berdasarkan data tersebut, kasus baru pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 31 provinsi. Sehingga, ada tiga provinsi yang tidak melaporkan adanya penambahan kasus baru Covid-19. Ketiganya yakni Aceh, Kalimantan Barat dan Maluku.

Dari data yang sama, tercatat pula lima provinsi dengan penambahan kasus baru

tertinggi. Kelima provinsi itu yakni DKI Jakarta (1.879 kasus baru), Jawa Barat (947 kasus baru), Jawa Tengah (881 kasus baru) Jawa Timur (432 kasus baru) dan Kalimantan Timur (362 kasus baru).

Adapun penularan Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 34 provinsi.

Kemudian, pemerintah juga mencatat ada penambahan 6.792 pasien yang telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.032.065 orang.

Selain itu, ada penambahan 184 pasien yang tetap usia setelah sebelumnya dinyatakan positif virus korona. Sehingga jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 33.367 orang. ● mar

Vaksin Merah Putih Siap Diuji Coba Maret!

JAKARTA (IM) - Pemerintah telah memulai program vaksinasi bagi masyarakat sejak 13 Januari 2021. Mereka menggunakan vaksin, hasil kerjasama Sinovac dan Bio Farma bernama CoronaVac dan mulai diberikan kepada tenaga kesehatan (Nakes).

Saat ini pemerintah terus melakukan diplomasi ke beberapa perusahaan pembuat vaksin, untuk mendatangkan sejumlah vaksin tambahan. Meski demikian, pemerintah rupanya juga memiliki vaksin buatan negeri sendiri yakni Vaksin Merah Putih.

Merangkum dari laman Instagram resmi Komite Percepatan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN), @lawan-covid19-id, Senin (15/2), Pemerintah Indonesia memiliki vaksin karya anak bangsa bernama Vaksin Merah Putih.

Sayangnya Vaksin Merah Putih kurang mendapat sorotan sebab masih dalam tahap pengembangan. Namun saat ini Vaksin Merah Putih menjadi alternatif pemerin-

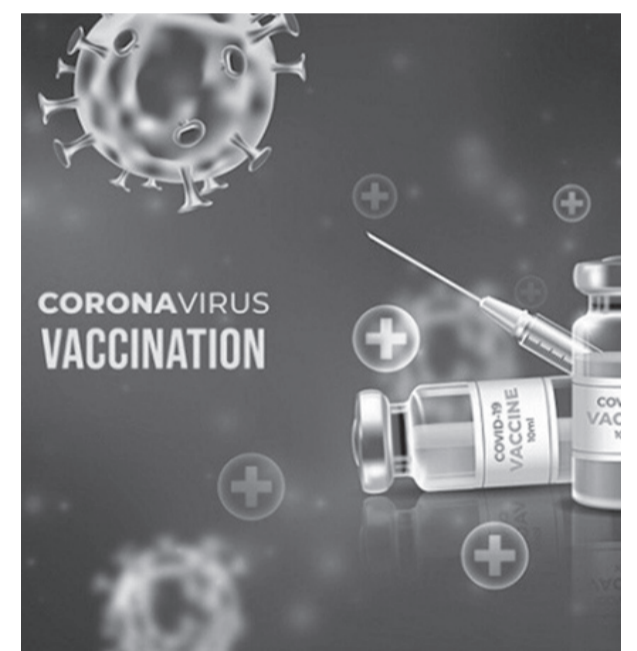
tah Indonesia. Tidak hanya menunggu impor vaksin dari luar negeri, vaksin hasil karya anak bangsa ini pun telah menunjukkan kemajuan.

"Vaksin merah putih adalah vaksin yang dikembangkan berbasis virus Covid-19 yang beredar di Indonesia, oleh beberapa pusat penelitian di lembaga Eijkman, ITB, UI, Unair, dan sebagainya," tulis unggahan tersebut.

Dalam unggahan tersebut tertulis bahwa perkembangan Vaksin Merah Putih, saat ini sudah sesuai target. Pada Maret atau paling lambat April 2021, kandidat vaksin akan diserahkan ke PT. Bio Farma untuk diuji pada tahap selanjutnya.

"Tahap selanjutnya merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menguji keamanan dan khasiat vaksin. Dilakukan uji pra klinik dengan hewan percobaan, dan uji klinik I, II, dan III. Semua uji klinik harus ditempuh untuk mendapatkan pengakuan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM)," tuntasnya. ● tom

Vaksin Covid-19 Sudah Teruji Aman dan Halal, Masyarakat Dihimbau Tidak Mudah Percaya Hoax



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 uji 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

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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 percetakan).

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