

Berbagai Manfaat Air Kelapa bagi Tubuh di Masa Pandemi

Salah satu alternatif gaya hidup untuk meningkatkan imunitas yang semakin disukai masyarakat adalah dengan mengonsumsi air kelapa.

JAKARTA (IM) - Kehadiran musim kemarau diiringi gelombang kedua virus corona (SARS-CoV-2) dengan berbagai varian baru yang masih mengancam menjadikan segala upaya menjaga sistem kekebalan tubuh menjadi lebih penting dari sebelumnya.

Salah satu alternatif gaya hidup untuk meningkatkan imunitas yang semakin disukai masyarakat adalah dengan mengonsumsi air kelapa. Sebagai minuman yang telah dikonsumsi sejak dahulu kala di Indonesia, air kelapa memang memiliki cita rasa yang segar dan mempunyai beberapa khasiat. Selain itu, air kelapa ternyata juga memiliki kandungan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang seringkali tidak cukup dikonsumsi kebanyakan orang.

Pakar farmakologi dari Universitas Indonesia, Prof. Dr. dr. Purwastyastuti, MSc, SpFK,

mengatakan, khasiat utama air kelapa adalah mengatasi dehidrasi atau kekurangan cairan di dalam tubuh dan kekurangan cairan otomatis akan menimbulkan masalah pada reaksi-reaksi kimia di semua sistem tubuh, termasuk sistem imun.

“Rasanya yang lezat dan menyegarkan, membuat air kelapa mudah diminum orang yang sedang sakit, otomatis cairan tubuhnya kembali dan mendorong pemulihannya. Hal ini mungkin yang menyebabkan orang menghubungkan air kelapa dengan kekebalan tubuh,” ungkap Prof. Tuti, dalam keterangan resminya, baru-baru ini.

Dia menjelaskan, dalam tubuh, air kelapa dan cairan tubuh lainnya menjadi bagian dari darah yang berfungsi membawa oksigen ke sel-sel tubuh, yang diperlukan sistem



kekebalan dan sistem-sistem lainnya di dalam tubuh agar berfungsi dengan baik.

Selain itu, cairan yang cukup di dalam tubuh juga diperlukan agar sistem dalam tubuh dapat bekerja dengan baik dalam menghilangkan racun dari tubuh, jadi minum lebih banyak dapat membantu mencegah racun yang menumpuk dan berdampak negatif pada sistem tubuh termasuk sistem imun.

“Jika kita mengalami dehidrasi, seluruh sistem tubuh akan terganggu. Konsumsi cairan yang cukup dan tepat, termasuk air kelapa, bersama dengan nutrisi dan tidur yang cukup, merupakan komponen penting yang diperlukan oleh sistem kekebalan tubuh yang sehat,” ucap Prof Tuti. Menurutnya, ada juga yang

mengonsumsi air kelapa saat demam karena Salah satu cara menurunkan demam adalah rehidrasi atau mengembalikan cairan tubuh yang hilang. Sementara itu, masih terkait dengan fungsinya untuk memenuhi kebutuhan cairan. Air kelapa merupakan minuman yang baik untuk memulihkan hidrasi dan mengisi kembali elektrolit yang hilang selama berolahraga. Beberapa penelitian lainnya pun menemukan bahwa air kelapa mungkin lebih bermanfaat daripada minuman berenergi untuk mendapatkan cairan kembali setelah berolahraga.

Prof Tuti menuturkan Selain manis dan menghidrasi secara alami, air kelapa juga bisa melengkapi asupan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang seringkali tidak dikon-

sumsi dalam kadar yang cukup, 5% dari kandungan air kelapa merupakan sumber alami dari beberapa mineral penting.

“Air kelapa isinya tentu tidak sama antara satu butir dengan lainnya, tetapi rata-rata isinya dapat diperkirakan sekitar 100 cc. Untuk per gelas 200 cc, umumnya kandungannya berisi karbohidrat sekitar 7,5 gram/gelas, sedikit protein yaitu sekitar 1,5-2 gram/gelas dan sedikit lemak hanya 0,5 gram/gelas. Jumlah kandungan energinya 20-30 Kcal/100 cc atau 40-60 Kcal/gelas,” ungkap Prof Tuti.

Dia menambahkan air kelapa juga cukup rendah kalori dan karbohidrat memang segar jika diminum langsung dari buahnya. Namun, jika tidak dapat mengisi lemari es dengan kelapa segar, kita bisa juga mengonsumsi air kelapa dalam kemasan.

Namun, pastikan untuk membaca bahan-bahannya untuk memverifikasi bahwa Anda mendapatkan air kelapa asli dan tidak mengandung tambahan gula atau bahan pengawet. ● tom

Kacang Hijau Baik untuk Penderita Diabetes

JAKARTA (IM) - Kacang hijau bisa menurunkan gula darah. Karena itu, kacang hijau baik untuk penderita diabetes.

Dilansir dari All About Diabetes, Sabtu (21/8) kacang hijau memiliki glikemik index (GI) yang rendah. Artinya kacang hijau memiliki sedikit efek bahkan tidak memengaruhi dalam peningkatan gula darah.

Meski demikian, penderita diabetes juga tidak dianjurkan untuk mengonsumsi kacang hijau secara berlebihan. Sebagaimana diketahui, kacang hijau adalah sejenis kacang-kacangan yang kaya akan protein.

Namun, perlu diingat, bahwa kacang hijau dapat berbahaya bagi ginjal dan dapat meningkatkan risiko hipertensi atau darah tinggi

. Saking tingginya kadar protein dalam kacang hijau, membuat makanan ini dapat sangat berkhasiat untuk perkembangan otak.

Selain kaya protein dan rendah GI, kacang hijau juga memiliki banyak nutrisi lainnya, seperti vitamin dan mineral yaitu kalsium, zat besi, tiamin, folat, magnesium, fosfor, dan kalium.

Kacang hijau umumnya direkomendasikan untuk orang-orang yang sedang menjalani program penurunan berat badan. Kandungan seratnya yang tinggi membantu pencernaan yang baik, dan berkontribusi dalam membuat gula darah lebih stabil.

Tapi perlu diingat makan kacang hijau tidak akan menstabilkan kadar gula. Selain itu, beberapa ahli mengklaim kacang hijau juga memiliki sifat anti-kanker. ● tom

SAMBUNGAN

Bertambah 24.276 Orang yang Sembuh...

itu juga dilaporkan penambahan jumlah kematian setelah terpapar virus Corona. Dalam sehari, ada 1.030 pasien yang tutup usia setelah terinfeksi virus corona. Sehingga, total angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia mencapai 126.372 orang.

Adapun jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia saat ini berjumlah 306.760 orang. Kasus aktif adalah pasien yang dinyatakan positif Covid-19 dan sedang menjalani perawatan.

Sementara, kini terdapat 262.664 kasus supek terkait Covid-19 di Tanah Air. ● mar

Edan! Ada yang Ngeseks saat...

mengungkapkan tantangan yang dihadapi pendidik selama merebaknya pandemi virus corona.

“Mengajar di tengah pandemi itu sangatlah sulit,” kata di pembicara, yang melanjutkan tentang pentingnya profesi guru. Namun di tengah diskusi itu, akun dengan Marvene Graham terekam berhubungan seks tanpa mematin kameranya.

Pemberitahuan Recording in progress sempat menyala, sebelum salah satu partisipan konferensi tiba-tiba berteriak “Apa-apaan ini?!” Teriak salah satu peserta.

Sementara anggota pertemuan lainnya meminta panitia untuk segera menghentikan aksi Graham. Tidak menyadari adanya kejadian tak senonoh tersebut, si pembicara masih terus membahas pengalamannya berkaitan dengan sinyal internet. Sekitar dua menit kemudian, barulah jendela Zoom Marvene Graham menghilang, dan digantikan oleh Suelyn Ward-Brown.

Kejadian seperti ini bukan kali pertama. Tahun lalu, seorang anggota parlemen di Argentina terekam melakukan hal tidak pantas terhadap seorang wanita selama rapat. Kemudian di Filipina, pejabat pemerintahan harus kehilangan pekerjaannya karena ketahuan berhubungan seks dengan sekretarisnya. ● osm

Beli Kulkas Bekas, Pria Ini Kaget...

Seperti diberitakan MBC News, uang itu dia temukan dalam plastik transparan yang ditempel di bawah lemari pendingin. Semuanya dalam bundel 50.000 won (Rp 613.057), yang merupakan denominasi won tertinggi di Korea Selatan.

Namun hebatnya, pria tersebut tak tergodanya ingin memiliki uang itu. Ia justru melaporkan temuannya ke polisi.

Dikutip IB Times 14 Agustus 2021, Pria tersebut menyerahkan uang senilai Rp 1,3 miliar tersebut pada 6 Agustus 2021.

Saat ini, kepolisian setempat tengah melakukan pencarian siapa pemilik sebelumnya, termasuk perusahaan pengirimnya. Berdasarkan UU kepemilikan dan penemuan barang hilang di negeri gingseng

tersebut, jika pemilik aslinya tak ditemukan, pria itu bisa menyimpan uangnya setelah dipotong pajak 22 persen. Jika ternyata si pemilik diketahui, maka lelaki tersebut masih bisa mendapatkan 5-20 persen sebagai kompensasi menemukan.

Namun jika uang itu ternyata berkaitan dengan sindikat kejahatan, maka negara akan menyitanya sebagai barang bukti. Praktik menyimpan uang di dalam kulkas merupakan hal umum di Korea Selatan, menurut laporan yang diterbitkan Korea Times pada 2016.

Saat itu, banyak orang kaya menyimpan uangnya di pendingin kimchi, karena suku bunga bank begitu rendah.

“Kebanyakan mereka menyimpannya karena merasa banya yang didapatkan begitu kecil,” ujar Jang Min, pejabat di Bank of Korea. ● osm

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, 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

SAMBUNGAN

Jokowi Teken PP, Anak Korban Bencana dan...

secara fisik, psikis, dan sosial, serta pencegahan penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

Selain itu ada pendampingan psikososial pada saat pengobatan sampai pemulihan. Lalu pemberian bantuan sosial bagi anak yang berasal dari keluarga tidak mampu, serta pemberian perlindungan dan pendampingan pada setiap proses peradilan.

Dua Alasan Terbitkan PP

Deputi V Kantor Staf Presiden (KSP) Jaleswari Pramodhawardani mengungkapkan dua alasan Presiden Joko Widodo (Jokowi) menerbitkan PP Nomor 78 Tahun 2021 tentang Perlindungan Khusus bagi Anak, yakni meliputi kebutuhan sosiologis-empirik dan yuridis.

Dari perspektif sosiologis-

empirik, terdapat situasi dan kondisi tertentu yang berpotensi membahayakan diri dan jiwa anak.

“Termasuk di antaranya anak dalam situasi darurat, anak yang berhadapan dengan hukum, anak yang dieksploitasi baik secara seksual maupun ekonomi, anak yang menjadi korban perdagangan, dan kondisi-kondisi khusus lainnya,” kata Jaleswari melalui keterangan tertulis yang diterima wartawan, Minggu (22/8).

Presiden, kata Jaleswari, selalu mengingatkan tentang pentingnya melindungi anak Indonesia. Sebab, di pundak anak-anak terdapat harapan akan Indonesia maju.

Dalam proses perlindungan anak, Jokowi juga sudah mengingatkan jajarannya agar terus memberikan pelayanan

pengaduan yang mudah diakses.

Kemudian dari perspektif yuridis PP Nomor 78 Tahun 2021 dapat dirunut amanat pembentukannya dari Undang-undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. UU itu mengamanatkan pengaturan lebih lanjut mengenai perlindungan khusus bagi anak melalui pembentukan peraturan pemerintah.

Menurut Jaleswari, PP ini merupakan bentuk aksi afirmatif (affirmative action) dalam pemberian layanan yang dibutuhkan bagi anak yang memerlukan perlindungan khusus.

Dengan diterbitkannya PP ini, maka kewenangan pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan lembaga negara lainnya dalam upaya perlindungan anak semakin diperjelas.

“Memberikan ruang bagi masyarakat untuk dapat turut berpartisipasi dalam memberikan perlindungan khusus bagi anak,” katanya.

Berikut 20 kategori anak yang mendapat perlindungan khusus menurut PP Nomor 78 Tahun 2021: Anak dalam situasi darurat, yakni anak yang berada dalam situasi lingkungan yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan anak yang disebabkan, baik oleh faktor alam, nonalam, dan/atau sosial.

Anak yang dalam situasi darurat yakni yang menjadi pengungsi, korban kerusuhan, korban bencana alam, dan anak dalam situasi konflik bersenjata. Anak yang berhadapan dengan hukum.

Kemudian anak dari kelompok minoritas dan ter-

DARI HAL 1

Setelah Heboh Mural “404: Not Found”,...

ujar Kapolres Kota Bogor Kombes Susatyo Purnomo Condoro saat dihubungi, Minggu (22/8).

Susatyo kini tengah memastikan lokasi mural tersebut dimuat. Sebab, Bogor terbagi menjadi dua wilayah, yaitu Kabupaten Bogor dan Kota Bogor.

Diberitakan sebelumnya, foto mural seperti sosok tenaga ahli KSP Ali Mochtar Ngabalin dengan tulisan ‘504 Error’ menutupi bagian matanya viral di Twitter. Ali Mochtar Ngabalin mengaku sudah tahu soal mural tersebut.

“Kau mau bikin saya punya muka model apa pun saya tidak khawatir. Saya sudah tahu itu, siapa-siapa itu punya tangan

yang mengoles-oles itu, tapi tidak apa-apa,” kata Ngabalin kepada wartawan, Minggu (22/8).

“Saya tidak tersinggung, saya juga tidak marah,” ujarnya. Ngabalin mendapat informasi mural ‘Ngabalin 504 Error’ ini ada di Bogor. Namun dia tidak memerinci Bogor mana yang dimaksud.

“Lokasi itu di Bogor, ada juga di Malang sama yang di Tangerang. Presiden Joko Widodo di Tangerang itu mereka menulis ‘404 Not Found’. Di Bogor mereka ada tulis. Di Malang juga ada. Tapi tidak apa-apa, saya tidak khawatir. Dia mau fitnah, mau caci maki, mau hujat apa pun, waktu saya sudah saya siapkan un-

tuk bangsa dan negara dan agama,” katanya.

Ngabalin menyebut mural ‘Ngabalin 504 Error’ ini bagian dari risiko perjuangannya untuk membela bangsa dan negara serta menyelamatkan generasi muda dari bahaya intoleransi dan paham radikal. Ngabalin menegaskan Islam yang sesungguhnya adalah damai.

“Islam masuk di sini dengan damai, dengan cara-cara yang menggunakan sistem dan cara budaya untuk mengembangkan agama,” kata Ngabalin menegaskan

King of Penjilat

Ngabalin juga tak memperlakukan ketika dirinya

dibuat meme penjilat. Ali Mochtar Ngabalin sama sekali tidak ada masalah dengan cap demikian.

“Saya pun tidak keberatan ya, ada sekarang juga mereka membuat meme, kemudian membuat lidah saya yang panjang, katanya king of raja penjilat,” katanya.

Ngabalin mengaku sama sekali tidak marah karena dia menyebut menjilat demi menyelamatkan bangsa dan negara.

“Tidak apa-apa, saya menjilat untuk menyelamatkan bangsa dan negara. Saya menjilat untuk menyelamatkan generasiku,” katanya menegaskan.

Lantas, Ngabalin menyeng-

Angelina Jolie Bagikan Surat Curhatan...

utusan khusus untuk Komisaris Tinggi PBB untuk Pengungsi ini membuat akun Instagram untuk membagikan surat yang dia anonimkan.

“Kita semua kehilangan kebebasan dan dipenjarakan lagi,” tulis surat itu.

“Kami semua memiliki hak, kami dapat mempertahankan hak kami dengan bebas, tetapi ketika mereka (Taliban) datang, kami semua takut pada mereka dan kami pikir semua impian kami hilang,” tulis gadis tersebut.

Dalam caption foto itu, ditulis Jolie dengan amat me-

nyentuh. “Ini adalah surat dari seorang gadis remaja di Afghanistan. Saat ini, masyarakat Afghanistan kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi di media sosial dan mengekspresikan diri secara bebas.”

“Jadi saya datang di Instagram untuk berbagi cerita dan suara mereka di seluruh dunia yang berjuang untuk hak asasi manusia mereka,” tulisnya.

Akun baru Jolie telah mengumpulkan lebih dari 4,9 juta pengikut.

“Saya berada di perbatasan

Afghanistan dua minggu sebelum 9/11, di mana saya bertemu dengan para pengungsi Afghanistan yang melarikan diri dari Taliban. Ini terjadi dua puluh tahun yang lalu,” ujarnya.

“Sungguh memuakkan melihat warga Afghanistan terlantar lagi karena ketakutan dan ketidakpastian yang telah mencengkeram negara mereka ... Menghabiskan begitu banyak waktu dan uang, mengalami pertumpahan darah dan kehilangan nyawa hanya untuk sampai pada hal ini. Ini kegagalan yang hampir

mustahil untuk dipahami,” kata Jolie.

“Menonton selama beberapa dekade bagaimana pengungsi Afghanistan, beberapa orang yang paling mampu di dunia, diperlakukan seperti beban juga memuakkan ...” Mengetahui bahwa jika mereka memiliki alat dan rasa hormat, berapa banyak yang akan mereka lakukan untuk diri mereka sendiri. Dan bertemu dengan begitu banyak wanita dan gadis yang tidak hanya menginginkan pendidikan, tetapi juga berjuang untuk

itu,” tambah Jolie.

Jolie pun menambahkan bahwa yang paling penting saat ini adalah keteguhan komitmen untuk membantu.

“Seperti orang lain yang berkomitmen, saya tidak akan berpaling. Saya akan terus mencari cara untuk membantu. Dan saya harap Anda akan bergabung dengan saya,” katanya menambahkan.

Menanggapi postingannya, orang-orang menyatakan dukungan mereka kepada Jolie untuk meningkatkan kesadaran tentang situasi Afghanistan. ● mar

terima.

Kepada Sky News, Ayoubi mengungkapkan ada satu wanita yang dibakar karena dituding membuat masakan tidak enak kepada Taliban.

“Mereka memaksa warga untuk memberikan atau membuat mereka makanan,” paparnya seperti diberitakan New York Post, Sabtu (21/8).

Ayoubi yang kini menjadi salah satu ketua di organisasi Every Woman Treaty berujar,

ada juga yang perempuan ada juga yang perempuan yang dijual. Dilansir dari Daily Mirror, para perempuan itu dimasukkan ke dalam peti dan dibawa sebagai budak seks ke negara lain.

Kemudian ada juga laporan tentang satu keluarga yang dipaksa menikahkan putri mereka yang masih kecil kepada anggota Taliban, Seorang perempuan ditembak mati oleh kelompok pemberontak karena tak mengenakan burka.

“Saya tidak melihat janji mereka bahwa wanita harus bekerja, sementara mereka melakukan kejahatan seperti itu,” kecamnya.

Ayoubi yang kini mengasingkan diri di AS menerangkan, dia sudah mengumpulkan laporan mengenai penyiksaan terhadap perempuan di Afghanistan.

Laporan-laporan itu dikumpulkan dari rekannya sesama aktivis, yang kini terpaksa

bersembunyi setelah pemberontak berkuasa.

Ayoubi mengatakan kehidupan di bawah kekuasaan pemberontak adalah mimpi buruk. Jabatannya sebagai penegak hukum seolah tidak berlaku. Dia mengungkapkan bagaimana harus ke pasar membawa tetangganya yang baru berusia empat tahun, karena jauh lebih berharga dibanding dirinya.

Sebelumnya dalam kon-

ferensi pers, juru bicara pemberontak Zabihullah Mujahid menjanjikan perubahan fundamental. Mujahid menjelaskan, salah satu perubahan tersebut adalah penghormatan terhadap hak wanita sesuai dengan syariah.

Dia mengklaim Taliban mengizinkan perempuan untuk bekerja, meski tak dijelaskan secara spesifik pekerjaan seperti apa yang mendapat lampu hijau. ● mar