

Bubur Kacang Hijau Tekan Hipertensi dan Diabetes

Selain rasanya yang lezat, bubur kacang hijau juga dipercaya dapat menjaga kesehatan jantung dan berdampak positif terhadap tekanan darah tinggi (hipertensi) hingga diabetes.

JAKARTA (IM) - Kacang hijau kerap dijadikan salah satu alternatif menu sarapan. Rasanya yang manis berpadu dengan rasa santan yang gurih, membuat bubur kacang hijau memiliki banyak penggemar.

Tapi siapa sangka, selain rasanya yang lezat, bubur kacang hijau juga dipercaya dapat menjaga kesehatan jantung dan berdampak positif terhadap tekanan darah tinggi (hipertensi) hingga diabetes.

"Bagus banget kacang hijau ini kalau kita ngomongin kesehatan jantung. Efeknya ada beberapa hal, tekanan da-

rah tinggi bisa menekan. Dengan kita menekan terjadinya darah tinggi, kemungkinan terjadi kencing manis (diabetes) dan efek antioksidannya kacang hijau ini memang bagus sekali untuk menjaga kesehatan jantung kita," papara Spesialis gizi klinik, dr. Putri Sakti Dwi Permanasari, M.Gizi, Sp.GK, AIFO-K.

Namun, dokter Putri mengingatkan, konsumsi bubur kacang hijau hendaknya tidak berlebihan dan pengolahannya harus benar. Seperti apa?

"Kalau kita mau yang sehat kalau bisa tanpa santan. Atau kalau mau tetap pakai

santai boleh, kita kasih yang bentuknya encer. Selain itu, gulanya kalau bisa secukupnya aja. Atau bisa juga sebagai alternatif, bisa kita berikan sweetener," ungkapnya.

Selain baik untuk menjaga kesehatan jantung, konsumsi bubur kacang hijau ternyata juga dapat mencegah kanker lho. Begini penjelasannya.

"Jadi kalau kita mengonsumsi kacang hijau maka ada kandungan-kandungan, baik vitamin atau mineral yang baik untuk pencegahan terhadap kanker," kata dia.

"Selain itu, ternyata dari kacang hijau kita juga bisa mendapatkan antioksidan yang bisa membantu agar radikal-radikal bebas dari tubuh kita atau zat-zat asing yang bisa memicu terjadinya kerusakan DNA atau gen kita itu tidak akan terjadi, sehingga tidak menyebabkan terpicunya kanker," tambahnya.

Putri mengungkapkan, pada kacang hijau juga terdapat zat

lain yang lebih penting, yaitu klorofil.

Menurut dia, zat warna hijau daun ini ternyata bermanfaat untuk mengurangi risiko terjadinya kanker. Lalu, bagaimana cara mengolah bubur kacang hijau yang lebih sehat agar dapat menuai semua manfaatnya?

"Pertama, pilih kacang hijau yang masih mengkilap kulitnya dan tidak kopong atau keriput, sehingga kualitasnya masih baik. Kedua, cuci dengan bersih apalagi kondisinya pandemi seperti ini. Setelah dicuci, kita perlu merendamnya 2-3 jam untuk memudahkan kita waktu memprosesnya akan lebih singkat," ujarnya. Setelah direndam, kita bisa langsung mengolahnya. Rebus 5-10 menit atau maksimal 15 menit. Setelah itu, menurut Putri, biarkan di dalam air panas tersebut sekitar 30-50 menit.

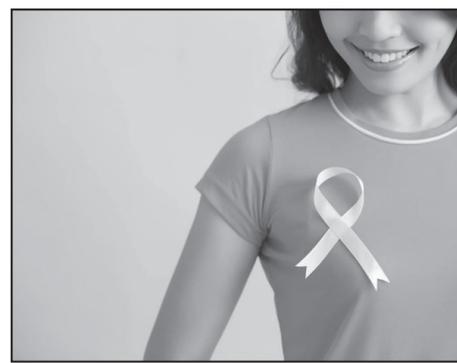
"Kalau ingin sehat boleh ditambahkan gula namun ingat jangan berlebihan agar efeknya

bisa tetap optimal. Atau berikan sweetener atau kalau ingin yang gurih, berikan santan," tuturnya.

Namun jika ingin menjaga kesehatan jantung, Putri menyarankan untuk mengurangi kadar atau mengubah jenisnya. Salah satunya dengan memilih santan yang lebih encer ketimbang yang kental.

"Tetapi ada beberapa kondisi khusus seperti orang-orang dengan gangguan fungsi ginjal, maka konsumsi kacang hijau perlu dibatasi karena kandungannya yang tinggi kalium dan protein tinggi, perlu diperhatikan pada orang-orang yang fungsi ginjalnya mengalami penurunan," ungkapnya.

"Selain itu, pada orang-orang yang punya riwayat kencing manis tentunya harus diperhatikan untuk kacang hijau ini, sebaiknya tidak dikonsumsi dalam rasa yang terlalu manis," tutup dr. Putri Sakti Dwi Permanasari. ● **tom**



JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan (Kemkes) RI mengatakan bahwa kanker payudara menjadi kasus yang paling banyak ditemukan di dunia. Data Globocan 2020 menunjukkan, terdapat 65.858 kasus baru kanker payudara dengan kematian lebih dari 22 jiwa di Indonesia. Elvieda Sariwati, Plt. Direktur P2PTM Kemenkes menjelaskan, ada banyak penyebab kanker payudara. Di antaranya faktor genetik, hormonal, rokok, serta konsumsi lemak dan alkohol secara berlebihan. Namun, tak dipungkiri juga bahwa stres menjadi salah satu pemicu kanker ini.

"Kontraspesi yang hormonal, rokok, baik aktif maupun pasif, konsumsi lemak, alkohol secara berlebihan, salah satunya lagi stres. Stres juga menjadi faktor utama," tutur Elvieda Sariwati baru baru ini.

Melansir situs Very Well Health, stres memang dapat memengaruhi sistem saraf, endokrin, serta kekebalan tubuh. Jika sistem kekebalan tubuh seseorang melemah, maka seseorang akan lebih rentan terserang penyakit.

Pada 2008, beberapa ilmuwan Israel melakukan penelitian terhadap seke-

ompok wanita di bawah usia 45 tahun. Mereka menemukan, wanita muda yang telah mengalami dua atau lebih peristiwa kehidupan traumatis memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dari rata-rata dan kerentanan yang lebih besar terhadap kanker payudara.

Dikatakan, semakin muda seorang wanita ketika krisis melanda, maka semakin besar pula risiko terkena kanker payudara. Sebuah studi Skandinavia pun menemukan peningkatan risiko kanker payudara kerap terjadi pada wanita yang merasa hidup mereka lebih stres. Sementara dari sudut pandang biologis, masuk akal jika stres dapat merangsang kanker payudara untuk tumbuh ataupun menyebar.

Pasalnya, saat seseorang mengalami stres, maka mereka akan melepaskan hormon yang disebut norepinefrin, salah satu hormon stres.

Nantinya, hormon ini akan merangsang pembentukan pembuluh darah baru oleh kanker (angiogenesis) dan mempercepat metastasis (penyebaran kanker).

Oleh karena itu, Kemenkes mengimbau masyarakat untuk bisa mengelola stres lebih baik, bahkan konsultasi ke dokter jika diperlukan guna mencari tahu informasi lebih lanjut terkait solusi kondisi ini. ● **tom**

SAMBUNGAN

dilihat nanti dengan instruksi Mendagri yang keluar hari ini," kata Luhut.

Luhut pun meminta kepada pasien yang tidak bergejala atau OTG dapat melakukan isolasi mandiri di rumah tanpa perlu pergi ke rumah sakit.

Menyasar Lansia

Luhut mengatakan, pengetapan PPKM karena varian

Jabodetabek PPKM Level 3, Masyarakat...

Omicron akan menular ke kelompok rentan seperti lansia ataupun yang memiliki komorbid atau penyakit penyerta.

"Jadi pengetapan PPKM akan berbeda dengan varian Delta karena itu Omicron ini lebih menular pada kelompok rentan. Jadi kelompok-kelompok yang sehat Anda berolahraga dengan baik Anda sudah divaksin Anda tidak

punya komorbid patuh dengan ini dan hidup dengan gembira tidak perlu terlalu takut. Tentu ada bahaya tapi probabilitasnya itu sangat kecil," ucapnya.

Kendati demikian, Luhut meminta masyarakat untuk tidak panik dalam menghadapi lonjakan Omicron. Sebab pemerintah telah mengambil langkah-langkah mitigatif untuk menghadapi gelombang ini.

"Masyarakat tetap saja beraktivitas seperti biasa sesuai dengan aturan prokes dan ketentuan PPKM," jelasnya.

Hanya saja bagi kelompok rentan berkomorbid diminimalkan aktivitas beraktivitas di masa-masa ini. Karena itu ia mengimbau mereka untuk segera mendapatkan vaksinasi Covid-19.

"Jadi kalau kita patuh pada

DARI HAL 1

itu semua tidak ada yang perlu dikhawatirkan tapi kalau Anda punya kasus komorbid, belum vaksin anda perlu hati-hati karena anda menjadi salah satu orang yang bisa check-out. Pemerintah akan mengambil kebijakan penetapan lebih terarah untuk kelompok rentan seperti lansia kelompok komorbid, dan yang belum divaksin," ujarnya. ● **mar**

Rusia Kerahkan Jet Tempur dan Tentara...

militer itu kemungkinan terkait dengan latihan bersama antara pasukan Rusia dan Belarusia yang akan dimulai pada Kamis (10/2). Namun, foto-foto lain menunjukkan kamp-kamp didirikan di dekat perbatasan dengan Ukraina, ratusan mil dari tempat latihan berlangsung.

Menurut dua pejabat AS yang mengetahui perkiraan intelijen terbaru Washington, Kremlin diyakini telah mengumpulkan 70% personel militer dan senjata di perbatasan Ukraina yang akan dibutuhkan Rusia untuk invasi skala penuh.

Namun, tidak jelas berapa lama waktu yang dibutuhkan pasukan Rusia untuk meningkatkan jumlah pasukan lebih banyak, atau apakah mereka memiliki

kemampuan penuh untuk menyerang.

Beberapa citra menunjukkan lapangan terbang Luninets Belarusia, tempat jet tempur Rusia dikerahkan menjelang latihan, yang diumumkan Union Resolve 2022. Foto-foto menunjukkan sistem pertahanan udara S-400 Rusia dan pesawat serang Su-25 di lapangan terbang Kementerian Pertahanan Rusia merilis video pada Sabtu (5/2) tentang kedatangan pesawat di Luninets.

Menurut Zvezda, publikasi Kementerian Pertahanan Rusia, salah satu batalyon S-400 telah melakukan perjalanan dari Khabarovsk di Timur Jauh Rusia, perjalanan lebih dari 5.600 mil (9.000 kilometer).

Foto-foto lain dari Maxar

menunjukkan pasukan Rusia berdiri agak jauh dari tempat latihan direncanakan. Termasuk di Rechitsa, sebuah kota Belarusia sekitar 170 mil (270 kilometer) timur Luninets dekat dengan perbatasan Rusia, Belarusia dan Ukraina bertemu.

Pasukan yang berkumpul di sana termasuk tank, howitzer, dan kendaraan tempur infanteri.

Beberapa gambar lain dari Maxar menunjukkan kehadiran Rusia yang berkembang di barat daya Rechitsa, dan dalam jarak 15 mil (25 kilometer) dari perbatasan Ukraina, di daerah pedesaan dekat kota Yelsk.

Maxar menilai penyebaran di dekat Yelsk mencakup rudal balistik jarak pendek Iskander, yang memiliki jangkauan sekitar

250 mil (400 kilometer).

Sementara itu, Rusia telah berulang kali membantah bahwa pihaknya berencana untuk menyerang Ukraina, meskipun ada penambahan pasukan besar-besaran Moskow di wilayah tersebut.

Penumpukan pasukan besar-besaran telah menyebabkan kekhawatiran di antara para pemimpin AS dan Eropa. Sekretaris Jenderal NATO Jens Stoltenberg mengatakan pada Kamis (3/2) bahwa penempatan Moskow ke Belarusia adalah yang terbesar sejak Perang Dingin.

Sementara itu, Gedung Putih telah berhenti mengatakan invasi potensial Rusia "sudah dekat" karena kekhawatiran bahwa istilah tersebut menunjukkan Presiden Vladimir Putin telah

membuat keputusan untuk menyerang Ukraina.

"Kami masih belum tahu bahwa dia telah membuat keputusan," kata sekretaris pers Gedung Putih Jen Psaki pekan lalu.

Penasihat Kepresidenan Ukraina Mykhailo Podoliak mengatakan pada Minggu (6/2) tidak ada bukti bahwa Rusia akan mengambil "langkah-langkah kritis untuk invasi skala penuh" ke negara itu, tetapi menambahkan bahwa Kyiv dan mitranya sedang mempersiapkan segala kemungkinan skenario.

Dia mencatat bahwa konsentrasi pasukan Rusia yang mengancam di perbatasan Ukraina tetap ada, tetapi menekankan hal itu telah berlangsung selama beberapa tahun. ● **mar**

SAMBUNGAN

Minta Perpanjang Usia Pensiun,...

fungsi yang berdasarkan pada keahlian dan keterampilan tertentu.

Dia mengatakan, jika dibandingkan dengan lembaga-lembaga lain di dalam UU Kekuasaan Kehakiman, pengaturan usia pensiun bagi jaksa 60 tahun tidak adil. Sebab, usia pensiun hakim 65 tahun (tingkat pertama) dan 67 tahun (hakim tingkat banding, ketua, dan wakil ketua pengadilan tinggi).

"Padahal, dalam praktiknya, jaksa yang melaksanakan tugas-tugas penyidikan, menangkap, menahan, menyalah, tugas dalam

penuntutan hingga eksekusi, justru diposisikan sebagai ASN dalam jabatan fungsional," ucapnya.

Selain itu, Roman menuturkan, saat ini kebutuhan jaksa masih sangat tinggi. Menurutnya, dengan jumlah SDM yang terbatas, pelayanan hukum dan keadilan bagi masyarakat tidak akan maksimal.

Oleh karena itu, para pemohon meminta MK untuk menyatakan Pasal 12 Huruf C UU No 11/2021 tidak bertentangan dengan konstitusi sepanjang

dimaknai bahwa jaksa diberhentikan karena telah mencapai usia 65 tahun. ● **mar**

Sadis, Guru SD di Bandung Dibantai...

kelas ketika N membunuh korban. "Yang sudah masuk ini ada beberapa anak yang masuk ke kelas," kata dia, di gedung SD Tilil 032, Bandung, Jawa Barat, Senin (7/2).

Adapun peristiwa pembunuhan itu terjadi sekitar pukul 07.00 WIB di halaman sekolah. Guru itu diduga ditikam dan tewas seketika di tempat dengan kondisi terkapar.

Meski begitu, menurut dia, tidak ada siswa SD yang melihat peristiwa itu karena hanya sedikit siswa yang sudah datang di kelas. Selain itu, sejumlah guru lain juga melarang siswa

untuk keluar kelas.

Setelah itu, menurut dia, seluruh siswa dipulangkan ke rumah masing-masing dan sekolah itu juga diliburkan untuk sementara waktu.

"Jadi hari ini mungkin sambutan hari Jumat ini sekolah pembelajaran jarak jauh saja, daring lagi," kata dia.

Polisi memastikan pelaku yang berinisial Nano kini telah ditangkap dan diketahui dia itu suami dari korban.

"Pelaku menggunakan pisau dapur yang dibawa dan dilakukan penusukan. Ibu guru tersebut seketika meninggal di

tempat," kata Kepala Satuan Reserse Kriminal Polresta Bandung, AKBP Rudi Tri.

Motif Dendam

Pembunuhan sadis terhadap guru berusia 50 tahun itu diduga karena pelaku yang bernama Nano itu menyimpan rasa dendam terhadap korban. Pasalnya, sebelum ditusuk secara brutal, pelaku sempat marah-marah di ruang kelas.

Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SDN Tilil 032 Bandung, Prihatna mengatakan, Jumat pekan kemarin, pihaknya sempat mendamaikan pelaku

dan korban. Saat itu, pelaku marah-marah di ruang kelas.

"Saya Jumat kemarin mendamaikan. Pelaku marah-marah di kelas, tapi saya amankan karena tidak baik bagi kejiwaan anak-anak. Saya ajak bicara di ruang sekolah, beliau (pelaku) agak reda," ungkap Prihatna.

Saat itu, melihat pelaku marah-marah, korban juga sempat menghubungi Polsek Coblong. Kemudian dua orang polisi datang dan berdiskusi dengan pelaku dan korban hingga akhirnya korban dan pelaku saling bermaafan.

"Bu Ati menelepon Polsek Coblong datang dari pihak kepolisian dua orang terjadi diskusi dan saling memaafkan," katanya.

Karenanya, kata Prihatna, dirinya tak menyangka jika pelaku nekat membunuh korban secara brutal. Prihatna menduga, pelaku dendam terhadap korban karena sebelumnya korban memang berencana menikahkan anaknya.

"(Diduga) ada dendam karena pada 12 Februari anak mereka mau menikah. Nah, si pelaku sepertinya sakit hati tidak dilibatkan dalam pernikahan tersebut," katanya. ● **mar**

Dari 13 Korban Tewas, 6 Orang...

Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Minggu 6 Februari 2022, sekitar pukul 14.00 WIB.

Sebanyak 13 penumpang meninggal dunia dalam kecelakaan maut itu.

"Korban meninggal dunia sebanyak 13 orang, ada yang meninggal di TKP, dan ada juga yang meninggal pada saat perawatan di rumah sakit," kata Kapolres Bantul, AKBP Ihsan.

Dia mengungkapkan bahwa total jumlah penumpang

bus yang mengangkut rombongan wisatawan asal Sukoharjo, Jawa Tengah, tersebut sebanyak 47 orang.

"Korban luka sebanyak 34 orang, saat ini masih dirawat di tiga rumah sakit yang ada di wilayah Bantul, karena sesaat setelah kejadian kami ke TKP kemudian melakukan evakuasi bersama dengan para relawan," tutup Kapolres.

Kapolres mengatakan, kronologis kejadian pada saat bus pariwisata Gandos Abadi yang

merupakan rombongan keluarga gathering dari Sukoharjo, Jawa Tengah.

Mereka akan berwisata dengan menggunakan bus tujuan Tebing Breksi Sleman, Hutan Pinus Bantul, dan terakhir Pantai Parangtritis Bantul.

Kata dia, setelah dari Tebing Breksi bus menuju Hutan Pinus, dan saat melewati TKP tersebut kendaraan yang akan menaiki Bukit Bego yang merupakan

tanjakan sempit tidak kuat berdasar keterangan saksi, sehingga penumpang sebagian turun.

"Setelah penumpang turun kendaraan bisa naik perlahan ke tanjakan tersebut, dan kemudian penumpang kembali naik, tetapi pada saat turunan tersebut kendaraan melaju turun dan tiba-tiba kendaraan oleng," katanya.

Ihsan mengatakan, dari keterangan saksi yang ada di bus, bahwa saksi melihat sopir

panik sambil mempermainkan persneling gigi kendaraan, sehingga ada indikasi bahwa fungsi pengereman tidak berfungsi atau rem blong saat menurun.

"Sehingga hanya memainkan persneling gigi pada saat bus turun ke bawah, ini yang menyebabkan kendaraan oleng kemudian menabrak tebing sebelah utara jalan, sehingga menyebabkan kendaraan bagian depan ringsek termasuk di samping," katanya. ● **mar**

Jerman Akan Biakkan Babi Khusus...

"Konsep kami adalah untuk melanjutkan dengan model yang lebih sederhana, yaitu dengan lima modifikasi genetik," kata Wolf, yang karyanya telah memicu perdebatan sengit di negara dengan salah satu tingkat donasi organ terendah di Eropa dan gerakan perlindungan hak-hak hewan yang kuat.

Wolf, yang telah meneliti transplantasi hewan ke manusia – yang dikenal sebagai xenotransplantasi – selama

20 tahun, mengatakan timnya masih menggunakan teknologi kloning yang tidak efisien untuk menghasilkan hanya "hewan induk", dari mana generasi yang identik secara genetik di masa depan akan dihasilkan.

Generasi pertama seperti itu harus lahir tahun ini. Hati mereka akan diuji pada babun sebelum tim meminta persetujuan waktu uji klinis manusia dalam waktu dua atau tiga tahun, kata Wolf dilansir dari Guardian pada Kamis (3/2).

Transplantasi digunakan untuk orang yang didiagnosis dengan kegagalan organ yang tidak memiliki pilihan pengobatan lain. Daftar tunggu transplantasi pada akhir 2021 di Jerman saja jumlahnya sekitar 8.500 orang, menurut data dari Yayasan Transplantasi Organ negara itu.

Pendukung Wolf mengatakan donor hewan dapat membantu mempersingkat daftar itu. Sementara penentangannya mengatakan teknologi

itu melanggar hak-hak hewan, secara efektif merendahkan babi ke status pabrik organ sementara monyet yang dulu digunakan dalam eksperimen transplantasi mati dalam penderitaan.

Kelompok kritikus Jerman, Doctors Against Animal Experiments menuntut larangan penelitian xenotransplantasi. Pada Februari 2019, sebuah petisi dari kelompok itu mengumpulkan lebih dari 57.000 tanda tangan.

Kristina Berchtold, juru bicara Asosiasi Kesejahteraan Hewan Jerman cabang Munich, menyebut praktik itu "secara etis sangat dipertanyakan".

"Hewan tidak boleh dijadikan sebagai suku cadang bagi manusia," katanya. "... Hewan peliharaan, yang disebut hewan ternak, tiruan atau hewan yang lahir secara alami semuanya memiliki kebutuhan, ketakutan, dan juga hak yang sama." ● **osm**

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),
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 LANGGANAN : Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Eceran 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