

Rajin Minum Teh Bisa Cegah Sakit Jantung hingga Kanker

Penelitian menunjukkan bahwa minum tiga cangkir atau lebih teh dalam sehari lebih baik dibanding minum air dalam jumlah sama.

JAKARTA (IM) - Banyak manfaat kesehatan bisa diraih dengan rajin minum teh. Penelitian menunjukkan bahwa minum tiga cangkir atau lebih teh dalam sehari lebih baik dibanding minum air dalam jumlah sama. Pasalnya, antioksidan yang terkandung di

dalam teh bisa meningkatkan kesehatan tubuh di saat yang sama dengan rehidrasi.

Kemudian masih banyak lagi manfaat untuk kesehatan tubuh manusia. Apa saja? Ini dia enam di antaranya, sebagaimana dilaporkan laman Realbuzz.

1. Menghidrasi tubuh

Selain air yang menjadi cairan utama untuk menghidrasi tubuh setelah berolahraga atau aktivitas lainnya, beberapa ilmuwan percaya bahwa minum teh bisa sama bermanfaatnya. Meski tinggi kafein, teh tetap bagus untuk menghidrasi karena menyediakan sumber air yang kaya dan beraroma.

2. Mengurangi risiko sakit jantung

Teh meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Teh juga mengandung antioksidan flavonoid yang dapat memperlambat timbul dan risiko

penyakit jantung.

3. Melangsingkan tubuh
Minum teh secara teratur dapat membantu menurunkan lemak tubuh, yakni mempercepat pembakaran kalori.

4. Mencegah kerusakan gigi

Minum teh secara teratur dapat memperkuat gigi dan menurunkan risiko kerusakan gigi. Teh adalah sumber fluorida bagus yang dapat meningkatkan enamel gigi. Antioksidan yang terkandung dalam secangkir teh juga telah dikenal untuk melawan bakteri dan penyakit gusi.

5. Mencegah kanker

Meskipun peneliti masih meneliti di bidang ini, laporan menunjukkan bahwa kasus kanker prostat, mulut, dan payudara jauh lebih rendah di antara mereka yang secara teratur minum lima cangkir teh atau lebih sehari.

6. Meningkatkan daya ingat

Banyak ilmuwan percaya bahwa jenis teh tertentu seperti teh hijau dapat memperkuat memori di otak dan menawarkan perlindungan dari perkembangan demensia dan bahkan penyakit alzheimer. ● **tom**

Berbagai Khasiat Susu Kedelai untuk Kesehatan Tubuh



JAKARTA (IM) - Selain susu sapi, susu kedelai juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Susu kedelai memiliki manfaat antara lain memperkuat pembuluh darah hingga mencegah kanker prostat.

Berikut ini beberapa manfaat susu kedelai untuk kesehatan seperti dilansir dari Fitday.

Menjaga berat badan

Susu kedelai secara alami lebih rendah kadar gula daripada susu biasa. Selain itu, asam lemak tak jenuh tunggal dalam susu kedelai dapat menghambat penyerapan lemak dari usus Anda, sehingga dapat menjaga berat badan selama berpuasa.

Memperkuat pembuluh darah

Asam omega-3 dan omega-6 lemak serta kuat phyto antioksidan dalam

kedelai, secara efektif melindungi pembuluh darah dari luka dan perdarahan. Senyawa ini mengikat lapisan pembuluh darah, dan mempertahankan sel-sel lapisan Anda dari serangan radikal bebas dan deposit kolesterol.

Menurunkan kolesterol

Tidak seperti susu sapi yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol, sebaliknya susu kedelai mengandung lemak tak jenuh dan non kolesterol. Asam lemak tak jenuh tunggal yang dikandung oleh kedelai dapat menghambat transportasi kolesterol dalam aliran darah Anda.

Mencegah kanker prostat

Susu kedelai merupakan sumber yang kaya fitoestrogen, hormon unik yang dapat menghambat produksi testosteron pada pria. Kadar testosteron berkurang secara signifikan dapat mengurangi risiko kanker prostat. ● **tom**

SAMBUNGAN

Sebab itu, Jokowi meminta para pihak terkait khususnya Pimpinan KPK, Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara, Reformasi, dan Birokrasi (Menpan RB), juga Kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN) untuk merancang tindak lanjut bagi 75 pegawai KPK yang dinyatakan tidak lulus tes dengan prinsip-prinsip sebagaimana

ia sampaikan.

Pertimbangan itu menyatakan, proses pengalihan status pegawai KPK menjadi ASN tidak boleh merugikan hak pegawai KPK untuk diangkat menjadi ASN.

Seperti diketahui, Ketua KPK Firlil Bahuri sebelumnya telah mengeluarkan Surat Keputusan (SK) Pimpinan KPK Nomor 652 Tahun 2021

Jokowi: TWK Tak Dijadikan Dasar...

tentang Hasil TWK Pegawai yang Tidak Memenuhi Syarat Dalam Rangka Pengalihan Pegawai KPK menjadi Pegawai ASN.

Ada empat poin yang tercantum dalam SK yang ditandatangani Firlil dan ditetapkan di Jakarta pada 7 Mei 2021 tersebut. Pertama, menetapkan nama-nama pegawai yang tersebut dalam lampiran surat

keputusan ini, tidak memenuhi syarat dalam rangka pengalihan pegawai KPK menjadi pegawai ASN.

Kedua, memerintahkan kepada pegawai sebagaimana dimaksud pada Diktum Kesatu agar menyerahkan tugas dan tanggung jawab kepada atasannya langsung sambil menunggu keputusan lebih lanjut.

DARI HAL 1

Ketiga, menetapkan lampiran dalam keputusan ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keputusan ini. Kemudian yang keempat, keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini, akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya. ● **mar**

SK Firlil Bebastugaskan 75 Pegawai KPK,...

pegawai yang tak lolos TWK.

"Kami dari 75 (pegawai) ini banyak yang belum terima SK terkait apakah masih terus bekerja," sebut Novel pada wartawan di depan kantor Dewas KPK, Jakarta Selatan, Senin (17/5).

Novel menjelaskan bahwa SK tersebut tidak membuat para pegawai tak lolos TWK kehilangan gajinya. Maka, lanjut Novel, sebisa mungkin para pegawai tersebut bisa bekerja karena masih mendapatkan haknya yang dibayarkan oleh negara.

"Oleh karena itu, sebagai aparatour tentu kami harus melakukan kewajiban ketika mendapatkan gaji. Apakah masih tetap bekerja? Sebisa mungkin bekerja. Tapi tentunya ada masalah serius terkait kebijakan Pak Firlil Bahuri

untuk memerintahkan serahkannya tugas dan tanggung jawab," katanya.

Namun demikian, Novel mengaku masih akan melihat dinamika yang terjadi kedepan.

"Tapi saya kira kita lihat kedepan seperti apa, jadi kita belum bisa putuskan sekarang. Kita harus lihat fakta-fakta yang masih berjalan sekarang," sambungnya.

Laporkan Anggota Dewas

Dalam kesempatan itu, Novel didampingi Direktur Pembinaan Jaringan Kerja Antar-Komisi dan Instansi (PJAKKI) KPK Sujanarko, melaporkan Anggota Dewan Pengawas (Dewas) KPK Indriyanto Seno Adji atas dugaan pelanggaran kode etik. Novel mengatakan,

pihaknya bertemu dengan Ketua Dewas KPK Tumpak Hatorangan Panggabean dengan tiga anggota Dewas lainnya.

Dalam laporan tersebut, perwakilan 75 pegawai KPK menyebut bahwa Indriyanto dinilai telah melanggar kode etik sebagai anggota Dewas KPK karena turut dalam kerja operasional KPK. Padahal, menurut Novel, Dewas KPK tidak mengurus hal tersebut.

"Ketika Dewas melakukan hal yang sifatnya operasional, contohnya ikut dalam konferensi pers yang dilakukan oleh Prof Indriyanto Seno Adji bersama dengan Ketua KPK Firlil Bahuri, itu kami lihat sebagai permasalahan," katanya.

"Karena Dewas tidak mempunyai fungsi untuk operasional di KPK," sambung

Novel.

Sujanarko juga menilai bahwa tindakan Indriyanto tersebut menunjukkan keberpihakannya pada pimpinan KPK.

"Dewas itu secara kelembagaan harus kita jaga hari-hari ini, Dewas dirasakan sudah berpihak pada pimpinan (KPK). Padahal selain dia (Dewas) punya fungsi pengawasan, Dewas itu adalah fungsi hakim etik," paparnya.

Sebagai informasi polemik terkait asesmen TWK yang dilakukan pegawai KPK masih terus terjadi hingga saat ini. Buntut permasalahannya, TWK dianggap mengandung banyak keajanggalan.

Keajanggalan itu ada pada proses, soal, hingga kebijakan Pimpinan KPK untuk membebastugaskan 75 pegawainya

yang tak lolos TWK. Adapun beberapa dari 75 pegawai yang dinyatakan Tak Memenuhi Syarat (TMS) asesmen TWK itu diketahui sedang terlibat dalam beberapa pengungkapan kasus korupsi besar. Seperti korupsi dana bantuan sosial dengan terdakwa eks Menteri Sosial Juliar Batubara, korupsi benih benur lobster dengan terdakwa eks Menteri Kelautan dan Perikanan (KKP) Edhy Prabowo.

Bahkan salah satu penyidik yang memimpin Operasi Tangkap Tangan (OTT) Bupati Ngunjuk, Harun Al Rasyid juga merupakan pegawai yang dinyatakan tak lolos TWK. Adapun TWK merupakan salah satu syarat alih status kepegawaian KPK menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN). ● **mar**

Pandemi Covid-19 di Indonesia Sudah...

dari mudik Lebaran tahun ini.

"Sehingga ketika orang ini mudik ya, dan untuk diketahui juga ini bukan hanya masalah mudik, tapi ini sudah terakumulasi. Ada akibat-akibat sebelumnya yang PR tadi, yang sebagian besar belum terselesaikan, ada akibat Pilkada, ada akibat libur-libur panjang sebelumnya, nah ini sudah semakin terakumulasi dengan pada mudik tahun ini," kata Dicky.

La juga menyebutkan jika kecenderungan masyarakat

Indonesia saat ini semakin abai terhadap Covid-19. Hal ini pun terlihat dari positivity rate Covid-19 di Indonesia semakin naik. "Kecenderungan masyarakat semakin abai ya, karena sudah masuk tahun kedua pandeminya belum terkendali. Itu terlihat dari positivity rate kita yang memang di atas 10%," ucap Dicky.

Dicky menegaskan, secara sains mobilitas tinggi akan rawan terjadi lonjakan kasus Covid-19.

"Nah artinya tidak bisa

dibantah secara sains sebetulnya orang dengan bermobilitas tinggi, orang berinteraksi tinggi dalam kondisi sangat rawan seperti ini, dengan saya sampaikan tadi level community transmission dan positivity rate selalu di atas 10% ya dia berpotensi membawa virus dan juga memaparkan virus itu," tuturnya.

Jabar Tertinggi

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

korona bertambah 4.295 orang. Dengan demikian, secara kumulatif ada 1.744.045 kasus Covid-19 di Indonesia hingga saat ini.

Kasus baru Covid-19 tersebut di 32 provinsi. Tercatat lima provinsi dengan penambahan kasus yang tinggi. Tertinggi di Jawa Barat dengan 1.361 kasus baru. Kemudian Jawa Tengah bertambah 673 kasus, DKI Jakarta 421 kasus, Kepulauan Riau 317 kasus, dan Jawa Timur 202 kasus.

Sementara itu, ada dua

provinsi yang tidak melaporkan terjadinya penambahan kasus positif, yaitu Maluku Utara, dan Papua.

Satgas Covid-19 juga mencatat ada penambahan 5.754 pasien yang dinyatakan sembuh setelah terinfeksi virus korona. Dengan demikian, total kasus kesembuhan kini 1.606.611 orang. Selain itu, ada penambahan 212 pasien yang meninggal dunia. Sehingga, jumlah kasus kematian akibat Covid-19 saat ini mencapai 48.305 orang. ● **mar**

Tragis, Kakek dan Nenek Tewas...

dilihat oleh pedagang yang sedang melintas sekitar pukul 02.00 WIB. Api dengan asap membumbung terlihat dari rumah korban. Saat itu korban diduga korban yang sedang tertidur lelap.

Warga yang melihat api membumbung dari rumah berusaha memadamkan api yang sudah mulai membakar rumah dua lantai tersebut.

Proses pemadaman yang

dilakukan warga dengan alat seadanya, justru membuat api membesar dan membakar rumah lainnya milik Muhammad Syah. Beruntung keluarga Muhammad Syah sempat melarikan diri dan melaporkan kepada petugas pemadam kebakaran.

"Api masih membesar dan petugas damkar datang langsung memadamkan api tersebut," kata Andi (35) tetangga

korban.

Petugas yang mendapatkan informasi itu, langsung mengerahkan tiga unit mobil pemadam kebakaran dan dalam waktu beberapa jam api berhasil dijinakan. Sayangnya dalam peristiwa itu, pensiunan PT Tanchu tersebut sudah tidak bernyawa dan dalam kondisi hangus terpengang. Jasad dibawa ke RSUD Kabupaten Bekasi guna kepentingan

penyidikan.

Kanit Reskrim Polsek Tambun, Iptu Han Berlian membenarkan dalam peristiwa kebakaran itu menghancurkan dua rumah warga dan dua korban jiwa meninggal dunia akibat tidak bisa menyelamatkan diri karena tidur dilantai dua rumahnya.

"Dugaan sementara akibat arus pendek, atau konsleting listrik," katanya.

Menurut dia, kedua korban merupakan pasangan suami istri dan saat ditemukan dalam kondisi berpelukan di bawah tangga persis di ruang belakang dilantai bawah. Saat ini, rumah korban sudah diberikan garis police line dan jasad korban dibawa ke rumah sakit guna kepentingan penyelidikan.

"Beberapa saksi sudah diminta keterangan, kasus ini masih lindik," ucapnya. ● **osm**

WHO: Jam Kerja yang...

tindakan, lebih banyak perlindungan terhadap pekerja," katanya.

Studi bersama, yang dihasilkan oleh WHO dan Organisasi Perburuhan Internasional, menunjukkan bahwa sebagian besar korban (72%) adalah laki-laki dan berusia paruh baya atau lebih.

Seringkali, kematian terjadi jauh di kemudian hari, kadang-kadang beberapa

dekade kemudian, daripada saat masih bekerja.

Itu juga menunjukkan bahwa orang yang tinggal di Asia Tenggara dan wilayah Pasifik Barat - wilayah yang ditentukan WHO yang mencakup Tiongkok, Jepang dan Australia - adalah yang paling terpengaruh.

Secara keseluruhan, penelitian itu - mengambil data dari 194 negara - mengatakan bahwa bekerja 55 jam atau

lebih seminggu dikaitkan dengan risiko stroke 35% lebih tinggi dan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik 17% lebih tinggi dibandingkan dengan 35-40 jam kerja per pekan.

Studi tersebut mencakup periode 2000-2016, dan tidak termasuk pandemi COVID-19, tetapi pejabat WHO

mengatakan lonjakan pekerja jarak jauh dan perlambatan ekonomi global akibat darurat

virus corona mungkin telah meningkatkan risiko.

"Pandemi mempercepat perkembangan yang dapat mendorong tren peningkatan waktu kerja," kata WHO, memperkirakan bahwa setidaknya 9% orang bekerja dengan jam kerja yang panjang.

Staf WHO, termasuk ketuanya Tedros Adhanom Ghebreyesus, mengatakan mereka telah bekerja berjam-jam selama pandemi dan Neira

mengatakan badan PBB akan berusaha memperbaiki kebijakannya sehubungan dengan penelitian tersebut.

Jam kerja yang dibatasi akan bermanfaat bagi pengusaha karena telah terbukti meningkatkan produktivitas pekerja, kata petugas teknis WHO Frank Pega.

"Ini benar-benar pilihan cerdas untuk tidak menambah jam kerja panjang dalam krisis ekonomi." ● **osm**

Dikira Meninggal, Pasien Covid-19...

meninggal. Mereka juga memberi tahu kerabat mereka tentang ritus terakhir.

Keluarga membawanya pulang dan mulai mempersiapkan

kan kremasi.

Saat kerabat berduka atas kehilangannya, wanita itu ditempatkan di usungan untuk perjalanan terakhir

rumah sakit.

Polisi Santosh Gaikwad membenarkan bahwa kejadian itu terjadi di Desa Mudhale di Baramati.

Sementara itu, wanita itu dirawat di Rumah Sakit Silver Jubilee di Baramati untuk perawatan lebih lanjut. ● **osm**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatno.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahya, 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 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
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639 7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM