

Manfaat tak Terduga Minyak Zaitun untuk Kesehatan Mental

Studi skala besar menyimpulkan konsumsi minyak zaitun bantu turunkan depresi.

JAKARTA(IM)-Minyak zaitun merupakan salah satu bahan makanan yang penting dalam diet Mediterania. Selain memberi manfaat bagi kesehatan fisik, konsumsi minyak zaitun dalam diet Mediterania juga dapat menurunkan risiko depresi dan kecemasan.

Secara umum, diet Mediterania merupakan pengaturan pola makan yang didominasi oleh sayur, buah, legum, kacang-kacangan, kacang polong,

hingga ikan dan lemak tak jenuh. Salah satu lemak tak jenuh yang umum digunakan dalam diet Mediterania adalah minyak zaitun.

Menurut sebuah studi yang dipublikasikan di JAMA Psychiatry, kasus depresi berat sangat rendah pada area di mana diet Mediterania umum diterapkan. Penduduk yang hidup di area seperti ini juga diketahui memiliki harapan hidup yang lebih panjang.

Dalam sebuah studi ber-



skala besar yang melibatkan lebih dari 12 ribu orang, peneliti meminta partisipan mengganti lemak tak sehat yang mereka konsumsi dengan minyak zaitun. Studi bernama "The Sun Project" tersebut

menemukan bahwa asupan minyak zaitun dapat menurunkan depresi hampir 50 persen.

Studi juga menemukan bahwa konsumsi lemak trans berkaitan dengan gejala depre-

si. Semakin banyak lemak trans dikonsumsi, semakin tinggi pula risiko gejala depresi.

Seperti dilansir Health Digest, diet Mediterania memiliki manfaat yang sangat beragam. Alasannya, diet Mediterania mengombinasikan lemak sehat, asupan serat yang tinggi, hingga asupan gula yang lebih rendah.

Minyak zaitun yang umum digunakan dalam diet Mediterania diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan dapat menurunkan risiko penyakit kronis. Penerapan diet Mediterania juga dapat memperbaiki kesehatan jantung dan membantu proses penurunan berat badan. ● tom

Manfaat Buah Persik Bagi Kesehatan



JAKARTA (IM)- Buah persik atau peach memiliki aroma harum dan rasanya yang enak. Tidak hanya enak di mulut tapi banyak dampak yang baik kepada tubuh. Sehingga Anda disarankan untuk konsumsi buah ini jika ingin sehat.

Dilansir laman Eat This Not That pada Kamis (2/9), ada beberapa hal yang lebih memuaskan dari menggigit buah persik yang matang, salah satunya dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Adapun efek positif lainnya bagi tubuh yakni

1. Dapat mengurangi risiko penyakit jantung

Sebuah studi pada 2013 yang diterbitkan dalam Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics menemukan konsumsi, antiosianidin dan flavonoid yang lebih tinggi, pigmen yang berlimpah dalam buah persik, dikaitkan dengan kadar high-density lipoprotein (HDL) atau kolesterol "baik" yang lebih tinggi dan penurunan trigliserida serum.

2. Mengurangi pertumbuhan kanker payudara.

Penelitian menemukan konsumsi hanya dua hingga tiga buah persik per hari mungkin memiliki efek menguntungkan dalam membantu pertumbuhan sel kanker jenis ini. Terlebih lagi, se-

buah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Agricultural and Food Chemistry menemukan senyawa fenolik yang berasal dari buah persik Rich Lady efektif dalam menargetkan jenis sel kanker payudara yang sama dan membatasi proliferasinya.

3. Dapat memperbaiki gejala penyakit pernapasan

Jika Anda mendapati diri Anda berurusan dengan penyakit pernapasan secara teratur, Anda mungkin ingin mempertimbangkan untuk menambahkan beberapa buah persik dalam makanan harian Anda.

Persik adalah sumber yang kaya vitamin C, mengemas sekitar enam miligram nutrisi per buah. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam International Journal of Vitamin and Nutrition Research, di antara sekelompok 57 orang dewasa yang lebih tua dengan bronkitis atau pneumonia, pasien yang diberi suplemen vitamin C bernasib jauh lebih baik dibandingkan mereka yang diberi plasebo.

4. Dapat meningkatkan pencernaan

Ingin mempercepat saluran pencernaan yang lambat? coba tambahkan beberapa buah persik ke menu Anda. Buah berukuran sedang mengandung dua gram serat makanan, yang dapat membantu pencernaan Anda bergerak kembali dalam waktu singkat. ● tom

SAMBUNGAN

Awiek saat dihubungi, Kamis (2/9).

Awiek menyebut hingga kini juga tidak ada pembahasan berkaitan dengan amandemen di DPR. Terlebih, kata dia, berkaitan dengan perpanjangan jabatan presiden.

"Sejauh ini belum ada pembahasan apa pun di parlemen terkait amandemen. Mengenai wacana di luar parlemen, itu sah-sah saja disampaikan oleh masyarakat sebagai bentuk kebebasan berpendapat,"

Perpanjangan Jabatan Presiden Jokowi...

ucapnya.

"Namun kami tegaskan bahwa sejauh ini belum ada pembahasan apa pun di Senayan," tegasnya.

Awiek lantas meminta semua pihak tidak memikirkan hal tersebut. Dia menyarankan agar semua pihak berfokus pada penanganan pandemi COVID-19 di Indonesia saat ini.

"Kami tidak mau terganggu oleh isu-isu seperti tersebut. Sebaiknya hari ini fokus untuk

menangani pandemi Covid-19 agar kehidupan bernegara dan kehidupan sosial kita kembali normal," ujarnya.

Senada dengan itu juga disampaikan Sekjen PDIP Hasto Kristiyanto, menanggapi terkait wacana perpanjangan masa jabatan presiden yang digulirkan relawan Jokowi Mania (JoMan). Hasto menyebut wacana yang diungkap JoMan tersebut jelas tidak sesuai konstitusi.

"Sikap Presiden Jokowi sendiri sudah sangat tegas, dan memiliki komitmen kuat untuk taat sepenuhnya pada konstitusi di mana jabatan presiden dua kali. Sikap inilah yang juga dippegang oleh PDIP," kata Hasto saat dihubungi, Kamis (2/9).

Hasto mengatakan pihak yang mengusulkan perpanjangan jabatan presiden karena alasan pandemi tidak mengerti konstitusi. Menurutnya, sikap tersebut memang bentuk apr-

DARI HAL 1

esiasi, tapi tidak sesuai dengan aturan konstitusi.

"Demikian halnya terhadap mereka yang punya gagasan untuk perpanjangan waktu jabatan presiden karena alasan pandemi, mereka yang mengusulkan seperti itu karena rasa cinta terhadap Pak Jokowi dan sebagai apresiasi terhadap keberhasilan pemerintahan Pak Jokowi. Namun mereka tidak melihat aturan main, tidak melihat konstitusi," ucapnya. ● mar

Aktor Coki Pardede Ditangkap...

lagi," ujarnya.

Kasatres Narkoba Polres Metro Tangerang Kota AKBP Pratomy Widodo mengatakan, Coki Pardede ditangkap bersama seorang teman bernisial WLY.

"Iya betul penangkapan (Coki Pardede) di daerah Page-dangan tadi malam (Rabu)," ungkap Pratomy saat dihubungi wartawan melalui telepon,

Kamis (2/9).

Pratomy juga mengaku belum tahu seberapa banyak sabu yang ditemukan dari Coki saat ditangkap. Saat ini, menurut Pratomy, polisi sedang mengembangkan kasus tersebut.

"Ini masih kami kembangkan," ujarnya seraya menjelaskan bahwa Coki dan WLY saat ini ditahan di Mapolres

Tangerang Kota.

Gerebek Pabrik Narkoba

Sementara itu, aparat dari Polres Jakarta Barat menggerebek rumah mewah yang disulap menjadi pabrik narkoba jenis sabu di kompleks perumahan di Karawaci, Tangerang, pada Rabu (1/9). "Baru saja berhasil mengamankan laboratorium

atau pabrik narkoba di salah satu perumahan mewah," kata Kapolres Jakarta Barat Kombes Pol Ady Wibowo dalam keterangan, Kamis (2/9).

Sementara, menurut Kasat Narkoba Polres Jakarta Barat Kopol Danang Setiyo, penggerebekan itu merupakan pengembangan dari penangkapan kasus narkoba di kawasan

Kalideres, Jakarta Barat yang dilakukan pihaknya sebelumnya.

Dari pengungkapan di Kalideres, polisi mengamankan dua orang pelaku. Namun, Danang belum bisa membeberkan lebih jauh terkait kasus ini karena masih didalami jajarannya. "Kami masih melakukan pendalaman terkait hasil pengungkapan," tutup Danang. ● mar

Siksa dan Paksa ART Indonesia...

dipukul dengan sendok logam hingga kehilangan kesadaran.

Sri akhirnya melarikan diri dari flat majikannya di Anchorvale Link, Singapura pada 2018.

Dari pemeriksaan medis, dia ditemukan mengalami luka-luka akibat perbuatan majikannya, termasuk kemungkinan cacat permanen pada cuping telinga

kiri. Sri juga ditemukan mengalami gangguan pendengaran ringan hingga sedang di telinga.

Pada Senin (30/8) lalu, majikan Sri, Ooi Wei Voen, (37 tahun), dijatuhi hukuman penjara 20 bulan setelah dia mengaku bersalah atas empat tuduhan penyerangan. Suaminya, Pang Chen Yong, (37 tahun), asal Malaysia, juga mengaku ber-

salah atas tiga tuduhan penyerangan dan dijatuhi hukuman penjara empat bulan.

Pengadilan mendengar bahwa kedua pelaku telah bekerja sebagai insinyur IT. Pada saat penganiayaan terjadi, mereka memiliki seorang putra berusia dua tahun dan seorang putri berusia sembilan bulan. Ooi, penduduk tetap Sing-

gapura, mempekerjakan Sri pada 19 April 2017. Pembantu tersebut tidak mendapatkan hari libur dan tidak memiliki telepon genggam. Sri biasanya mulai bekerja pada pukul 6.30 pagi dan baru akan selesai melakukan tugasnya sekira pukul 1 dini hari.

Pang mulai menjalani hukumannya pada Senin. Sementara itu, jaminan Ooi telah

ditetapkan sebesar SGD5.000 (sekira Rp53 juta) dan dia akan menjalani hukumannya setelah Pang menyelesaikan hukumannya karena dia harus merawat dua anak mereka.

Dia diperintahkan untuk menyerahkan diri di Pengadilan Negeri pada 3 Januari tahun depan untuk mulai menjalani hukumannya. ● mar

Dua Mantan Anak Buah Juliar...

2020 dengan terdakwa Matheus Joko Santoso dan Ady Wahyono yang menyatakan para terdakwa terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah menurut hukum," kata Plt Juru Bicara KPK, Ali Fikri melalui pesan singkat, Kamis (2/9).

Ali menilai, pertimbangan hingga amar putusan yang dibacakan majelis hakim terhadap dua mantan pejabat Kemensos tersebut telah mengakomodir seluruh uraian analisa yuridis dalam tuntutan tim Jaksa Penuntut Umum (JPU). Pun demikian terhadap besaran hukuman pidana.

"Demikian juga terkait penjatuhannya pidana penjara dengan tetap adanya pembebanan pembayaran uang pengganti pada terdakwa Matheus Joko Santoso," kata Ali.

Ali mengatakan bahwa tim jaksa saat ini masih pikir-pikir dan akan menganalisa lebih jauh putusan hakim tersebut, sebelum memutuskan apakah

akan mengajukan banding atau menerima putusan majelis hakim tersebut.

"Saat ini tim jaksa masih pikir-pikir atas putusan tersebut untuk memberi waktu menganalisa secara utuh dan lengkap terkait isi pertimbangan dari putusan majelis hakim dimaksud," pungkasnya.

Diketahui sebelumnya, majelis hakim Pengadilan Tipikor Jakarta menyatakan bahwa dua mantan pejabat Kemensos, Ady Wahyono dan Matheus Joko Santoso, terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan korupsi. Keduanya terbukti bersalah menerima suap terkait pengadaan Bantuan Sosial (Bansos) Covid-19.

Hakim menjatuhkan hukuman dengan besaran pidana yang berbeda-beda terhadap keduanya. Terhadap mantan Pejabat Pembuat Komitmen (PPK) Kemensos, Matheus Joko Santoso, hakim men-

jatuhkan vonis 9 tahun penjara dan denda sebesar Rp450 juta subsidi enam bulan kurungan.

Selain pidana pokok, Matheus Joko Santoso juga dijatuhi hukuman tambahan yakni, berupa kewajiban untuk membuat uang pengganti sebesar Rp1.560.000.000. Apabila tidak dibayarkan, maka akan diganti dengan hukuman kurungan satu tahun dan enam bulan penjara.

Vonis hakim terhadap Matheus Joko Santoso tersebut diketahui lebih berat dari tuntutan yang diajukan tim Jaksa Penuntut Umum (JPU) KPK. Di mana Sebelumnya, Matheus Joko Santoso dituntut hukuman delapan tahun penjara dan denda Rp400 juta subsidi enam bulan kurungan.

Sedangkan, mantan Kuasa Pengguna Anggaran (KPA) Bansos Covid-19, Ady Wahyono, dijatuhi hukuman tujuh tahun penjara dan denda sebesar Rp350 juta subsidi

enam bulan kurungan. Ady tak dikenakan pidana tambahan berupa kewajiban bayar uang pengganti. Putusan hakim tersebut diketahui sesuai dengan tuntutan yang diajukan oleh tim JPU KPK.

Hakim juga mengabulkan permohonan Justice Collaborator (JC) keduanya. Matheus Joko Santoso dan Ady Wahyono dianggap hakim telah memenuhi persyaratan untuk menjadi JC.

Dalam perkara ini, Matheus Joko dan Ady Wahyono terbukti bersama-sama dengan mantan Menteri Sosial (Mensos) Juliani Peter Batubara menerima suap sebesar Rp 32,48 miliar.

Puluhan miliar uang suap untuk Juliani Batubara berkaitan dengan penunjukan sejumlah perusahaan penggarap proyek bansos Covid-19. Di antaranya yakni, PT Pertani, PT Mandala Hamonganan Sude hingga PT Tigapilar Agro

Utama. Juliani dinilai memotong Rp 10 ribu dari setiap paket pengadaan bansos.

Adapun rincian yang diterima Juliani melalui Ady Wahyono dan Matheus Joko yakni, berasal dari konsultan Hukum Harry Van Sidabukke, senilai Rp 1,28 miliar. Kemudian dari Presiden Direktur PT Tigapilar Agro Utama, Ardian Iskandar Maddanatja, sejumlah Rp 1,95 miliar, serta sebesar Rp 29 miliar berasal dari para pengusaha penyedia barang lainnya.

Atas perbuatannya, Matheus Joko Santoso dan Ady Wahyono melanggar Pasal 12 huruf b Juncto Pasal 18 Undang-Undang RI Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi sebagaimana telah diubah dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2001 Juncto Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP, Juncto Pasal 64 Ayat (1) KUHP. ● mar

Bertambah 21.208 Orang yang Sembuh...

telah mengalami penurunan kasus positif corona. Namun demikian, hingga saat ini ada 11 provinsi yang masih mencatat kenaikan kasus positif Covid-19..

"Yang perlu menjadi perhatian adalah masih ada 11 provinsi yang mengalami kenaikan jumlah kasus positif di

bulan Agustus jika dibandingkan dengan bulan Juli," ujar Wiku, Kamis (2/9).

Kesebelas provinsi yang masih mencatatkan kenaikan kasus di antaranya Aceh (152%), Sulawesi Tengah (111%), Gorontalo (57%), Kalimantan Selatan (47%), Sumatera Utara (44%), Kalimantan

Utara (24%), Sulawesi Barat (24%), Bali (15%), Bangka Belitung (10%), Sulawesi Selatan (5%), dan Jambi (5%).

Wiku mengingatkan pemerintah daerah yang masih mengalami kenaikan kasus Covid-19 untuk memperbaikinya. Jika ada kendala di lapangan diharapkan dapat menjalin

komunikasi dengan pemerintah pusat.

Di sisi lain, Wiku mengapresiasi seluruh lapisan masyarakat yang telah menaati peraturan yang telah ditetapkan pemerintah dalam bentuk Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) selanjutnya hingga Agustus.

Menurut Wiku kebijakan ini berkontribusi besar dalam menurunkan jumlah kasus. "Upaya masyarakat untuk bersabar menjaga protokol kesehatan dan tidak melakukan perjalanan yang tidak mendesak menjadi salah satu penyumbang terbesar penurunan kasus ini," ujarnya. ● mar

Ditemukan Bungker di Terowongan...

elusuri terowongan itu. Namun, dalam prosesnya, petugas mengalami kendala seperti minimnya oksigen.

"Progresnya kami masih terus masuk ke terowongan dengan mengeruk sampah, mengukur, dan mencari jalan untuk menarik sampah yang menumpuk dari bagian terowongan. Di dalam kondisi oksigen tipis, tim kesulitan bernapas," ucap Dian, Kamis (2/9).

Dian melanjutkan, untuk mengatasi kendala tersebut, Dinas PUPR akan berkomunikasi dengan PT KAI agar dapat membuat bak kontrol saluran udara. Selain itu, lanjut dia, pihaknya juga mengajak perwakilan PT KAI ke lokasi temuan terowongan tua untuk melakukan survei.

"Jadi, bak kontrol ini selanjutnya untuk saluran udara juga untuk jalur membuang sampah agar

lebih cepat," kata Dian.

"Kami juga masih belum tahu terowongan itu berujung ke mana karena ruang gerak petugas terbatas saat melakukan penelusuran," sebutnya.

Sebelumnya, Petugas Dinas PUPR Kota Bogor melaporkan adanya temuan bangunan tua di bawah tanah di sekitar kawasan Stasiun Bogor. Bangunan tersebut mirip seperti terowongan kecil atau saluran air, terletak

sekitar 2-3 meter di bawah permukaan tanah dan di bawah saluran air yang dibangun Pemkot Bogor pada 1990-an.

Wali Kota Bogor Bima Arya Sugiarto mengatakan, berdasarkan hasil pengecekan Dinas PUPR, diduga bangunan itu dibangun pada zaman Belanda. Bima mengungkapkan, hal pertama yang harus dilakukan adalah memastikan apakah bangunan tersebut

merupakan saluran air atau memiliki fungsi-fungsi lainnya.

Selain itu, ia menginginkan adanya kajian lebih lanjut atas temuan tersebut dengan mengundang Universitas Pakuan dan Institut Pertanian Bogor (IPB) University. "Setelah kami cek di dinas terkait, memang terlihat ada peta saluran bawah tanah yang dibangun pada zaman Belanda," beber Bima, Senin lalu. ● 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 peredaran).

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