

Berbagai Manfaat Kunyit untuk Kesehatan

Bagi Anda yang menderita diabetes, cobalah konsumsi kunyit dengan rutin

JAKARTA(IM) - Manfaat kunyit tak hanya sebagai bumbu dapur atau bahan masakan. Ternyata, kunyit punya segudang manfaat untuk kesehatan. Kunyit dikenal karena sifat anti-inflamasi dan antioksidannya. Kukurmin yang terkandung di dalamnya juga memiliki manfaat kesehatan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi kunyit baik untuk tubuh maupun otak, asalkan Anda mengonsumsinya secara teratur. Berikut manfaat kunyit

dikonsumsi rutin yang dirangkum dari Timesofindia, Rabu (21/7).

1. Mengurangi masalah kulit

Baik itu eksim, jerawat atau psoriasis, mengonsumsi bumbu kuning ini setiap hari dapat membantu memperbaiki berbagai kondisi kulit. Sifat anti-inflamasi, antimikroba, dan antioksidan dari kunyit membantu mengatasi masalah terkait kulit dan membuat kulit Anda kenyal dan bebas noda.

2. Berat badan turun

Bagi Anda yang ingin mengencangkan pinggang, kunyit adalah jawaban untuk masalah Anda. Senyawa aktif dalam bumbu kurkumin dipercaya dapat menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Ini dapat mengurangi peradangan terkait obesitas di tubuh dan mempercepat proses pembakaran lemak.

3. Kadar kolesterol Anda akan seimbang

Kolesterol tinggi sering terjadi pada orang usia lanjut. Ini adalah kondisi serius karena dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah seperti serangan jantung. Bumbu kuning

yang biasa kita gunakan untuk membuat kari ini dapat mengurangi risiko masalah jantung dan kolesterol tinggi.

4. Kadar gula darah stabil

Ketika dikonsumsi dalam jumlah sedang, kunyit dapat membantu mengembalikan kadar gula darah Anda ke normal. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism menunjukkan bahwa kunyit dapat bekerja sebagai agen hipoglikemik yakni menurunkan dan membantu mengontrol glukosa darah pada orang yang menderita diabetes tipe 2. Ini juga efektif dalam mencegah komplikasi terkait

kesehatan lainnya yang disebabkan karena diabetes.

5. Suasana hati Anda akan jadi lebih baik

Kunyit juga bisa mencerahkan hari-harimu yang membosankan. Hal ini bisa memperbaiki mood yang naik-turun saat pandemi.

Studi menunjukkan bahwa meningkatkan asupan bumbu berwarna emas ini saat menderita depresi bisa sangat membantu.

Ini mungkin tidak hanya mengurangi gejala depresi dan kecemasan tetapi juga dapat mengangkat suasana hati Anda. ● tom

3 Manfaat Madu untuk Kesehatan Tubuhmu

JAKARTA (IM) - Manfaat madu sudah terkenal sejak zaman dulu, Madu selain rasanya lezat juga sangat baik bagi kesehatan tubuh.

Makanya tak heran banyak orang suka mengonsumsi madu. Lalu apa saja manfaat madu?

1. Mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Madu kaya dengan antioksidan dan agen antibakteri yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda. Madu membuatmu lebih kuat dalam memerangi infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, jamur, dan banyak virus. Makanya madu sangat cocok dikonsumsi di tengah pandemi Covid-19.

2. Menurunkan tekanan darah

Tekanan darah tinggi adalah faktor yang berkontribusi terhadap risiko penyakit jantung yang signifikan, menjaganya tetap dan stabil adalah ukuran yang baik untuk menghindari komplikasi jantung. Madu mengandung senyawa antioksidan yang telah terbukti mengurangi tekanan darah, membuat sesendok madu di malam hari cara yang baik untuk mencegah tekanan darah tinggi.

3. Menurunkan trigliserida

Sejatinya trigliserida adalah jenis lemak yang ada dalam darah. Tingkat trigliserida yang tinggi berarti risiko terkena penyakit jantung dan diabetes. Untungnya, madu dikaitkan dengan penurunan kadar trigliserida dalam tubuh Anda. Mereka mengubahnya menjadi sekutu yang baik yang membersihkan darah Anda dari lemak yang tidak perlu. ● tom

SAMBUNGAN

Pemerintah Akhirnya Batasi Orang Asing...

Indonesia ini dilakukan dalam rangka menekan penyebaran Covid-19," kata Yasonna.

Adapun Permenkumham ini sekaligus menggantikan Permenkumham Nomor 26 Tahun 2020 Tentang Visa dan Izin Tinggal Dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru.

Di sisi lain, Yasonna juga menyebutkan bahwa orang asing yang tergolong pengecualian dalam Permenkumham tersebut juga

hubungan. "Permenkumham Nomor 27 Tahun 2021 ini tak lepas dari koordinasi yang baik antara saya bersama Menteri Luar Negeri Ibu Retno Marsudi," kata Yasonna.

Koordinasi dengan Kementerian atau lembaga terkait ini, lanjut Menkumham, juga akan dilakukan terkait dengan orang asing yang masih boleh masuk ke Indonesia sesuai aturan yang baru. Misalnya, koordinasi dengan Kemenlu bila ada diplomat yang hendak masuk ke Indonesia dalam rangka tugas.

"Adapun orang asing yang masuk dengan tujuan kesehatan dan kemanusiaan sebagaimana dimaksud dalam Permenkumham Nomor 27 Tahun 2021 juga harus lebih dulu mendapatkan rekomendasi dari kementerian atau lembaga yang menyelenggarakan fungsi penanganan Covid-19," tutur politikus PDI Perjuangan tersebut. ● mar

Kebanjiran, Tiongkok Diguyur...

udara yang semakin berkurang di gerbong."

Karena hujan, pihak berwenang menghentikan layanan bus, karena kendaraan itu ditenagai oleh listrik.

"Itulah mengapa banyak orang naik kereta bawah tanah, dan tragedi itu terjadi," kata Guo kepada Reuters.

Dari Sabtu (17/7) malam hingga Selasa malam, 617,1 milimeter (mm) hujan telah membasahi Zhengzhou - hampir setara dengan rata-rata tahunan kota sebesar 640,8 mm.

Jumlah curah hujan di Zhengzhou yang disaksikan selama tiga hari hanya terlihat "sekali dalam seribu tahun", demikian dilaporkan media lokal yang mengutip para ahli meteorologi.

Banyak layanan kereta api di Henan, pusat logistik utama di Tiongkok tengah, telah ditangguhkan. Banyak

jalan raya juga ditutup dan penerbangan ditunda atau dibatalkan.

Pihak berwenang setempat mengatakan curah hujan telah menyebabkan jebolnya 20 meter di bendungan Yihtan di Kota Luoyang di barat Zhengzhou, dan bendungan itu "bisa runtuh kapan saja".

Di Zhengzhou, markas pengendalian banjir setempat mengatakan waduk Guojiazui di kota itu telah dibobol. Sekira 100.000 orang di Zhengzhou telah dievakuasi ke zona aman.

"Upaya pencegahan banjir menjadi sangat sulit," kata Presiden Xi Jinping pada Rabu (21/7), menanggapi situasi tersebut dalam sebuah pernyataan yang disiarkan oleh televisi pemerintah.

Sistem transportasi Zhengzhou tetap lumpuh, dengan sekolah dan rumah sakit terputus oleh genangan air. Beberapa anak telah terjebak di taman kanak-kanak mereka sejak Selasa. ● osm

SAMBUNGAN

Jokowi Targetkan Herd Immunity di Jawa...

yang tercapai, yakni target penyuntikan sebagai pendukung kondisi kekebalan komunitas.

Tiga Variabel Harus Terpenuhi

Lebih lanjut Dicky menjelaskan, untuk mencapai herd immunity ada tiga variabel yang harus dicapai secara ber-

samaan. Pertama, treshold atau cakupan orang yang divaksin.

"Menurut saya saat ini minimal cakupan vaksinya 80 persen dari keseluruhan total penduduk," kata Dicky.

Hal ini berdasarkan kondisi pandemi terbaru yang mana terdapat varian delta virus corona yang penularannya sangat

cepat. Variabel kedua adalah angka reproduksi (penularan) kasus Covid-19 diupayakan ditekan serendah mungkin.

"Ini tentu tergantung kepada proses testing, tracing, treatment serta disiplin protokol kesehatan 5M," tegas Dicky.

Sedangkan variabel ketiga adalah adanya vaksin yang

memiliki proteksi atau fungsi maksimal dalam mencegah penularan. Menurut Dicky belum ada jenis vaksin yang secara dominan memberikan proteksi itu.

"Apalagi dengan adanya varian delta ini. Ini saya memprediksi walaupun vaksin berbasis mRNA sekalipun belum bisa mengatasi hingga

DARI HAL 1

70 persen juga ya. Ini datanya belum firm semua," tutur Dicky.

"Sehingga apabila baru satu variabel vaksinasi tercapai, misalnya capaian vaksinasi, variabel lainnya harus menunggu. Demikian konteks herd immunity," katanya menambahkan. ● mar

Ombudsman Temukan 3 Pelanggaran...

TWK pegawai KPK.

"Tiga hal ini yang oleh Ombudsman ditemukan potensi-potensi maladministrasi dan secara umum, maladministrasi itu dari hasil pemeriksaan kita, memang kita temukan," kata Ketua Ombudsman, Mokh Najih saat menggelar konpers secara virtual, Rabu (21/7).

Najih membeberkan tiga isu utama dalam proses TWK pegawai KPK yang berpotensi melanggar maladministrasi. Pertama, kata dia, terkait dengan rangkaian proses pembentukan kebijakan proses peralihan pegawai KPK menjadi ASN.

Kedua, ada proses pelaksanaan dari peralihan pegawai KPK menjadi ASN. Terakhir, Ombudsman menemukan potensi maladministrasi pada tahap penetapan proses asesmen TWK. Ombudsman akan melaporkan tiga temuan maladministrasi tersebut kepada pimpinan KPK hingga Kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN).

"Oleh karena itu, Ombudsman memandang bahwa

temuan atau hasil pemeriksaan ORI kita sampaikan kepada Ketua KPK atau Pimpinan KPK RI, dan yang kedua adalah kepada Kepala BKN," terang Najih.

"Dan yang ketiga adalah surat saran kepada Presiden agar temuan maladministrasi yang didapati oleh pemeriksaan Ombudsman ini bisa ditindaklanjuti dan diambil langkah selanjutnya," sambungnya.

Menurut Ombudsman RI, BKN tidak berkompeten dalam melaksanakan asesmen Tes Wawasan Kebangsaan (TWK) untuk para pegawai KPK.

Menurut Anggota Ombudsman RI, Robert Na Endi Jaweng, penyebabnya adalah BKN tidak memiliki instrumen dan asesor untuk melaksanakan alih status pegawai KPK menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN).

"Dalam pelaksanaannya BKN tidak memiliki alat ukur, instrumen dan asesor untuk melakukan asesmen tersebut, yang BKN punya adalah alat ukur terkait CPNS, tapi tidak terkait peralihan status pega-

wai KPK," ungkap Robert dalam konferensi pers virtual yang ditayangkan melalui akun YouTube Ombudsman RI, Rabu (21/7).

Robert menjelaskan, karena BKN tidak memiliki instrumen alat ukur peralihan status kepegawaian itu, maka dilibatkanlah Dinas Psikologi Angkatan Darat (AD). B

"Karena dia (BKN) tidak punya, harusnya dia tolak, harusnya ya sudah BKN tolak, tapi tidak, BKN justru melanjutkan prosesnya dan kemudian menggunakan instrumen yang dimiliki Dinas Psikologi AD," jelasnya.

Robert memaparkan, karena akhirnya BKN melibatkan Dinas Psikologi AD, instrumen yang digunakan kemudian didasarkan pada Keputusan Panglima Nomor 1078 Tahun 2016 tentang Petunjuk Pelaksanaan Penelitian Personil PNS atau TNI di Lingkungan TNI.

"Kembali lagi di lingkungan TNI, dan BKN tidak memiliki dan menguasai salinan dokumen tersebut," kata Robert. "Padahal dokumen kepu-

tusan itu adalah dasar bagi Dinas Psikologi AD untuk melakukan asesmen, karena dia (BKN) tidak memiliki atau menguasai, maka sulit untuk memastikan kualifikasi asesor yang dilibatkan," paparnya.

Padahal, sambung Robert, asesor yang dilibatkan kemudian juga berasal dari BAIS TNI, Pusintel AD, Badan Nasional Penanggulangan Terorisme (BNPT) dan Badan Intelijen Negara (BIN).

"Sulit memastikan kualifikasi asesor karena BKN tidak memiliki salinan dokumen keputusan Panglima, untuk mengetahui seperti apa profil kompetensi dan kepemilikan sertifikasi kompetensi para asesor ini," ucapnya.

Dalam pernyataannya Robert juga menceritakan bahwa BKN tidak melaporkan pada KPK jika pihaknya tidak memiliki kompetensi dalam melaksanakan asesmen TWK, dan akhirnya melibatkan lima lembaga tersebut dalam melakukan asesmen.

"Karena menurut Perkom Nomor 1 Tahun 2021, pelaksanaan TWK dilakukan oleh

Revisi Statuta UI, Ada Invisible Hand...

dari jabatannya karena rangkap jabatan sebagai Wakil Komisaris Utama Bank Rakyat Indonesia (BRI). Menurut Arteria, sebagai orang nomor satu di UI, Ari semestinya fokus pada jabatannya itu yang membutuhkan perhatian penuh tanpa diganggu oleh kesibukan di tempat lain.

"Yang bersangkutan harusnya mundur aja jadi rektor kalau punya keinginan lain. Ngurusin UI saja kalau benar-benar diurus itu waktunya

sangat kurang, apalagi kalau harus berbagi perhatian walau jadi komisaris sekalipun," kata Arteria dalam keterangan tertulis, Rabu (21/7).

Politikus PDI Perjuangan itu pun menilai tindakan Ari yang menerima rangkap jabatan sebagai komisaris badan usaha milik negara (BUMN) sebagai hal yang memalukan dan tidak sesuai dengan nilai-nilai UI.

"Masa iya sih dia itu Presiden Republik UI, posisi politik

yang sangat tinggi, kok masih mau ambil jabatan komisaris BUMN yang notabene anak buah seorang menteri. Saya sih merasa terlecehkan," ujarnya.

Arteria berpendapat, Ari sebetulnya dapat dihentikan sebagai rektor UI serta dapat dikategorikan telah melakukan perilaku koruptif.

Ombudsman RI sesalkan keputusan Presiden Joko Widodo yang merevisi Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 68 Tahun 2013 tentang

Statuta UI menjadi PP Nomor 75 Tahun 2021. Dalam revisi tersebut Rektor UI, untuk rangkap jabatan di BUMN dan BUMD, hanya dilarang merangkap jabatan direksi.

"Kami menyayangkan perubahan statuta tersebut, harapan kami sebetulnya adalah bukan perubahan statuta. Karena statuta universitas merupakan konstitusi bagi universitas dalam melaksanakan dan mengelola tugasnya," jelas anggota Ombudsman RI Indraza Mar-

zuki, Rabu (21/7).

Indraza khawatir bahwa perubahan Statuta UI dapat menimbulkan konflik kepentingan.

"Dengan perubahan ini maka potensi munculnya konflik kepentingan malah tidak terjaga dan itu yang kami sayangkan," lanjutnya.

Indraza berharap pemerintah maupun pihak UI dapat mengeluarkan kebijakan baru untuk melakukan pengawasan. ● mar

PPKM Level 4, Supermarket...

istilah PPKM Darurat Jawa-Bali melainkan PPKM Level 4 Covid-19 Jawa dan Bali.

Seperti diketahui istilah PPKM Darurat Jawa Bali masih digunakan pada Inmendagri 15/2021, Inmendagri 16/2021, Inmendagri 18/2021, dan Inmendagri 19/2021.

Terkait dengan pengaturannya, Inmendagri yang baru ini tidak mengalami perubahan ketentuan. Hanya ada tambahan ketentuan terkait pengaturan sistem kerja kantor pemerintahan di sektor esensial yang memberikan layanan publik yang tidak bisa ditunda

maka diberlakukan work from office atau kerja dari kantor maksimal 25% dengan protokol yang ketat.

Sementara itu perpanjangan sendiri dilakukan mulai tanggal 21 hingga 25 Juli 2021. "Instruksi Menteri ini mulai berlaku pada tanggal 21 Juli 2021 sampai dengan tanggal 25 Juli 2021," bunyi dik- tum Ketigabelas Inmendagri tersebut.

Menteri Dalam Negeri (Mendagri) Tito Karnavian mengeluarkan Instruksi Mendagri Nomor 22 Tahun 2021 PPKM Level 4 Covid-19

di Jawa dan Bali. Dalam instruksi tersebut disebutkan bahwa selama PPKM Level 4 supermarket, pasar tradisional dan pasar swalayan jam operasionalnya dibatasi hanya sampai pukul 20.00 waktu setempat.

Kapasitas pengunjung sebesar 50 persen dari jumlah kapasitas normal. Sementara untuk apotek dan toko obat diperbolehkan buka selama 24 jam.

Sedangkan, pelaksanaan kegiatan makan atau minum ditempat umum warung makan, rumah makan, kafe, peda-

gang kaki lima, lapak jajanan baik yang berada pada lokasi tersendiri maupun yang berlokasi pada pusat perbelanjaan atau mal tidak menerima makan di tempat.

Adapun tempat tersebut hanya menerima sistem pengantaran (delivery) atau dibawa pulang (take away).

Sementara, kegiatan pada pusat perbelanjaan, mal, pusat perdagangan ditutup sementara kecuali akses untuk restoran, supermarket, dan pasar swalayan dapat diperbolehkan dengan memperhatikan ketentuan yang

sudah diatur.

Instruksi ini tidak berubah dari aturan sebelumnya yang berlaku dalam PPKM Darurat.

Bedanya kini pemerintah tidak lagi menggunakan istilah PPKM Darurat

Menteri Koordinator bidang Maritim dan Investasi yang juga Koordinator PPKM Darurat Jawa Bali Luhut Binsar Pandjaitan membenarkan tak ada lagi istilah "darurat" pada PPKM Level 4 yang berlaku sejak 21-25 Juli.

"Kita pakai istilah 'level' saja," ujar Luhut, Minggu (20/7). ● mar

Iyad Ngaku Bahagia Ketika Polisi...

uangnya rusak, kami berinisiatif membantu beliau," ucap Deden.

Mang Iyad kemudian dibawa ke halaman belakang Mapolsek Garut Kota. Di sana, dia terkejut lantaran polisi memberi tahu bahwa seekor kambing gemuk yang ada di hadapan adalah miliknya. Mang Iyad sujud syukur.

"Sesak dada saya, tak

bisa diungkapkan dengan kata-kata," kata Mang Iyad.

Mang Iyad tampak tak bisa berkata. Matanya berkaca-kaca. Kedua tangannya tampak tak henti mengelus domba berwarna putih tersebut. Dia bahkan berdoa kemudian bersujud syukur di tanah.

"Semoga dibalas kebaikannya. Alhamdulillah ya Allah," ucap Mang Iyad.

Domba pemberian polisi itu kemudian diangkat langsung ke kediaman Mang Iyad di wilayah Cimaragas, Garut. Kabarinya, Mang Iyad langsung menyembelih hewan tersebut.

Sebelumnya diberitakan, Mang Iyad harus rela uang tabungannya rusak akibat digeregoti rayap. Mang Iyad sedianya akan menggunakan uang tersebut untuk membeli

hewan kurban.

Mang Iyad yang sehari-hari berjualan kopi dan makanan ringan di sebuah warung kecil di pinggir kantor Kecamatan Garut Kota itu sudah sekitar satu tahun menabung untuk membeli kambing kurban. Terakhir dihitung Iyad, uang senilai Rp 2,9 juta sudah terkumpul.

Uang tabungannya itu

disimpan di bawah etalase, dilapisi plastik dan kertas. Namun Mang Iyad terkejut saat akan membawa uang itu lantaran uangnya rusak digeregoti rayap.

Kisah hilir Mang Iyad ini mengundang simpati dan kepedulian dari berbagai kalangan. Di media sosial, kisahnya saat ini menjadi perbincangan di kalangan warganet. ● mar

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