

Okra Diklaim Mampu Turunkan Gula Darah Diabetesi dalam 30 Menit

Beragam penelitian mengungkap, okra bermanfaat untuk turunkan gula darah diabetes.

JAKARTA (IM) - Diabetes terjadi karena tubuh produksi hormon insulin menurun atau berkurangnya sensitivitas terhadap hormon. Peran utama insulin adalah untuk membantu mengontrol gula darah (glukosa) dalam tubuh, sehingga kekurangan insulin dapat memicu peningkatan kadar gula darah.

Untuk mengatasi itu, Anda bisa mengonsumsi okra. Sayuran hijau ini telah dipercaya

sebagai obat untuk diabetes, karena bisa membantu menurunkan kadar gula darah hanya dalam 30 menit.

Beberapa penelitian melaporkan penurunan kadar gula darah setelah merendam potongan okra dalam air semalaman, kemudian dikonsumsi sebagai jus keesokan paginya. Sebuah penelitian dari Indonesia yang diterbitkan dalam *Journal of Rasayan* pada 2019, berusaha untuk membuktikan klaim ini dengan memberikan

minuman kepada hewan sebelum memeriksa profil glukosa darah mereka.

Untuk membandingkan dan membedakan hasil, peneliti memberi beberapa hewan obat standar antidiabetes yang dikenal sebagai glibenklamid. Kelompok glibenklamid tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang berarti bahwa glibenklamid sebagai obat standar antidiabetes dapat menurunkan kadar glukosa darah kembali normal dalam waktu 20 menit onset.

Sementara jus buah okra dengan dosis 25mg per kilogram berat badan dan 50 mg per kilogram berat badan telah mampu menurunkan kadar

glukosa darah dalam waktu 30 menit yang ditunjukkan dengan perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

“Aktivitasnya sebanding dengan glibenklamid yang ditunjukkan oleh tidak ada perbedaan secara statistik dibandingkan dengan glibenklamid,” kata penulis studi, seperti dilansir laman *Express.co.uk*, Kamis (9/12).

Studi terpisah yang dilakukan di India telah mendukung temuan ini, mencatat penurunan bertahap glukosa darah setelah asupan okra. Dalam *Journal of Pharmacy & BioAllied Science*, para peneliti menemukan bahwa tikus yang diberi makan kulit okra kering dan digiling mengalami penurunan glukosa darah secara bertahap setelah asupan

okra secara teratur selama sekitar 10 hari.

Selain menurunkan glukosa darah, okra juga dapat mengurangi kolesterol dengan mengikat molekul di usus. Penelitian terpisah menunjukkan bahwa okra dapat mengurangi risiko kanker, terutama kanker kolorektal, karena konsentrasi vitamin A dan vitamin C yang tinggi.

Terkenal sebagai sumber serat yang baik, okra juga memberikan manfaat optimal untuk pencernaan. Tetapi, karena okra mengandung karbohidrat yang dapat terfermentasi oleh bakteri di saluran cerna, dalam beberapa kasus konsumsinya dapat menyebabkan kembung. ● tom

SAMBUNGAN

“Kebijakan politik revisi Undang-Undang (UU) Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), dan terpilihnya komisioner KPK bermasalah,” tutur Adnan, menyikapi peringatan Hari Anti Korupsi Sedunia, Kamis (9/12).

Diketahui setidaknya dua pimpinan KPK yaitu Firdi Bahuri dan Lili Pintauli Siregar pernah tersandung kasus pelang-

garan kode etik. Firdi pernah dikenai sanksi kode etik ringan karena menyewa helikopter untuk keperluan pribadi. Dewan Pengawas (Dewas) KPK menyatakan tindakan Firdi tidak menyadari sikap dan tindakannya melekat sebagai insan KPK.

Sedangkan Lili dinyatakan melanggar kode etik berat, karena terbukti melakukan

Ketua KPK Minta Jokowi Pimpin...

komunikasi dengan pihak yang perkaranya sedang ditangani KPK yaitu mantan Wali Kota Tanjungbalai M Syahril.

Dalam pandangan Adnan, kegagalan Jokowi juga terepresentasi dari tidak adanya sikap tegas terkait pemberhentian serampangan oleh KPK pada 57 pegawainya yang tak lolos Tes Wawasan Kebangsaan (TWK).

“Presiden tidak mengambil tindakan berarti, meskipun rekomendasi lembaga negara seperti Ombudsman dan Komnas HAM yang menemukan praktik pelanggaran serius TWK KPK,” ujarnya.

Menilik kebelakang, Ombudsman menyatakan bahwa proses TWK KPK maladministrasi. Sedangkan Komnas

DARI HAL 1

HAM menemukan banyak pelanggaran hak asasi manusia dalam penyelenggaraan tes tersebut. “Agenda penguatan KPK sebagaimana disampaikan oleh Presiden jauh panggang dari api,” jelas Adnan.

“Jadi bisa dikatakan Presiden gagal menjadi panglima besar dalam agenda pemberantasan korupsi,” katanya. ● mar

Kapolri Tegaskan Tak Ragukan...

“Kehadiran seluruh rekan-rekan dengan rekam jejak rekan-rekan yang saya tidak ragukan lagi, saya yakin rekan-rekan akan memperkuat organisasi Polri dalam rangka melakukan pemberantasan tindak pidana korupsi,” kata Listyo di Gedung Rupatama Mabes Polri,

Jakarta, Kamis (9/12).

Listyo mengatakan, Indonesia tengah menghadapi masa sulit akibat pandemi Covid-19. Ia meminta para mantan pegawai KPK itu dapat memperkuat kerja-kerja Polri dalam pengawasan program pemulihan ekonomi nasional (PEN).

“Negara kita saat ini sedang menghadapi posisi sulit, sehingga kita betul-betul kawal program PEN bagaimana agar APBN yang dipergunakan tepat sasaran dan mengurangi risiko terjadinya kebocoran,” kata Listyo.

Selain itu, dalam jangka panjang, Listyo berharap iklim

investasi di Indonesia bisa membaik dengan makin rendahnya kasus tindak pidana korupsi. Dengan demikian, pembangunan bangsa dan pertumbuhan ekonomi nasional dapat berjalan dengan baik pula.

“Kita perkuat komitmen dan kebijakan pemerintah dalam

rangka menciptakan iklim, budaya, ekosistem antikorupsi, sehingga iklim investasi dan APBN yang digunakan dan seluruh rangkaian kebijakan dalam rangka mendukung dan mengembalikan pertumbuhan perekonomian Indonesia betul-betul bisa terlaksana dengan baik,” katanya. ● mar

Hakim Perintahkan...

pertama yang memutuskan Mark terbukti melakukan tindak pidana korupsi sesuai dakwaan primer juga digugurkan.

“Membebaskan terdakwa Mark Sungkar dari dakwaan primer tersebut,” tutur hakim.

Adapun dakwaan primer itu adalah Pasal yaitu Pasal 3 Jo Pasal 18 Undang-undang (UU) Nomor 31 Tahun 1999 tentang Tindak Pidana Korupsi sebagaimana diubah dalam UU Nomor 20 Tahun 2001.

Majelis hakim PT Jakarta menilai Mark lebih tepat dinyatakan bersalah sesuai dakwaan subsidair yaitu Pasal Pasal 9 Jo 18 UU Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana diubah dalam UU Nomor 20

Tahun 2001. “Menyatakan terdakwa Mark Sungkar terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan tindak pidana korupsi sebagaimana dakwaan subsidair,” imbuh hakim.

Mark dinilai terbukti melakukan tindak pidana korupsi dana Pelatnas Triathlon Tahun Anggaran (TA) 2018. Tindakan korupsi itu disebut merugikan negara sejumlah Rp 694,9 juta. ● mar

Ditangkap di Rumahnya di Depok...

gunakan narkoba jenis Lysergic Acid Diethylamide (LSD),” kata Zulpan di Polda Metro Jaya, Kamis (9/12).

Saat ditangkap, polisi menemukan dua butir LSD sisa pemakaian.

“Cara penggunaan seperti narkoba jenis lain. Ini membuat halusinasi dan sangat berbahaya,” jelasnya.

Penangkapan Jeff Smith terkait kasus narkoba kali ini merupakan kali kedua setelah sebelumnya ditangkap pada 15 April 2021 lalu. Baru tiga bulan lalu pada bulan September dia ditangkap karena. Kini ia sudah mengulang kembali kesalahannya memakai barang terlarang tersebut.

Saat digerebek polisi, Jeff

Smith disinyalir masih dalam pengaruh narkoba.

“Iya (dalam pengaruh), pada saat di tangkap di Depok dalam penggunaan LSD. Dan yang dipesan 50 udah dihabiskan 48 dan tinggal dua,” ungkap Zulpan.

Jeff Smith mengaku telah membeli 50 lembar LSD. Kabarnya, satu lembar

LSD yang dibeli Jeff Smith seharga Rp500 ribu. Namun, polisi hanya berhasil menemukan dua lembar LSD di Tempat Kejadian Perkara (TKP).

Saat diinterogasi pun Jeff Smith mengaku dalam sehari dirinya bisa mengonsumsi empat lembar LSD sekaligus.

“Dia waktu itu diperiksa

juga kan tes urinenya yang jelas dalam pengaruh itu, halusinasi ada dua lembar yang tersisa. Kecil ini ya. Ditempelkan di lidah, kalau di pasaran satu lembar Rp500 ribu,” jelas Zulpan.

“Satu hari itu empat lembar LSD pengakuannya yang dia pesan terakhir itu 50 lembar,” ujarnya. ● mar

Update: Jumlah Korban Meninggal...

kilometer dari kawah Gunung Semeru dan jarak lima kilometer arah bukaan kawah di sektor tenggara hingga selatan, serta mewaspadai awan panas guguran, guguran lava, dan lahar di

sepanjang aliran sungai yang berhulu di puncak Gunung Semeru. Berdasarkan pantauan di lapangan, para relawan tampak bertugas membantu para korban terdampak erupsi Gunung Semeru.

Kondisi cuaca secara keseluruhan pagi ini mendukung disertai jalaran becek sisa hujan deras tadi malam.

Sementara itu, para relawan yang bertugas di daerah aliran sungai diminta untuk meng-

hentikan sementara aktivitas guna mengantisipasi dampak buruk banjir lahar dingin.

“Aliran sungai tercium bau belerang. Petugas yang berada di sungai diminta meng-

hentikan sementara aktivitas,” pesan seorang petugas lainnya melalui jaringan radio handy talky. “Cuaca kurang bersahabat langkah baiknya turun sementara,” tandasnya. ● mar

Beli Sofa Baru, Pria Ini Malah...

kami sore ini karena dia punya ular di sofanya dan bersembunyi di dalamnya.”

Menurut postingan tersebut, petugas harus membawa sofa ke luar rumah untuk mengeluarkan ularbesar itu

dari dalam sofa baru tersebut. Petugas terlihat sangat hati-hati saat mengeluarkannya ular dari sofa. “Hewan sepanjang 5 kaki itu langsung dibawa ke toko hewan peliharaan setempat setelah berhasil di keluar-

kan dari dalam sofa.”

Menurut postingan itu, sofa juga baru dibeli. “Pria itu baru saja mendapatkan sofa dan dia pikir ular itu bersembunyi di sofa ketika datang ke rumahnya,” tulis postingan itu. Baca juga: Singkirkan

Ular, Pria Ini Malah Bakar Seluruh Rumahnya

Boas berekor merah sering disimpan sebagai hewan peliharaan karena mereka tidak berbisa. Menurut Komisi Konservasi Ikan dan Margasatwa

Florida, ular-ular ini dibawa dari Amerika Tengah dan Selatan sebagai hewan peliharaan.

Ular ini seperti reptil di alam liar ketika orang secara ilegal melepaskan ular ini atau ketika melarikan diri. ● osm



PASAR TRADISIONAL BERSERTIFIKAT SNI

Warga memanfaatkan fasilitas alat timbangan ukur ulang elektronik di Pasar Gunung Batu, Kota Bogor, Jawa Barat, Kamis (9/12). Pasar Gunung Batu merupakan satu dari dua pasar di Provinsi Jawa Barat yang sudah memperoleh sertifikat Standar Nasional Indonesia (SNI) dari Kementerian Perdagangan karena memiliki fasilitas zona komoditi, ruang laktasi, pengelolaan kebersihan dan keamanan serta manajemen pengelolaan yang sesuai standar.

WHO Sebut Varian Omicron Sudah Terdeteksi di 57 Negara

JAKARTA (IM) - Penyebaran varian baru Covid-19, Omicron terus meluas dan kini menjadi kewaspadaan dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) per 8 Desember 2021 mengumumkan secara resmi bahwa varian Omicron dilaporkan sudah ada di setidaknya 57 negara di dunia.

Sebagaimana dilaporkan Reuters, Kamis (9/12), hal tersebut membuat tingkat ketertarikan rumah sakit dengan rawat inap akan meningkat.

Dalam laporan epidemiologi minggunya, WHO menyebutkan, masih lebih banyak data yang diperlukan untuk menilai tingkat keparahan penyakit yang disebabkan varian Omicron, dan apakah mutasinya bisa mengurangi perlindungan dari kekebalan yang dihasilkan dari vaksin Covid-19.

Mengacu pada risiko infeksi ulang atau reinfeksi, WHO menilai memang berdasarkan analisis awal mutasi yang ada dalam varian Omicron bisa mengurangi aktivitas penalaran antibodi, yang mengakibatkan berkurangnya perlindungan dari kekebalan alami. Tapi, untuk memvalidasi analisa tersebut, WHO menyebutkan, masih lebih banyak data yang dibutuhkan.

“Perlu lebih banyak data untuk menilai apakah mutasi yang ada pada varian Omicron dapat mengakibatkan berkurangnya perlindungan dari kekebalan yang diturunkan dari vaksin dan data tentang efektivitas vaksin, termasuk penggunaan dosis vaksinasi tambahan,” bunyi keterangan WHO.

WHO menyebutkan jika tingkat keparahan Omicron ini sama atau bahkan berpotensi lebih rendah daripada varian Delta, diprediksikan tingkat ketertarikan rumah sakit akibat rawat inap akan meningkat apabila lebih banyak orang terinfeksi. Dan akan ada jeda waktu antara peningkatan kejadian kasus dengan peningkatan kasus kematian.

Sementara itu, kasus positif terkonfirmasi di Afrika Selatan sendiri dilaporkan meningkat dua kali lipat per 5 Desember 2021 dengan lebih dari 62.000 kasus. Lonjakan sangat besar tercatat di Eswatini, Zimbabwe, Mozambique, Namibia dan Lesotho.

Untuk diketahui, per 24 November, varian Omicron dilaporkan dari Afrika Selatan kepada WHO. Dua hari kemudian, WHO menyatakannya masuk sebagai varian of concern (VoC) alias varian yang patut diwaspadai, bersama dengan empat varian lainnya. Alpha, Beta, Gamma, dan Delta. ● tom

Manfaat Bawang, Cegah Kanker Hingga Baik Bagi Jantung

JAKARTA (IM)-Masyarakat tentu sangat familiar dengan bahan baku bawang untuk memasak. Ternyata, menyertakan bawang di setiap masakan juga punya segudang manfaat. Bawang adalah sayuran allium, kelompok yang mencakup daun bawang, bawang putih, dan bawang merah. Bawang mengandung senyawa tanaman, vitamin, dan mineral yang memiliki beberapa manfaat kesehatan.

Satu bawang bombay berukuran sedang memiliki kurang dari 60 kalori, 2,52 gram serat makanan, 34 miligram kalsium, 216 miligram potasium, 11 miligram vitamin C, dan banyak vitamin B, menurut USDA FoodData Central. Bawang bermanfaat baik untuk jantung, tulang, gula darah, sistem pencernaan, sel, bahkan dapat berperan dalam membantu mencegah kanker tertentu. Berikut sejumlah manfaat tersebut, seperti dilansir dari *Health Digest*, Rabu (8/12).

Baik untuk tulang dan gula darah

Sebuah studi tahun 2010 pada penderita diabetes tipe 1 dan tipe 2 menemukan bahwa mereka yang makan bawang merah secara signifikan mengurangi kadar gula darah puasa mereka. Senyawa belerang dalam bawang memiliki efek antidiabetes, yang membantu mengontrol gula darah seluruh tubuh, menurut ulasan tahun 2017 yang diterbitkan dalam *Current Medicinal Chemistry*.

Menurut sebuah studi tahun 2018 yang diterbitkan dalam *Journal of Food and Drug Analysis*, bawang bombay juga memiliki sifat antibakteri. Para peneliti menemukan bahwa bawang dapat melawan *E. coli*, yang menyebabkan diare, penyebab infeksi staph, dan *Bacillus cereus*, pemicu keracunan makanan.

Untuk sistem pencernaan

Bawang kaya akan probiotik dan serat, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan. Bakteri di usus memakan asam lemak rantai pendek. Manfaatnya dapat meningkatkan pencernaan, meningkatkan kekebalan, mengurangi peradangan, dan meningkatkan kesehatan usus, menurut ulasan tahun 2014 yang diterbitkan di *Advances in Immunology*. Selain itu manfaat tersebut juga diulas tahun 2011 dalam *World Journal of Gastroenterology*. Bawang juga meningkatkan probiotik yang penting untuk kesehatan pencernaan baik, melalui studi tahun 2017.

Bawang mudah ditambahkan ke makanan biasa. Potong atau iris dan tambahkan ke hidangan sehari-hari seperti salad, sup, makanan malam, dan omelet. Tambahkan bawang karamel ke makanan hidangan favorit. ● tom

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