

Konsumsi Daun Mangga Sehatkan Perut hingga Turunkan Hipertensi

Daun mangga bahkan mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan antioksidan termasuk fenol serta flavonoid. Oleh karena itu, daun mangga juga sangat penting dikonsumsi.

JAKARTA (IM) - Mangga ternyata tidak hanya memberikan manfaat kesehatan dari daging buahnya. Daun mangga juga memiliki banyak khasiat untuk kesehatan tubuh manusia. Daun mangga mempunyai sifat penyembuhan dan obat. Daun mangga bahkan mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan antioksidan termasuk fenol serta flavonoid. Oleh karena itu, daun mangga juga sangat penting

ing dikonsumsi.

Dalam mengonsumsi daun mangga, sebaiknya dipilih yang bertekstur lembut dan memiliki warna kemerahan atau keunguan. Inilah daun mangga yang baik dikonsumsi. Di negara-negara Asia Tenggara, daun mangga yang bertekstur lembut banyak dimasak dan dimakan.

Untuk lebih jelasnya yuk simak manfaat daun mangga untuk kesehatan tubuh manusia, sebagaimana dilaporkan

laman Boldsky.

1. Meningkatkan fungsi kognitif

Diabetes tipe 2 dapat meningkatkan faktor risiko penyakit alzheimer dan demensia vaskular. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan Brain Pathology, ekstrak daun mangga dapat meningkatkan patologi sentral dan menurunkan gangguan kognitif pada pasien diabetes tipe 2.

2. Kontrol diabetes tipe 2

Daun mangga dianggap berguna mengendalikan diabetes karena mengandung tanin yang dikenal juga sebagai antiosianidin yang dapat membantu dalam pengobatan diabetes dengan cara mengeringkan daunnya atau dijadikan bubuk, bisa juga digunakan sebagai in-

fus untuk mengobati diabetes.

3. Obat asma

Masalah pernapasan seperti asma dapat diobati dengan bantuan daun mangga, selain itu orang yang menderita bronkitis dan pilek disarankan meminum rebusan daun mangga dengan campuran sedikit madu.

4. Meningkatkan kesehatan perut

Daun mangga memiliki sifat gastroprotektif yang melindungi perut dari berbagai penyakit yang mengganggu perut seperti sakit lambung. Anda hanya perlu mengonsumsi beberapa daun mangga yang ditambahkan ke air hangat, lalu dibersihkan semalaman dan saring airnya dan minum pada saat pagi hari.

Sementara itu daun mangga pun dijadikan minuman sehari-hari dengan dicampur teh. Untuk membuatnya terasa lebih nikmat ambil sedikit daun mangga dan 1 liter air, lalu cuci daun mangga dengan benar. Hancurkan dan masukkan dalam air lalu rebus, selanjutnya saring dan minumlah dengan sedikit madu.

5. Menurunkan hipertensi

Berdasarkan sebuah penelitian di Journal of Hospital Medicine Mesir, buah mangga memiliki peran dalam menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi karena sifat hipotensinya. Di mana mengonsumsi daun mangga dapat membantu memperkuat pembuluh darah dan mengobati varises. ● tom

SAMBUNGAN

ujar Presiden dalam cuitannya di akun Twitter resminya @jokowi pada Sabtu, 15 Mei 2021.

Diberitakan, konflik Israel dan Palestina kembali memanas sejak Senin (10/5). Israel terus membombardir Jalur Gaza dengan serangan udara dan peluru artileri pada Sabtu (15/5). Israel meningkatkan pengerahan pasukan dan tank di dekat kantong Palestina yang terkepung.

Melansir Al-Jazeera, hingga Sabtu (15/5) pagi setidaknya 137 warga Palestina, termasuk 36 anak-anak, telah tewas. Sementara itu sebanyak 920 orang cedera. Korban tewas diperkirakan akan meningkat, karena serangkaian serangan udara Israel lainnya menghantam kamp pengungsi Shtati di Gaza yang menewaskan sedikitnya dua wanita, termasuk enam anak, sementara mengubur beberapa lainnya di

reruntuhan.

Serangan udara lain juga dilaporkan melanda sebuah rumah di Khan Yunis. Ribuan keluarga Palestina telah berlindung di sekolah-sekolah yang dikelola Persekutuan Bangsa Bangsa (PBB) di Gaza utara untuk menghindari tembakan artileri Israel.

PBB mengatakan, diperkirakan sekitar 10.000 warga Palestina telah meninggalkan rumah mereka di Gaza di ten-

gah serangan Israel. Meskipun ada seruan internasional untuk segera menghentikan semua permusuhan, termasuk dari Kepala PBB Guterres,

Perdana Menteri Israel Benjamin Netanyahu berjanji serangan itu akan berlanjut "sebagaimana diperlukan untuk memulihkan ketenangan di negara Israel". Hamas membalas serangan dengan menembakkan roket lagi ke arah Israel, menghantam kota

Ashdod pada Sabtu pagi.

Sedikitnya 9 orang di Israel juga tewas. Tentara Israel mengatakan, ratusan roket telah ditembakkan dari Gaza ke berbagai lokasi di Israel dan mereka telah menambatkan bala bantuan di dekat tanah timur "daerah kantong" itu.

Sementara itu, kekerasan sedang terjadi antara pemukim Israel dan warga Palestina di Tepi Barat yang diduduki, serta di Israel. ● mar

Jokowi Kecam Serangan Israel...

Perahu Terbalik di Waduk Kedung Ombo,...

Jalal, saat ini masih proses pencarian dengan metode selam dan juga menggunakan ROV," demikian laporan dari Amung, anggota tim SAR gabungan dari lokasi pencarian korban perahu terbalik di Waduk Kedungombo, dalam keterangan pers, Minggu (16/5).

Dia menambahkan, selain survivor juga ditemukan sejumlah benda, yakni satu jaket hoodie kuning anak-anak, satu pasang sandal Carvil, sandal perempuan sebelah kanan serta rambut manusia yang tersangkut di ROV (drone bawah air).

Sementara itu, jenazah enam korban perahu terbalik di Kedungombo yang telah lebih dulu ditemukan dan disemayamkan di RS Waras

Wiris Boyolali telah diserahkan kepada pihak keluarga. Tiga korban berasal dari Grobogan serta tiga lainnya dari Juwangi, Boyolali.

"Pemulangan jenazah enam orang. Tiga orang ke Grobogan dan tiga ke Juwangi. Pukul 07.00 WIB dilanjutkan pencarian korban di lokasi. Informasi dari lapangan, tambah satu korban yang sudah ditemukan tadi pagi, Minggu (16/5).

Namun, untuk identitas belum bisa dipastikan," kata Kepala Pelaksana Harian (Kalahar) BINPBD Boyolali Bambang Sinunharjo. Menurut Bambang, pencarian korban rencananya akan dilanjutkan hari ini sampai pukul 17.00 WIB.

Diberitakan, sebanyak sembilan orang menjadi korban kecelakaan perahu wisata terbalik di Waduk Kedungombo, Boyolali, Sabtu 15 Mei 2021. Perinciannya sebanyak 5 orang merupakan warga Juwangi, Boyolali, sementara empat orang lainnya warga Kabupaten Grobogan.

Kelebihan Muatan

Seperti diketahui perahu terbalik itu mengangkut 20 penumpang. Sebanyak 11 penumpang berhasil diselamatkan, sementara sembilan penumpang lainnya dinyatakan hilang. Sebelumnya, Kapolres Boyolali AKBP Morry Ermond menyebut kecelakaan terjadi karena perahu kelebihan muatan.

Perahu kecil berwarna putih itu sebenarnya berkapasitas 12 orang. Namun, pada momen libur Lebaran ini perahu wisata tersebut mengangkut 20 penumpang tanpa dilengkapi jaket keselamatan.

Akibat kelebihan penumpang dan posisi yang tidak seimbang akibat ada beberapa penumpang yang sibuk berswafoto, perahu itu pun oleng hingga terbalik.

Para penumpang tercebur ke waduk bahkan ada yang tenggelam dan meninggal dunia.

Keenam korban yang ditemukan dalam kondisi meninggal dunia adalah Titik Mulyani (38), warga Dukuh Krasak, Desa Mojoagung, RT 04/08, Kecamatan Karangrayung

Grobogan, Naswa Cayla Welda (6), warga Dukuh Larangan, RT04/03, Desa Ketro, Karangrayung, Grobogan, Destri (8), warga Dukuh Karangmalang, RT 09/03, Desa Pilangrejo, Kecamatan Juwangi, Boyolali (anak dari Tinuk /korban selamat), Zamzam Tabah Oktaviana (7), warga Dukuh Karangmalang, RT 09/03, Desa Pilangrejo, Juwangi, Boyolali.

Kemudian, Tri Iriana Wahyu Ningtyas (27), warga Dukuh Karangmalang, RT 09/03, Desa Pilangrejo, Juwangi, Boyolali (ibu dari korban Zamzam), dan Acek Jali Rasid (4), warga Dukuh Karangmalang, RT 09/03, Desa Pilangrejo, Juwangi, Boyolali. ● mar

Buntut Kasus Alat Antigen Bekas di Kualanamu,...

secara terukur dan berlandaskan semangat good corporate governance, maka langkah tegas mesti diambil.

"Setelah melakukan pengkajian secara komprehensif, langkah (pemberhentian) ini mesti diambil. Selanjutnya, hal yang menyangkut hukum merupakan ranah dari aparat yang berwenang," kata Erick dalam keterangan pers yang

diterima, Minggu (16/5/).

Erick menegaskan seluruh BUMN terikat pada kesepakatan bersama untuk bertindak profesional sesuai dengan core value yang dicantumkan, yakni amanah, kompeten, harmonis, loyal, adaptif, dan kolaboratif.

Apa yang terjadi di kasus Kualanamu dinilai bertentangan dengan core value

tersebut.

"Karena memang sudah tak sejalan dengan core value tersebut, maka tidak memandang siapa dan apa jabatannya, maka kami persilakan untuk berkarier di tempat lain," kata Erick.

Erick pun menjelaskan bahwa ada kelemahan secara sistem yang membuat kasus antigen bekas dapat terjadi.

Hal ini berdampak luas bagi kepercayaan masyarakat.

Menurut Erick, sebagai perusahaan layanan kesehatan, rasa kepercayaan yang diperoleh dari kualitas pelayanan menjadi hal yang tak bisa ditawar.

"Akumulasi dari seluruh hal tersebut membuat kami berkewajiban untuk mengambil langkah ini. Ini bukan

langkah untuk menghukum, tapi langkah untuk menegakkan dan memastikan bahwa seluruh BUMN punya komitmen untuk melayani, melindungi, dan bekerja untuk kepentingan masyarakat," ucap Erick.

Saat ini, auditor independen sedang bekerja juga untuk memeriksa semua lab yang ada di bawah Kimia Farma. ● mar

Debt Collector Asal Tarik Kendaraan,...

mengeksekusi obyek jaminan fidusia atau agunan seperti kendaraan atau rumah secara sepihak.

Perusahaan pembiayaan harus terlebih dahulu meminta permohonan eksekusi ke-

pada pengadilan negeri untuk bisa menarik obyek jaminan fidusia.

Namun, perusahaan leasing tetap bisa menarik jaminan dari debitur penunggak cicilan dengan syarat pihak debitur

mengekui adanya wanprestasi.

Adapun mengenai wanprestasi tersebut, MK menyatakan pihak debitur maupun kreditur harus bersepakat terlebih dahulu untuk menentukan kondisi seperti apa yang mem-

buat wanprestasi terjadi.

Jika melihat dari putusan tersebut, Anda tak perlu takut jika didatangi debt collector.

Sebab, jika ada para penagih utang yang menyita barang

Anda secara sepihak artinya mereka telah melanggar ketentuan.

Apalagi, jika debt collector tersebut sampai mengancam, hingga melakukan tindak kekerasan. ● mar

440 Ribu Orang Bakal Kembali ke Jawa,...

mengalami penurunan. Sehingga, upaya ini dilakukan agar tidak terjadi pingpong kasus dari Sumatera ke Jawa.

Dengan perbedaan kondisi kasus Covid-19 di Pulau Sumatera dan Pulau Jawa, di mana Jawa saat ini mengalami penurunan mengingat BOR-nya sudah cukup sedikit, sementara di Pulau Sumatera trennya meningkat. Maka harus diantisipasi jangan sampai terjadi pingpong.

"Artinya, apa awalnya kasus di Pulau Jawa kemudian bergeser ke Sumatera. Lantas sekarang kita upayakan jangan sampai arus mudik dari Sumatera bergeser lagi ke Jawa," papar Dergi.

"Jadi itu teori pingpong atau teori balon. Balon itu kalau ditekan di satu bagian, maka akan timbul ke bagian yang lain ya. Demikian juga nanti sebaliknya. Jadi tidak boleh terjadi teori pingpong dan juga ya teori balon. Jadi kita harus bekerja keras semua, agar kita bisa mengurangi," tegas Doni.

Doni memastikan pascalibur lebaran kasus Covid-19 akan mengalami peningkatan. "Kalau kasus pasti akan meningkat. Tetapi jangan sampai terjadi kasus eksponensial, terutama pasien di rumah sakit dan juga yang meninggal yang wafat. Sehingga strategi kita adalah ketika ada gejala segera

dirawat."

Oleh karena itu, kata Doni, langkah efektif yakni dengan melakukan penyekatan di berbagai daerah agar tidak terjadi teori pingpong.

"Solusi yang efektif bagi kita semua untuk bisa melakukan upaya penyekatan di berbagai daerah. Dan mereka yang positif Covid harus segera mendapatkan perawatan agar tidak dibawa ke daerah lainnya. Jadi teori pingpong atau balon ini harus kita hindari," papar Doni.

Tertinggi Jabar

Berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan Covid-19, pasien yang terinfeksi virus

korona bertambah 2.385 orang. Penambahan kasus ini didapatkan dari hasil pemeriksaan terhadap 29.587 spesimen dalam 24 jam terakhir. Dengan demikian, secara kumulatif ada 1.736.670 kasus Covid-19 di Indonesia hingga saat ini.

Berdasarkan data tersebut, kasus baru Covid-19 tersebar di 28 provinsi. Tercatat lima provinsi dengan penambahan kasus yang tinggi. Tertinggi di Jawa Barat dengan 723 kasus baru. Kemudian Jawa Tengah bertambah 248 kasus, DKI Jakarta 227 kasus, Kepulauan Riau 190 kasus, dan Jawa Timur 183 kasus.

Sementara itu, ada enam provinsi yang tidak melaporkan

terjadinya penambahan kasus positif, yaitu Sumatera Barat, Jambi, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara, Gorontalo, dan Papua. Penyebaran Covid-19 secara keseluruhan telah berdampak pada 510 kabupaten/kota di 30 provinsi.

Satgas Covid-19 juga mencatat ada penambahan 4.181 pasien yang dinyatakan sembuh setelah terinfeksi virus korona.

Dengan demikian, total kasus kesembuhan kini 1.597.067 orang.

Selain itu, ada penambahan 144 pasien yang meninggal dunia. Sehingga, jumlah kasus kematian akibat Covid-19 saat ini mencapai 47.967 orang. ● mar

Penyakit Pascalebaran yang Mungkin Muncul

JAKARTA (IM) - Ada pergeseran penyakit usai Lebaran yang berbeda seperti tahun sebelumnya di era Covid-19 ini. Pergeseran terjadi karena sebagian besar masyarakat tidak melakukan mudik.

Sehingga faktor kelelahan karena proses mudik tidak terjadi pada sebagian besar masyarakat. Tidak ada kemacetan yang luar biasa, tidak ada orang yang berdesak-desakan untuk berebut naik bus atau naik kereta.

"Tetapi apakah penyakit pascalebaran tidak meningkat pascালেbaran di era pandemi global Covid-19 ini?" ujar akademisi dan praktisi klinis, Ari Fahrial Syam dalam keterangan persnya.

Ari mengatakan secara teori setelah puasa Ramadhan, seseorang yang berpuasa seharusnya memiliki kesehatan prima karena pada saat puasa tubuh sudah melakukan proses detoksifikasi, pengontrolan gula darah dan kolesterol.

Termasuk tercapainya ketenangan jiwa yang optimal sehingga manusia yang berpuasa akan dilahirkan sebagai seorang bayi dengan kondisi yang bersih.

"Tapi faktanya banyak juga masyarakat yang mendapatkan sebaliknya setelah puasa Ramadhan berakhir, terjadi gangguan kesehatan bahkan sampai mengalami kecacatan dan kematian," ujarnya.

Kenapa hal ini bisa terjadi? Prof Ari coba mengupasnya berdasarkan pengalaman klinis sebelumnya dan tentu mengabaikan budaya mudik dan silaturahmi karena pandemi global Covid-19.

Berbagai penyakit kronik umumnya cenderung akan mengalami kekambuhan setelah Lebaran.

Apalagi seorang akan banyak di rumah dan tidak banyak bergerak karena tidak ada acara berkunjung selama masa pandemi global ini, makan dan mengemil menjadi kompensasi yang bisa dilakukan sebagian besar masyarakat pascapuasa Ramadhan ketika di rumah saja.

"Makanan dan minuman yang tersedia selama Lebaran ini biasanya akan lebih banyak dan bervariasi," ujar dia. Umumnya makanan tersebut tinggi

lemak, manis dan asin. Biasanya makanan yang berlemak cenderung menjadi pilihan karena bisa tahan lama dan bisa dipanaskan berulang. Budaya untuk menghadirkan makanan dan camilan yang bervariasi tampaknya akan tetap dilakukan oleh sebagian besar masyarakat.

Berbagai minuman kaleng yang bersoda juga tersedia selama lebaran. Apalagi makanan dan minuman yang tersedia hanya dikonsumsi oleh anggota keluarga. Masing-masing kerabat akan menahan diri untuk saling bersilaturahmi. Sehingga makanan dan minuman yang di rumah hanya dikonsumsi sendiri.

Tentunya bisa saja makanan-minuman ini juga dikonsumsi oleh seseorang yang sudah mempunyai penyakit kronik, penyakitnya dapat mengalami kekambuhan.

Pasien dengan penyakit kencing manis akan cenderung gula darahnya menjadi tidak terkontrol.

Pasien dengan penyakit darah tinggi tekanan darahnya menjadi tidak terkontrol.

Pasien dengan hiperkolesterol atau asam urat tinggi maka keadaan kolesterol dan asam urat tingginya menjadi bertambah parah.

Kalau pasien yang sudah obesitas dan jika saat berpuasa sudah

mengalami penurunan berat badan sehabis lebaran cenderung berat badannya kembali seperti sebelum puasa dan jika makannya tidak terkontrol selama lebaran bahkan berat badannya akan bertambah melonjak.

Harus diingat pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta termasuk obesitas akan mempunyai prognosis buruk dan mendapat komplikasi jika terinfeksi Covid-19.

Oleh karena berat badan yang sudah turun ini harus dipertahankan.

Sakit maag yang sudah sembuh akan kembali kambuh karena makan tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang berlemak, coklat dan keju berlebihan serta makan yang asam dan pedas.

Pada akhirnyaantisipasi terhadap berbagai penyakit seputar Lebaran merupakan hal yang penting.

"Kita harus selalu ingat bahwa di masa pandemi global Covid-19 saat ini, daya tahan tubuh harus selalu prima oleh karena itu kita harus bijak untuk mengonsumsi makanan dan minuman," ujar Ari. ● tom

SAMBUNGAN

Pesawat Ruang Angkasa Nirawak...

meninggalkan platformnya untuk melakukan inspeksi. Zhurong memiliki enam instrumen ilmiah, termasuk kamera topografi beresolusi tinggi.

Pesawat penjelajah itu mempelajari permukaan tanah dan atmosfer planet. Zhurong juga akan mencari tanda-tanda kehidupan, termasuk air dan es di bawah permukaan dengan menggunakan radar penembus tanah.

Tianwen-1, atau berarti "Pertanyaan ke Surga" yang diambil dari sebuah puisi Tiongkok yang ditulis dua ribu tahun lalu, merupakan misi independen pertama Tiongkok ke Mars. Sebuah

wahana yang diluncurkan bersama dengan Rusia pada tahun 2011 gagal meninggalkan orbit Bumi.

Pesawat luar angkasa seberat lima ton itu diluncurkan dari Pulau Hainan di Tiongkok selatan pada Juli 2020, diluncurkan dengan roket Long March 5 bertenaga sangat kuat.

Setelah lebih dari enam bulan transit, Tianwen-1 mencapai Planet Merah pada Februari lalu yang kemudian mengorbit sejak saat itu.

Jika penempatan Zhurong berhasil maka Tiongkok akan menjadi negara pertama yang mengorbit, mendarat, dan melepaskan pesawat penjelajah dalam misi perdananya ke Mars. ● 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, 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).

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

atas merupakan harga tertinggi vaksin per dosis yang dibeli oleh badan hukum/badan usaha, dan sudah termasuk margin/keuntungan 20 persen.

"Biaya distribusi franco kabu-

paten/kota, namun tidak termasuk pajak pertambahan nilai (PPN)," tulis keputusan menteri tersebut.

Dijabarkan pula, tarif maksimal pelayanan vaksinasi merupakan batas tertinggi atau tarif

per dosis untuk pelayanan vaksinasi gotong royong yang dilakukan faskes milik swasta, sudah termasuk margin 15 persen, dan namun tidak termasuk pajak penghasilan. Besaran harga pembelian

vaksin juga ditetapkan setelah mendapat pandangan atau pendampingan dari Kementerian Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi, Kementerian Koordinator Bidang Perekono-

mian, Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah, Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan, ahli/akademisi/profesi, dan/atau aparat penegak hukum. ● osm

Resmi Harga Vaksin Rp321.660,...