

Teh Kunyit Bermamfaat untuk Cegah Kanker

Teh kunyit atau turmeric tea disebut bertindak sebagai agen antikanker.

JAKARTA (IM) - Selain menjadi minuman favorit banyak kalangan, teh juga mampu meningkatkan kesehatan tubuh. Teh memiliki jenis yang bermacam-macam, salah satunya teh kunyit atau turmeric chai.

Teh kunyit merupakan teh yang bercitarasa manis dan pedas, beraroma harum. Teh kunyit bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan bertindak sebagai agen antikanker. Mereka yang menderita peradangan akan mendapat

manfaat paling banyak dari teh kunyit.

Cara efektif mengonsumsi kunyit adalah dengan teh. Curcumin memiliki bioavailabilitas rendah, yang berarti tubuh mengalami kesulitan mengabsorpsi dan menyerap senyawa. Kunyit digunakan dalam pengobatan Ayurvedic, dan bahan aktifnya curcumin memiliki sifat antioksidan kuat yang penting untuk fungsi sel.

Teh kunyit diseduh menggunakan akar kunyit parut atau bubuk murni. Sementara



untuk asupan harian teh kunyit sangat bergantung pada kondisi tubuh atau penyakit yang diderita.

Dinyatakan bahwa konsumsi aman bagi orang dewasa yaitu 400 hingga 600 mg bubuk kunyit murni tiga kali sehari. Beberapa studi juga telah menunjukkan bahwa diet yang kaya antioksidan dapat membantu menurunkan risiko

infeksi dan penyakit.

Kunyit dan curcumin dipercaya bisa membantu mengurangi komplikasi kardiovaskular, mencegah dan mengobati kanker serta membantu dan mencegah diabetes tipe 2. Penelitian Medicine National Institutes of Health Amerika Serikat (AS) menelaah tentang ekstrak kunyit dan senyawa aktifnya curcumin,

serta bagaimana itu dapat membantu kerusakan hati.

“Curcumin, komponen aktif utama kunyit, sebelumnya telah dilaporkan mengurangi kerusakan hati. Kami berhipotesis bahwa ekstrak kunyit dan kurkumin melindungi hati dengan mengurangi stres oksidatif, menghambat peroksidasi lipid,” demikian kata studi tersebut.

Studi ini menemukan bahwa curcumin dapat melindungi tubuh dari kerusakan hati serta meningkatkan produksi cairan empedu. Curcumin juga melindungi sel-sel hati dari kerusakan akibat bahan kimia yang berhubungan dengan empedu. ● tom

Manfaat Daun Sukun untuk Kesehatan, Bisa Bantu Pengobatan Diabetes!

JAKARTA (IM) - Manfaat daun sukun begitu banyak untuk kesehatan. Daun sukun merupakan tanaman tropis berbentuk pohon bercabang dengan tinggi mencapai 30 meter. Pohon sukun tersebar dari Pulau Jawa sampai ke Papua Nugini.

Mengutip akun Youtube Lembaga Ilmu Pengetahuan In-

donesia (LIPI), secara tradisional air rebusan daun sukun dilaporkan para ahli dapat menurunkan tekanan darah, menyembuhkan penyakit asma, dan hepar.

Sementara itu, para ahli di negara-negara Barat menyatakan bahwa daun sukun memiliki senyawa prenil flavonoid yang berpotensi sebagai obat diabetes dengan cara menurunkan kadar gula darah.

Zat alami lain yang dapat ditemukan dalam daun sukun adalah asam hidrosianat, tanin, riboflavin dan asetilkolin.

Bahan aktif ini berguna untuk melawan penyakit seperti penyakit kardiovaskular.

Untuk menjadikan daun sukun sebagai pengobatan diabetes, Anda bisa mengambil ekstrak daun sukun. Setelah itu, rebus serpihan daun su-

kun dengan air mendidih 100 derajat.

Setelah dingin, tambahkan madu alami atau gula batu sebagai pemanis dan minum teh ini dua kali sehari selama 10 hari. Manfaat lain dari daun pohon sukun adalah dapat digunakan untuk menurunkan kolesterol.

Untuk menurunkan kolesterol, seseorang harus minum satu cangkir teh sukun setiap

hari. Untuk ruam kulit atau gatal-gatal, minum satu cangkir Teh Sukun setiap hari.

Ekstrak daun sukun mengandung kadar air 8.12 persen dan tidak mengandung residu pestisida, organoklorida, serta tidak terdeteksi adanya logam berat serta bakteri patogen, sehingga bisa dijadikan sebagai alternatif obat alami. ● tom

SAMBUNGAN

M/7/AS.02.02/V/2020. Surat edaran ini ditujukan kepada seluruh gubernur.

“Surat edaran ini mendorong agar pimpinan perusahaan dapat segera menyusun perencanaan pelaksanaan keberlangsungan usaha, antara lain melalui pembuatan mitigasi risiko dan identifikasi respons dampak pandemi den-

Dampak PPKM, Setengah Jumlah Pekerja...

gan pertimbangan besarnya potensi pekerja yang terancam PHK atau dirumahkan,” ujarnya.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah angkatan kerja Februari 2021, sebanyak 139,81 juta orang, naik 1,59 juta orang dibanding Agustus 2020. Sejalan dengan kenaikan jumlah angkatan

kerja, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) juga naik sebesar 0,31 persen.

Sementara, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Februari 2021 sebesar 6,26 persen, turun 0,81 persen poin dibandingkan dengan Agustus 2020.

Adapun penduduk yang bekerja sebanyak 131,06 juta

orang, meningkat sebanyak 2,61 juta orang dari Agustus 2020. Persentase setengah penganggur turun sebesar 1,48 persen, sementara persentase pekerja paruh waktu naik sebesar 1,13 persen poin dibanding Agustus 2020.

Terdapat 19,10 juta orang (9,30 persen penduduk usia kerja) yang terdampak Co-

vid-19. Terdiri dari pengangguran karena Covid-19 (1,62 juta orang), Bukan Angkatan Kerja (BAK) karena Covid-19 (0,65 juta orang), sementara tidak bekerja karena Covid-19 (1,11 juta orang), dan penduduk bekerja yang mengalami pengurangan jam kerja karena Covid-19 (15,72 juta orang). ● mar

DARI HAL 1

Gatot Sebut Korupsi Saat Ini...

adanya distorsi dan disorientasi kehidupan nasional dan nilai dasar dan cita-cita nasional,” kata Gatot, seperti dikutip dari video di akun Instagramnya, Kamis (19/8).

Bahkan menurut mantan KASAD itu, penegakan hukum di Indonesia kian memburuk. Korupsi saat ini lebih

buruk dibandingkan di era orde baru.

“Faktanya pembentukan dan penegakan hukum di Indonesia dalam kondisi yang sangat buruk, korupsi merejalela melebihi orde baru, ketimpangan sosial demikian terasa, perekonomian dalam kondisi memprihatinkan meskipun

dikatakan mengalami pertumbuhan tapi realitasnya banyak orang susah mempertahankan hidup secara layak,” ujarnya.

Salah satu pendiri Koalisi Aksi Menyelamatkan Indonesia (KAMI) ini mengatakan apa yang dituntut olehnya sangat relevan bahkan jauh lebih buruk. Dia menilai berb-

agai persoalan yang kian rumit masih terjadi di Indonesia.

“Sementara kita tahu penanganan pandemi tidak menunjukkan perbaikan bahkan tidak jelas, singkatnya 8 tuntutan KAMI yang disampaikan setahun lalu terbukti dan tidak hanya masih relevan tapi menunjukkan kondisi

yang lebih buruk dan lebih parah,” ujarnya.

“Singkatnya, pemerintah hingga hari ini masih meninggalkan berbagai persoalan sangat rumit dan berat dan perlu penyelesaian secara serius dan butuh dukungan dari seluruh komponen masyarakat,” kata Gatot. ● mar

Sadis, Seorang Pemuda di Demak Bunuh...

barang bukti dan saksi-saksi yang ada, mengerucut, sehingga kami bisa menangkap tersangka HR, lanjut kami amankan ke Mapolres untuk dilakukan pemeriksaan,” sambung Budi.

Hasil pemeriksaan pelaku mengakui aksinya telah direncanakan. Awalnya ia menjemput korban menggunakan mobil rental pada Minggu (15/8)

malam dan mengajaknya ke sebuah hotel di Kabupaten Kudus.

Di kamar hotel, pelaku membunuh korban saat tidur dan membuang jasadnya di tanggul sungai di Desa Mijen. “Tersangka ini membunuh dengan cara menjerat leher korban pada saat korban terlelap tidur,” ujarnya.

Budi mengatakan pelaku

yang sehari-hari bekerja sebagai buruh lepas atau kuli bangunan tersebut mengaku emosi karena pernah mendapati pacarnya jalan bersama laki-laki lain.

“Iya, sudah direncanakan dari awal, pelaku ini menjemput korban pada hari Minggu malam terus dibawa ke Kudus di hotel, setelah itu dieksekusi di situ. Motifnya atau alasan-

nya adalah pelaku ini cemburu karena pernah melihat pacarnya ini atau korban jalan bareng dengan laki-laki lain,” ungkap Budi.

Polisi menjerat HR dengan Pasal 340 KUHP atau 338 KUHP dengan ancaman penjara seumur hidup atau 20 tahun.

Sementara itu, pelaku HR mengakui merencanakan pem-

bunuhan tersebut. Ia mengaku emosi saat mengetahui pacarnya hamil.

“Terbawa emosi. Karena dia hamil selama enam bulan sedangkan saya berhubungan dengan dia baru empat bulan. Tahu dari mata kepala saya sendiri dia masuk ke hotel itu sama laki-laki lain,” aku HR yang dihadirkan dalam jumpa pers. ● mar

Trump: Kekacauan di Afghanistan Momen...

Afghanistan, sebagai penghinaan terburuk dalam sejarah Amerika.

“Adalah hal yang hebat bahwa kami ke luar, tetapi tidak ada yang pernah menangan penarikan yang lebih buruk daripada Joe Biden,” kata presiden ke-45 itu kepada “Hannity” Fox News, Selasa (17/8) kemarin waktu Amerika Serikat.

Ini merupakan wawancara pertama Trump sejak Taliban menguasai Kabul pada Minggu (15/8). Taliban akhirnya mencapai klimaks penaklukan

selama 96 jam di kota-kota besar Afghanistan dan ibu kota provinsi.

Semuanya jatuh dengan sedikit perlawanan. Trump pun terus mengkritik pemerintahan Biden, sembari menyalahkan para pemimpin militer dan politik Afghanistan atas runtuhnya negara dan kekacauan yang dihasilkan.

“Saya tahu pasukan keamanan Afghanistan tidak akan berperang. Saya berkata, mengapa mereka berkelahi? Mengapa tentara Afghanistan

ini berperang melawan Taliban?” ujar Trump. “Dan saya diberitahu beberapa informasi yang sangat buruk oleh banyak orang yang berbeda.”

“Faktanya, mereka adalah salah satu prajurit dengan bayaran tertinggi di dunia. Mereka melakukannya untuk mendapatkan gaji, karena begitu kami berhenti, begitu kami pergi, mereka berhenti bertempur,” kata Trump.

Trump menyebut bahwa AS “membayar mahal” kepada tentara Afghanistan.

“Jadi kami semacam menyuap mereka untuk bertarung, dan bukan itu masalahnya,” ujarnya. Sebaliknya, Trump berulang kali memuji Taliban sebagai “pejuang yang baik ...Anda harus memberi mereka penghargaan untuk itu,” ujar Trump.

“Saya tidak pernah memiliki banyak kepercayaan, terus terang, di Ghani,” ujar Trump menambahkan.

“Saya mengatakan itu secara terbuka dan lugas. Saya pikir dia benar-benar bajin-

gan. Saya pikir dia lolos dari pembunuhan. Dia menghabiskan seluruh waktunya untuk memenangkan senator kita,” ujarnya lagi.

Pada Februari 2020, pemerintahan Trump memang mengumumkan perjanjian gencatan senjata dengan Taliban yang menyerukan penarikan semua pasukan tempur AS dari Afghanistan pada 1 Mei tahun ini. Pada Senin (16/8), Biden berpendapat bahwa dirinya terikat oleh perjanjian tersebut. ● mar

Tambah 22.053 Kasus Positif...

Covid-19 yang meninggal dunia setelah mereka dinyatakan positif terpapar virus Corona.

Sehingga, angka kematian

akibat Covid-19 mencapai 122.633 orang sejak awal pandemi.

Dengan data tersebut, maka saat ini tercatat ada

334.752 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan

di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 275.810 orang yang berstatus

suspek.

Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi. ● mar

Habib Bahar bin Smith Ribut...

Ryan datang ke blok Habib Bahar, Ryan melihat ada sejumlah uang di situ. Ryan kemudian mengambilnya dan membuangnya ke tempat sampah.

“Pada saat dia main ke blok Habib Bahar, dia lihat ada uang di atas mejanya.

Dia langsung ambil aja kemudian dia buang kesal kan, kok bilang gak ada uang tapi ada uang,” tuturnya.

Adapun pemukulan itu terjadi pada Senin (16/8) lalu. Akibat pemukulan itu, Ryan mengalami luka di bagian wajah.

Dari foto yang diperoleh wartawan, terlihat kondisi mata Ryan lebam. Sedangkan di bagian bibirnya terluka.

Ketika dikonfirmasi, Kasman membenarkan bahwa foto tersebut adalah Ryan. Kasman

mengatakan kondisi Ryan kini sudah membaik.

“Sehat sekarang. Cuma matanya masih agak bengkak,” kata Kasman saat dihubungi wartawan, Kamis (19/8).

Kalapas Gunung Sindur Mujiarto mengatakan insiden tersebut sudah diselesaikan secara internal.

Perselisihan antara Bahar dan terpidana pembunuhan

berantai itu bisa diredam.

“Sudah kami selesaikan, dalam arti, Ryan juga tidak keberatan. Memang dia yang salah, ada kesalahanlah, biasa di lapas,” ucap Kalapas Gunung Sindur Mujiarto saat dikonfirmasi.

Mujiarto juga mengakui bahwa Keributan antara Bahar dan berkaitan dengan permasalahan uang. Namun dia tak menjelaskan soal uang

tersebut.

“Jadi di lapas itu memang sulit dihindari, tapi masalah itu sudah diselesaikan, dari Ryan juga sudah tidak keberatan,” kata dia.

“Masalah di lapas itu kan dari Sabang sampai Merauke, itu sulit dihindari ya, bukan boleh ya, makanya Ryan itu saya tanyakan, gimana dia,” ujarnya. ● osm

Awas, Pakai Minyak Goreng Bekas Bisa Picu Berbagai Masalah Kesehatan

JAKARTA (IM) -

Banyak orang yang menggunakan minyak goreng bekas yang dirasa masih bisa dipakai. Hal ini disebabkan karena membuang minyak bekas yang masih banyak dan terlihat bersih dirasa pemborosan.

Namun bagaimanapun menggunakan minyak yang telah dipakai bisa berefek pada kesehatan.

Melansir dari Times of India, minyak yang digunakan untuk memasak, baik itu mentega, minyak sulingan atau minyak mustard, memiliki asam lemak yang jenuh, yang berarti tidak ada ikatan rangkap, tak jenuh tunggal berarti satu ikatan rangkap antara dua karbon, tak jenuh ganda yang berarti ikatan rangkap ganda antara karbon.

Minyak ketika dipanaskan pada suhu tinggi, seperti digunakan untuk menggoreng, suhu minyak naik hingga 170 derajat akan

mengalami perubahan struktur. Karena perubahan struktur, oksida asam lemak dan lemak trans ini juga terbentuk pada suhu tinggi tersebut.

Menggunakan minyak yang sudah pernah dipanaskan dapat menyebabkan penyakit jantung, menyebabkan aterosklerosis, serangan jantung, stroke dan bahkan kelumpuhan.

Minyak dalam bentuk margarin, minyak kelapa dan minyak kelapa sawit adalah beberapa minyak terburuk untuk menggoreng.

Kepala Ahli Diet Klinis, rumah sakit Apollo, Bangalore menyatakan bahwa untuk mengurangi efek buruk minyak goreng, Anda harusnya menggunakan sekali pakai dan jangan dipanaskan pada suhu yang sangat tinggi dengan jangka waktu lama.

Anda bisa menggoreng makanan dengan cepat (5-7 menit), alih-alih membiarkan minyak di atas gas terlalu lama. ● tom

Inilah Golongan Darah yang Berisiko Terkena Sakit Jantung

JAKARTA (IM) - Para

ahli yang melakukan penelitian telah menemukan bahwa orang-orang dengan golongan darah A, B dan AB mungkin memiliki risiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskular – terutama serangan jantung – daripada orang-orang dengan golongan darah O.

Dilansir dari Medical News Today, penulis utama studi Tessa Kole, dari University Medical Center Groningen di Belanda menjelaskan, temuan mereka menunjukkan bahwa profesional kesehatan harus mempertimbangkan golongan darah seseorang ketika menilai risiko kardiovaskular mereka.

Ada beberapa faktor risiko serangan jantung yang bisa diatasi, seperti pola makan yang buruk, kurang olahraga dan merokok. Hanya, beberapa faktor risiko serangan jantung tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga penyakit jantung.

Studi baru menunjukkan bahwa golongan darah harus ditambahkan ke daftar tersebut. Dalam penelitian tersebut, Kole dan tim sampai pada temuan mereka dengan melakukan meta-analisis studi yang melaporkan golongan darah peserta dan kejadian kardiovaskular, termasuk serangan jantung, penyakit jantung, gagal jantung, dan kematian kardiovaskular.

Data tersebut mencakup lebih dari 1,3 juta orang dewasa yang merupakan bagian dari 11 kohort di sembilan studi. Para peneliti menggunakan data untuk menilai bagaimana setiap golongan darah dapat memengaruhi risiko kejadian koroner, gabungan kejadian kardiovaskular, dan kejadian koroner yang fatal.

Tim mengidentifikasi 771.113 orang dengan golongan darah non-O dan 519.743 orang dengan golongan darah

O dalam analisis semua kejadian koroner. Di antara orang dengan golongan darah non-O, 1,5 persen (11.437) mengalami kejadian koroner, dibandingkan dengan 1,4 persen (7.220) orang dengan golongan darah O.

Dalam analisis kejadian kardiovaskular gabungan, para peneliti mengidentifikasi 708.276 orang dengan golongan darah non-O dan 476.868 orang dengan golongan darah O. Di antara individu dengan golongan darah non-O, 2,5 persen (17.449) mengalami kejadian kardiovaskular, dibandingkan dengan 2,3 persen (10.916) yang memiliki golongan darah O.

Menjelaskan apa yang ditunjukkan oleh temuan ini, Kole mengatakan bahwa memiliki golongan darah non-O dikaitkan dengan 9 persen peningkatan risiko kejadian koroner dan 9 persen peningkatan risiko kejadian kardiovaskular, terutama infark miokard.

Sementara penelitian ini tidak dirancang untuk menunjukkan mekanisme yang mendasari hubungan antara golongan darah dan risiko kardiovaskular, para peneliti mengusulkan beberapa penjelasan. Misalnya, mereka mencatat bahwa individu dengan golongan darah non-O memiliki konsentrasi protein pembekuan darah yang lebih tinggi. Faktor ini disebut faktor von Willebrand.

Dalam penelitian sebelumnya, faktor von Willebrand telah dikaitkan dengan kejadian trombotik. Selain itu, para peneliti menunjukkan bahwa orang dengan golongan darah non-O – terutama mereka yang memiliki golongan darah A – cenderung memiliki kadar kolesterol yang lebih tinggi.

Kondisi ini merupakan faktor risiko yang diketahui untuk kesehatan kardiovaskular yang buruk. Namun, Kole mengatakan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan penyebab pasti dari peningkatan risiko kardiovaskular di antara individu dengan golongan darah non-O. ● ans

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