

# Daun Sirsak Bisa Obati Insomnia hingga Kanker

Daun sirsak diklaim 10 ribu kali lebih kuat dan lebih efektif daripada kemoterapi

**JAKARTA (IM)** - Ada banyak manfaat daun sirsak untuk kesehatan.

Daun sirsak diklaim 10 ribu kali lebih kuat dan lebih efektif daripada kemoterapi.

Daun ini juga kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pengobatan tradisional menggunakan daun sirsak untuk mengobati beberapa penyakit sering dilakukan. Tumbuhan ini biasanya digunakan untuk mengobati peradangan, rematik, hipertensi, diabetes hingga infeksi parasit.

Selain itu, daun sirsak bekerja untuk mengobati hipoglikemia dan memiliki sifat antispasmodic.

Beberapa penelitian juga menemukan tanaman ajaib ini mempunyai sifat antiinflamasi, antipiretik, antimikroba, antidiabetes, kardioprotektif dan antiparasit.

Berikut manfaat daun sirsak untuk kesehatan dilansir dari Style Craze.

1. Pengobatan Kanker Studi menunjukkan efek antiproliferasi dan sitotoksik dari ekstrak daun sirsak terhadap kanker payudara, usus besar, prostat, paru-paru, darah, hati, leher rahim, ovarium, mulut, dan kulit.

Bahan bio aktif annonaceous acetogenins (AGEs) dalam daun ini memiliki sifat antikanker.

Mereka membunuh sel

kanker dengan menghambat kompleks mitokondria I, protein sel kanker.

Namun, penelitian yang lebih lanjut diperlukan untuk memastikan keamanan dan efektivitas sirsak dan daunnya.

2. Mengontrol Peradangan Studi telah mengidentifikasi lebih dari 117 senyawa dalam daun sirsak yang memiliki sifat antiinflamasi.

Ekstrak daun sirsak menunjukkan sifat antiinflamasi, antioksidan, dan penyembuhan luka pada tikus.

Rebusan daun dioleskan untuk efek antirematik dan neuralgik.

Ini juga mengurangi atau menyembuhkan abses dan luka.

Ekstrak daun sirsak juga dapat meredakan kondisi peradangan akibat sistitis, rematik, nyeri rematik, demam, diare, malaria, parasit, dan

ruam kulit.

3. Mengobati Insomnia Secara tradisional, daun sirsak telah digunakan untuk mengobati insomnia.

Daun ini memiliki aktivitas relaksan otot polos dan bertindak sebagai obat penenang.

Mengonsumsi segelas teh daun sirsak juga dapat membantu meredakan stres.

4. Mengatasi Diabetes Pemberian harian 100 mg/kg ekstrak sirsak encer pada tikus menunjukkan kontrol glikemik yang kuat.

Daun sirsak dapat membantu meningkatkan metabolisme glukosa.

Tikus yang diberikan daun sirsak selama 28 hari menunjukkan kadar glukosa darah dan kadar kreatinin serum.

Temuan ini juga membuktikan daun sirsak dapat menyeimbangkan aktivitas

enzim hati.

Tingkat kolesterol total dan trigliserida juga dipulihkan.

5. Melindungi Kesehatan Mulut Daun sirsak bersifat bakterisida dan fungisida.

Studi menunjukkan bahwa ekstrak daun sirsak dapat digunakan melawan mikroba mulut sampai batas tertentu.

Ekstrak daun ini memiliki sifat antimikroba dan fungisida.

Strain ini ditemukan menyebabkan periodontitis, gingivitis, dan penyakit mulut lainnya.

Eksperimen laboratorium melaporkan efek antimikroba dari daun sirsak.

Mereka paling ampuh melawan jamur candida albicans. Hasil ini menunjukkan potensi daun sirsak dalam mengobati gangguan mulut. ● tom



## Studi: Junk Food Membajak Kemampuan Otak Mengontrol Asupan Makanan

**JAKARTA (IM)** - Makanan berlemak seperti junk food ternyata punya 'jalan' sendiri untuk memanipulasi otak.

Inilah yang ditemukan dalam studi penelitian terbaru terkait makanan junk food, yang diterbitkan baru-baru ini.

Dalam hasil studi penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal of Physiology, para peneliti menemukan kalau teratur mengonsumsi makanan tinggi lemak dan berkalori tinggi secara teratur bisa mengubah jalur

saraf di otak, melansir New York Post, Selasa (31/1).

Berubahnya jalur saraf di otak ini, bisa berimbas akhirnya dapat mengurangi kemampuan otak untuk mengatur asupan kalori dan bisa menyebabkan seseorang jadi makan berlebihan dan terjadinya penambahan berat badan.

Studi penelitian digelar oleh para peneliti dengan menguji diet tinggi lemak pada lebih dari 200 tikus lab yang diberi makan makanan normal atau tinggi lemak selama satu, tiga, lima,

atau 14 hari. Kemudian diamati bagaimana hal ini bisa memengaruhi pencernaan dan nafsu makannya.

Hasilnya menunjukkan sel-sel astrosit yang mengontrol jalur kimiawi ke perut terganggu saat makanan berlemak dan mengandung gula itu dicerna.

Jika terpapar makanan berlemak hanya dalam waktu singkat, misalnya tiga sampai empat hari, tidak mempengaruhi jalur antara otak dan perut.

Beda halnya dengan paparan makanan tinggi lemak

dan tinggi kalori tersebut jika dalam jangka panjang, yakni 10 sampai 14 hari, ada penurunan reaksi astrosit serta kemampuan otak untuk mengontrol asupan kalori.

"Asupan kalori seperti ini diatur dalam jangka pendek oleh astrosit," ujar Dr. Kirsteen Browning dari Penn State College of Medicine, sebagai penulis utama studi dalam rilis medianya.

Pengaturan asupan kalori dalam jangka pendek oleh astrosit tersebut, diungkap Dr. Kirsteen inilah yang mengganggu pemberian sinyal ke

perut dan menunda pengosongannya,

"Hal ini memicu jalur pensinyalan normal untuk mengontrol perut dan seiring waktu, astrosit sepertinya tidak peka terhadap makanan berlemak tinggi," tambahnya.

Dari keterangan dr. Kristeen, sejauh ini tim peneliti belum mengetahui apakah hilangnya aktivitas astrosit tersebut jadi penyebab makan secara berlebihan atau sebagai respons terhadap makan berlebihan. ● tom

## SAMBUNGAN

pelayanan BUMN kepada publik, Auditorat Utama Keuangan Negara (AKN) VII akan melakukan pemeriksaan terkait Penanaman Modal Negara (PMN).

Pemeriksaan atas PMN ini dilaksanakan untuk me-

## Cegah Kerugian Negara, Kini Giliran...

mastikan PMN tersebut telah dikelola dengan tepat guna, sehingga BUMN dapat mendukung Proyek Strategis Nasional (PSN) dalam rangka pencapaian target dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional

(RPJMN).

"Sedangkan untuk menjaga kesinambungan BUMN, maka BPK akan melaksanakan pemeriksaan untuk memastikan implementasi good corporate governance, me-review pelaksanaan mana-

jemen risiko dan menguji implementasi business judgement rules untuk mencegah terjadinya kerugian negara," ujar Hendra.

BPK mengharapkan agar pemeriksaan ini dapat mendorong peningkatan kin-

## DARI HAL 1

erja BUMN melalui pemberian rekomendasi-rekomendasi pemeriksaan yang difokuskan dalam rangka peningkatan kinerja operasional dan mengatasi hambatan yang dihadapi oleh BUMN. ● mar

## Indeks Persepsi Korupsi Indonesia...

negara korup, sedangkan skor 100 bersih dari korupsi.

"Sekarang kita berada di skor 34 (dari) 0-100 dan ranking 110," kata Wawan dalam konferensi pers Peluncuran Corruption Perceptions Index 2022 di Jakarta Pusat, Selasa (31/1).

Di tingkat negara-negara di Asia Tenggara, skor CPI Indonesia tertinggal jauh dari Singapura yang mendapatkan skor 83 poin, Malaysia dengan 47 poin, Timor Leste dengan 42 poin, Vietnam dengan 42

poin, dan Thailand dengan 36 poin. Indonesia hanya unggul dari Filipina dengan skor CPI 34 poin, Laos dengan 31 poin, Kamboja 24 poin, dan Myanmar 23 poin.

Wawan mengatakan, dalam pengukuran CPI, pihaknya menggunakan sembilan indikator yakni Political Risk Service (PRS) International Country Risk Guide, Global Insight Country Risk Ratings, dan IMD World Competitiveness Yearbook. Kemudian, Economist Intelli-

gence Unit Country Ratings, Bertelsmann Foundation Transform Index, PERC Asia Risk Guide, World Justice Project-Rule of Law Index, serta Varieties of Democracy Project.

Menurut Wawan, penurunan skor sejumlah indikator itu, dalam jumlah 1 hingga 2 poin, tidak akan menunjukkan perubahan situasi yang signifikan. Sebaliknya, jika skor CPI turun 4 atau naik lebih dari 3, maka akan berdampak signifikan, baik positif maupun

negatif.

Berdasarkan sembilan indikator tersebut, Indonesia mengalami penurunan skor pada tiga indikator, kemudian tiga indikator stagnan, dan dua indikator mengalami kenaikan.

Wawan menuturkan, dari sembilan skor tersebut, Political Risk Service (PRS) melorot hingga 13 poin, yang pada 2021 sebanyak 48 poin menjadi 35 pada tahun ini.

"Itu turut menyumbang penurunan CPI kita dari 38

ke 34 tahun ini," ujar Wawan.

Pemerintah, DPR, partai politik, pelaku usaha, masyarakat sipil, dan lainnya dihadapkan dengan pekerjaan rumah (PR) agar mendorong PRS ini menunjukkan bahwa risiko politik merosot paling tajam dibanding indikator lainnya.

"Artinya para pelaku usaha sepanjang 2022 itu menghadapi risiko politik dalam berusaha di Indonesia," ujar Wawan. ● osm

## Dua Menteri dari Nasdem Tak Hadir...

operasi pasar Mendag. Itu stabilisasi saya pelaksananya, Pak Arief itu yang ngitung neracanya," kata Buwas.

Buwas menegaskan tidak ada pembahasan terkait reshuffle kabinet saat bertemu Presiden Jokowi.

"Oh enggak ada," kata Buwas.

Sementara itu, Wakil Menteri LHK Alue Dohong mengungkapkan Siti Nurbaya Bakar tak hadir rata-rata.

Namun, Alue enggan berkomentar terkait tak ha-

dirnya Menteri LHK dalam ratas itu.

"No comment. Kalau urusan itu, no comment," kata Alue.

Sebagaimana diketahui, sejumlah menteri dan kepala lembaga menghadiri

ratas hari ini. Mereka adalah Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati, Menko Perekonomian Airlangga Hartarto, Menteri PUPR Basuki Hadimuljono, Menteri ESDM Arifin Tasrif.

Selanjutnya Menteri In-

vestasi Bahlil Lahadalia, Direktur Utama Perum Bulog Budi Waseso, Menteri Perdagangan Zulkifli Hasan, Kepala Badan Pengantar Nasional Arif Prasetyo, Direktur Utama PT PLN Persero Darmawan Prasodjo. ● mar

## Diduga Gelapkan Uang Arisan Rp600 Juta,...

juta. Bahkan, korbannya tidak hanya di Palembang, namun juga berasal dari Banyuwangi hingga luar negeri.

"Banyak korban yang uangnya belum dibayarkan. Sebagian ada yang sudah

dibayar tapi ada yang belum. Semenjak akhir tahun ke sini semakin amburadul arisannya," jelasnya.

Sementara itu, Kuasa Hukum korban Mardiansyah mengatakan, seluruh korban

mengalami kerugian hingga Rp600 juta.

Mereka melaporkan Nita Kings dengan Pasal 378 dan 379 KUHP tentang penggelapan dan penipuan.

"Kami berharap pihak

kepolisian segera menindaklanjuti laporan agar terlapor segera dijerat sesuai hukum yang berlaku," jelasnya.

Menurut Mardiansyah, upaya mediasi sudah pernah dilakukan untuk menembukan

korban dan terlapor. Namun hingga waktu yang ditentukan, terlapor tak kunjung dapat ditemui.

"Sampai sekarang terlapor belum bisa ditemui," jelasnya. ● mar

## Sejumlah Manfaat Buah Naga untuk Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Selain rambut, buah naga kini juga mudah ditemukan di pasaran.

Buah naga merupakan jenis buah yang hanya tumbuh di daerah tropis dan subtropis.

Buah naga memiliki dua varian warna, yaitu merah dan putih di mana pada bagian dalamnya terdapat banyak biji halus yang aman untuk dimakan.

Tekstur buah yang lembut dan berair ini tak hanya baik dikonsumsi untuk Anda yang tengah diet, tetapi juga memberikan banyak manfaat kesehatan lain.

Berikut adalah enam manfaat buah naga.

1. Kurangi Risiko Diabetes Buah ini mengandung serat dalam jumlah tinggi yang menjaga kadar gula darah serta menghindari lonjakan pada penderita diabetes.

Mengonsumsi buah naga secara rutin dapat membantu menyeimbangkan kadar gula darah dan mencegah konsekuensi medis lebih lanjut bagi penderita diabetes.

2. Kurangi Risiko Kanker Buah naga mengandung sifat antikanker yang dapat mengurangi risiko kanker usus besar.

Sumber vitamin C-nya yang tinggi memainkan peran penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Vitamin C adalah antioksidan yang mencegah tubuh tertular penyakit kronis seperti diabetes, alzheimer, parkinson,

kanker, dan lain-lain.

3. Bantu Tingkatkan Imunitas Buah ini mengandung vitamin C sangat melimpah, yang meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu Anda tetap kuat dan sehat.

Dengan banyak mengonsumsi vitamin C, tubuh mampu melawan infeksi mematikan, yang mungkin rentan di alami.

4. Baik untuk Pencernaan Buah ini memiliki sumber oligosakarida (karbohidrat) yang dapat membantu pertumbuhan bakteri baik, yang mendukung kelancaran pencernaan.

Dikemas dengan serat tinggi yang juga membantu kesehatan pencernaan, membantu mengurangi risiko kanker, dan penyakit kardiovaskular.

5. Baik untuk Jantung Buah naga dengan daging buah berwarna merah, mengandung betalains (menciptakan warna merah di dalam buah) yang mengurangi kolesterol jahat (kolesterol LDL).

Biji kecil berwarna hitam gelap di dalam buah, kaya akan asam lemak omega-3 dan omega-9 yang baik untuk jantung, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

6. Lawan Penuaan Kulit Buah naga kaya akan sumber antioksidan dan dapat mengobati kulit terbakar, kulit kering, dan jerawat.

Kandungan vitamin C-nya bisa membantu kulit lebih cerah.

Anda boleh mengonsumsi buah naga secara langsung, di jus, ataupun dinikmati sebagai smoothies. ● tom

## SAMBUNGAN

### Ferdy Sambo Keukeuh Minta...

pada saksi Richard Eliezer di rumah Saguling, serta tanggapan atas ketidakmampuan penuntut umum dalam persidangan untuk membuktikan senjata api jenis HS.

"Tanggapan tentang terdakwa Ferdy Sambo tak pernah merencanakan pembunuhan ataupun persiapan pembunuhan terhadap korban," tuturnya. Lalu, tanggapan terkait perusakan DVR CCTV tak terbukti dan tak berdasarkan hu-

kum. Tanggapan terkait hasil pemeriksaan lie detektor atau Poligraf tak memenuhi kualifikasi sebagai alat bukti sah sebagaimana dimaksud pasal 184 ayat 1 KUHP.

"Agar tak mengulangi pembelaan dalam pleidoi, tim penasihat hukum juga tetap pada dalil kami dalam nota pembelaan pleidoi tertanggal 24 Januari 2023," katanya.

Sebagai informasi, sidang pembacaan vonis erdy Sambo bakal digelar Senin 13 Februari 2023. ● mar

### MK Putuskan Menolak...

Selasa (31/1). Diketahui, gugatan nomor perkara 24/PUU-XX/2022 diajukan oleh seorang lelaki beragama Katolik, Ramos Petege, yang hendak menikahi seorang perempuan beragama Islam.

Terkait hal tersebut, Hakim MK Wahiduddin Adam menilai pokok permohonan tersebut tidak beralasan menurut hukum.

"Pengaturan norma

Pasal 2 Ayat (1) adalah perihal perkawinan yang sah menurut agama dan kepercayaan, bukan mengenai hak untuk memilih agama dan kepercayaan," ujar Wahiduddin.

Pilihan untuk memeluk agama dan kepercayaan, sambungnya, tetap menjadi hak masing-masing orang untuk memilih, menganut, dan meyakinkannya sebagaimana dijamin Pasal 29 Ayat (2) UUD 1945. ● han

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbia.

**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:** SOLO (ABC), BELITUNG ( Naskafa Tjen). **PANGKAL**

**PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SA-**

**MARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan

**MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali),

**BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **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:** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

**HARGA ECERAN:** Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks),

Harga Langgan 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

Tel : 021-6265566

Twitter: International Media @redaksi\_IM