

# 5 Rempah-rempah Peningkat Kesehatan Jantung Menurut Dokter

Untuk kesehatan jantung, antioksidan membantu mengurangi dampak peningkatan kadar kolesterol.

**JAKARTA (IM)** - Rempah-rempah tak hanya membuat hidangan makanan menjadi enak, melainkan juga memiliki khasiat bermanfaat yang baik untuk kesehatan kita. Beberapa jenis rempah-rempah baik untuk meningkatkan kesehatan jantung.

“Rempah-rempah mengandung antioksidan tinggi, dan antioksidan melawan radikal bebas yang dapat merusak tubuh kita,” kata dr. Elizabeth Klodas, seorang dokter jantung di Minneapolis, Minnesota, Amerika Serikat (AS).

“Khususnya untuk kesehatan jantung, antioksidan, membantu mengurangi dampak peningkatan kadar kolesterol,” tambahnya baru baru ini. Sementara itu, Michelle Routhenstein, seorang ahli diet kardiologi preventif, rempah-rempah dapat menambah beberapa senyawa antioksidan yang dapat menyebabkan penurunan peradangan dan berdampak positif pada kesehatan jantung.

Selain itu, karena rempah-

rempah meningkatkan rasa maka bahan ini dapat mengurangi kebutuhan akan garam. Hal yang sama dikatakan dr. Nieca Goldberg, Direktur Medis Atria New York City, AS.

“Garam dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk gejala gagal jantung. Gula dapat menyebabkan penambahan berat badan dan memperburuk kadar glukosa, yang juga dapat membebani jantung,” jelasnya.

Berikut lima rempah yang direkomendasikan para ahli untuk kesehatan jantung:

## 1. Kayu manis

Klodas mengatakan jika kayu manis telah terbukti membantu mengontrol kadar gula darah, terutama pada penderita diabetes.

“Saat Anda mengontrol kadar gula darah, ada manfaat sekunder dari perspektif kolesterol. Kayu manis menurunkan kolesterol dan juga menurunkan trigliserida, sehingga membantu meningkatkan profil kolesterol,” lanjutnya.

## 2. Jintan

Jintan digunakan baik sebagai biji utuh maupun sebagai bubuk giling untuk masakan. “Jintan adalah rempah yang menyehatkan jantung karena mengandung flavonoid, antioksidan kuat yang dapat membantu menurunkan peradangan dalam tubuh,” kata Routhenstein.

Jintan juga dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan pelepasan empedu dari hati untuk membantu mencerna lemak. Jintan memiliki rasa pedas dan hangat, sehingga cocok dalam hidangan kacang, semur, dan sebagai penambah rasa pada nasi.

## 3. Bawang putih

Secara botani, bawang putih adalah sayuran, tetapi sering dikelompokkan sebagai rempah. “Bawang putih telah terbukti meningkatkan kelenturan pembuluh darah dan dapat menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida,” ujar Klodas.

Bawang putih dan rempah-rempah lain dari kelompok allium juga mengandung antioksidan. Namun, para ahli mengingatkan ada perbedaan kualitas antara bawang putih segar dan bubuk.

“Yang terbaik adalah makan bawang putih dalam

bentuk segar, tetapi jika itu tidak tersedia untuk Anda atau lebih nyaman dalam bentuk kering, Anda masih dapat memperoleh banyak manfaatnya melalui bentuk bubuk,” kata Routhenstein.

## 4. Jahe

Jahe adalah rimpang dengan rasa pedas yang membawa banyak aroma baik untuk hidangan gurih dan manis serta minuman, seperti teh jahe. “Senyawa aktif dalam jahe adalah gingerol, yang terbukti menurunkan stres oksidatif,” jelas Routhenstein.

“Stres oksidatif dapat meningkatkan aterosklerosis dan penyakit jantung, dan biasanya terjadi secara berlebihan di banyak kondisi jantung, dan menurunkannya bermanfaat untuk kesehatan jantung,” lanjutnya.

## 5. Paprika

Routhenstein mengungkapkan paprika adalah bumbu yang menyehatkan jantung karena kaya kandungan vitamin A.

“Itu milik keluarga beta karoten, yang merupakan karotenoid kuat – pigmen yang memberi warna cerah pada paprika dan memberikan dorongan antioksidan pada makanan Anda,” katanya. Routhenstein mengung-

kapkan paprika adalah bumbu yang menyehatkan jantung karena kaya kandungan vitamin A.

“Itu milik keluarga beta karoten, yang merupakan karotenoid kuat – pigmen yang memberi warna cerah pada paprika dan memberikan dorongan antioksidan pada makanan Anda,” katanya.

Routhenstein mengingatkan untuk paprika dimasak dalam makanan dalam dosis kecil normal, karena biasanya tidak banyak kontraindikasi. “Semua rempah baik untuk kita dalam jumlah sedang. Meski beberapa orang bisa saja alergi. Berlebihan, dalam hal apa pun, bisa menimbulkan masalah,” tambah Klodas.

Namun penting untuk mempertimbangkan rempah-rempah yang dikonsumsi, terutama jika Anda sedang menjalani pengobatan.

“Kami melihat kebutuhan untuk berhati-hati terhadap rempah-rempah tertentu seperti bawang putih, kunyit, jahe, paprika, dan kayu manis ketika seseorang menggunakan pengencer darah dan mengonsumsi rempah-rempah ini dalam jumlah besar, atau menggunakan suplemen dengan bahan aktif ini,” Routhenstein memperingatkan. ● tom

## Ribuan Puskesmas Masih Kekurangan Nakes



**JAKARTA (IM)** - Puskesmas menjadi fasilitas kesehatan yang terdekat untuk masyarakat, tapi sayangnya bukan rahasia lagi kalau masih begitu banyak Puskesmas di Indonesia yang masih kekurangan dokter dan tenaga kesehatan lainnya.

Berdasarkan data SIS-DMK pasca seleksi PPPK tahun 2022, masih ada hingga 404 Puskesmas yang tak mempunyai tenaga dokter, 287 Puskesmas di antaranya berada di Puskesmas wilayah terpencil dan sangat terpencil.

Selain itu, sebanyak 3.074 Puskesmas tidak memiliki dokter gigi, 1.644 Puskesmas di antaranya berada di Puskesmas wilayah terpencil dan sangat terpencil, serta 6.104 Puskesmas belum lengkap mempunyai sembilan jenis tenaga kesehatan.

Mencoba mengatasi masalah fundamental ini, Kementerian Kesehatan sedang berupaya memenuhi kebutuhan tinggi akan dokter dan nakes di Puskesmas lewat program Penugasan Khusus melalui Nusantara Sehat dengan penempatan secara tim dan perorangan selama dua tahun.

Dijelaskan Dirjen Tenaga Kesehatan Kemenkes RI, drg. Arianti Anaya, MKM program penugasan khusus nakes ini adalah bentuk penugasan tenaga kesehatan

melalui penempatan 9 jenis tenaga kesehatan prioritas di Puskesmas.

“Terdiri dari dokter, dokter gigi, perawat, bidan, tenaga farmasi, tenaga gizi, tenaga kesehatan lingkungan, tenaga kesehatan masyarakat/ promosi kesehatan, dan ahli teknologi laboratorium medis,” ujar Dirjen Arianti.

Penugasan khusus ini dilaksanakan berdasarkan Permenkes nomor 33 tahun 2018 tentang Penugasan Khusus Tenaga Kesehatan dalam Mendukung Program Nusantara Sehat.

Program Nusantara Sehat secara tim, adalah penugasan SDM Kesehatan dalam kurun waktu tertentu dengan jumlah lebih dari 5 jenis nakes yang ditempatkan secara tim/berkelompok.

Sementara untuk perorangan penugasan SDM Kesehatan di kurun waktu tertentu dengan jumlah dan jenis tertentu yang ditempatkan secara individual.

“Pemenuhan tenaga kesehatan di Puskesmas ini jadi langkah alternatif Kemenkes untuk pemenuhan sementara, agar bisa memenuhi kebutuhan tenaga kesehatan yang belum bisa dipenuhi melalui mekanisme rekrutmen ASN (PNS dan PPPK),” tambah Dirjen Arianti.

Pemenuhan nakes lewat penugasan khusus ini akan diutamakan untuk mengisi Puskesmas yang mengalami kekosongan tenaga kesehatan di wilayah terpencil dan sangat terpencil. ● tom

## SAMBUNGAN

putusan Mahkamah Konstitusi,” kata Yasonna.

Wakil Menteri Hukum dan HAM (Wamenkumham) Edward Omar Sharif Hiariej atau Eddy sebelumnya menjelaskan, pertimbangan masa percobaan 10 tahun bagi terpidana hukuman mati sudah muncul lebih dari 10 tahun lalu.

“Sebetulnya pertimbangan mengenai masa percobaan 10 tahun, itu muncul lebih dari 10 tahun yang lalu,”

## Pasal 100 KUHP yang Baru Bakal...

kata Eddy dalam keterangan-nya, Rabu (15/2).

Pertimbangan masa percobaan 10 tahun itu muncul dalam pertimbangan putusan Mahkamah Konstitusi (MK) sekitar 2006 silam. Saat itu Pasal mengenai pidana mati digugat ke MK.

Majelis hakim MK kemudian terbelah dalam menyikapi tuntutan tersebut. Sdi mana 5 hakim sepakat pidana mati tetap diberlakukan. Sementara, 4 hakim lainnya

tidak sepakat dan ingin pidana mati dihapus.

Putusan MK lantas menyatakan bahwa pidana mati tetap diberlakukan.

Namun, dalam pertimbangannya, mereka menyatakan bahwa dalam menjatuhkan pidana mati patut dipikirkan memberikan percobaan 10 tahun.

Meski tidak masuk dalam amar putusan, pertimbangan hakim MK tersebut bersifat mengikat.

“Kalau sudah berkelakuan baik maka bisa diubah dari pidana mati itu menjadi pidana seumur hidup atau pidana sementara waktu,” ujarnya.

Eddy menyebut, pertimbangan putusan MK tersebut selaras dengan isi KUHP Nasional yang telah diundangkan pada 2 Januari 2023 lalu. Salah satu visi dalam KUHP Nasional adalah reintegrasi sosial. Reintegrasi sosial berarti setiap pelaku kejahatan

memiliki kesempatan kedua untuk memperbaiki dan tidak mengulangi tindak pidananya.

Pemerintah berharap, ketika seseorang menjalani masa hukuman, maka ia akan mendapatkan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan dan kembali menjadi orang baik.

“Jadi reintegrasi sosial, dia akan diterima oleh masyarakat, dia tidak akan mengulangi perbuatan pidananya dan bisa bermanfaat bagi masyarakat,” katanya. ● mar

## DARI HAL 1

## Pro dan Kontra Vonis 1,5 Tahun Bharada E,...

Jakarta, Kamis (16/2).

Jokowi menegaskan vonis yang dijatuhkan kepada Sambu dan Eliezer merupakan ranahnya pengadilan. Dan pemerintah, katanya, tidak bisa mencampuri urusan tersebut. Meski begitu, menurut Jokowi vonis tersebut tentu didasari fakta, bukti dan kesaksian yang muncul selama persidangan.

“Itu wilayahnya Yudikatif. Wilayahnya Pengadilan. Kita tidak bisa ikut campur. Tetapi saya kira keputusan yang ada, saya melihat pertimbangan fakta-fakta, pertimbangan bukti-bukti, saya kira kesaksian dari para saksi

itu menjadi penting dalam keputusan yang kemarin saya lihat. Tapi sekali lagi kita tidak bisa memberikan komentar,” kata Jokowi.

Vonis 1,5 tahun penjara yang dijatuhkan majelis hakim untuk Richard Eliezer atau Bharada E menimbulkan pro dan kontra. Banyak yang menganggap hukuman satu tahun dan enam bulan pantas diberikan kepada untuk Bharada E karena perannya sebagai justice collaborator sehingga kasus pembunuhan Brigadir J terungkap.

Namun, tak sedikit pula yang menganggap hukuman tersebut terlalu rendah karena

jauh di bawah tuntutan Jaksa Penuntut Umum (JPU) yakni 12 tahun. Bahkan pada keluarga almarhum Novriansyah Yosua Hutabarat (Brigadir J) pun muncul penolakan menolak hukuman ringan Bharada E.

Bibi Yosua, Rohani Simanjuntak mengaku sedih dan tidak terima dengan vonis rendah untuk Bharada E.

“Saya tidak terima dengan keputusan hakim yang sangat rendah, karena Elizer menembak anak kami sebanyak 5 kali sehingga mematikan. Tapi terserah mereka,” ucapnya, Rabu (15/2).

Rohani mengakui kalau keluarganya selama ini me-

mendukung agar Bharada E tidak mendapatkan hukuman berat karena sikapnya yang membongkar kasus tersebut. Namun, putusan 1 tahun enam bulan dianggap terlalu rendah.

“Ini terlalu rendah, kami sangat sedih. Nyawa lagi sudah tidak lagi dibayar,” tandas Rohani.

Rohani menambahkan, meskipun diperintah Ferdj Sambu, namun Bharada menembak untuk mematikan bukan untuk melumpuhkan.

“Secara pribadi, vonis tersebut sangat disayangkan. Karena cururan darah anak kami tidak dibayar, karena

Eliezer lah pelaku pertamanya. Terasa sakit sekali,” ucapnya sambil menangis.

Sebagaimana diketahui, Bharada E divonis hukuman 1 tahun 6 bulan penjara dalam kasus pembunuhan Brigadir J. Vonis tersebut lebih rendah dari tuntutan yang diajukan tim JPU yang menuntut Richard Eliezer dengan pidana penjara selama 12 tahun.

Richard Eliezer sendiri telah berperan sebagai Justice Collaborator sesuai Pasal 10 A ayat 3 Undang-undang Perlindungan saksi dan korban Nomor 31 Tahun 2014 dalam kasus pembunuhan berencana Brigadir Brigadir J. ● mar

## SAMBUNGAN

## Vonis 1,5 Tahun Richard Eliezer Inkras,...

Dengan demikian, kata Fadil, perkara tersebut telah dianggap mempunyai hukum tetap. Ia pun menegaskan bahwa tak ajukan langkah banding karena didasari atas rasa memaafkan yang tulus dari pihak keluarga Yosua.

“Sehingga mempunyai kekuatan hukum tetap dan pertimbangan-pertimbangan seperti yang saya sampaikan tadi bahwa kata maaf, korban ikhlas dan ini sudah diwujudkan dalam pernyataan orang tua daripada almarhum

Yosua,” tuturnya. Sebelumnya, Majelis Hakim Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan sendiri, menjatuhkan hukuman 1 tahun 6 bulan penjara terhadap Bharada Richard Eliezer Pudihang Lumiu, terdakwa kasus pembunuhan berencana Brigadir Yosua Hutabarat (Brigadir J).

Vonis tersebut lebih kecil dari tuntutan yang diajukan tim Jaksa Penuntut Umum (JPU). Sebelumnya, Jaksa Penuntut Umum (JPU) menuntut Richard Eliezer dengan pidana penjara selama 12 tahun. ● mar

## Pelaku Penembakan Massal dalam Supermarket...

cukup,” terangnya.

Brian Talley kehilangan anggota keluarga Geraldine Talley dalam penembakan itu.

“Aku memaafkanmu, tapi aku memaafkanmu bukan untuk kepentinganmu, tapi untuk milikku dan untuk komunitas kulit hitam ini,” ujarnya.

Sepuluh orang korban yang meninggal adalah orang kulit hitam. Adapun tiga lainnya terluka.

Wayne Jones, putra seorang korban, Celestine Chaney, berbicara kepada si pembunuh.

“Kamu telah dicuci otak. Kamu bahkan tidak mengenal orang kulit hitam yang membenci mereka. Kamu mempelajari di internet,” ujarnya.

“Saya harap Anda menemukannya dalam hati Anda untuk meminta maaf kepada orang-orang ini. Anda melakukan kesalahan tanpa alasan,” ungkapnya.

Pembunuhnya menangis saat Tamika Harper berbagi kenangan tentang bibinya yang terbunuh, Geraldine Talley.

“Apakah saya memben-

cimu? Tidak. Apakah saya ingin Anda mati? Tidak. Saya ingin Anda tetap hidup. Saya ingin Anda memikirkan hal ini setiap hari dalam hidup Anda,” terang Harper kepada pelaku.

Penyelidik mengatakan pria bersenjata itu meneliti susunan ras Buffalo, yang berjarak 200 mil (320 km) dari rumahnya di Conklin, New York, sebelum melakukan penembakan massal.

Mengenakan baju besi tahan peluru, dia menyalakan langsung serangan 14 Mei di Pasar Ramah Puncak

setelah menulis secara online bagaimana dia terinspirasi oleh penembakan bermotif rasial lainnya.

“Saya menembak dan membunuh orang karena mereka berkulit hitam. Melihat ke belakang sekarang, saya tidak percaya saya benar-benar melakukannya,” ujarnya.

“Saya percaya apa yang saya baca online dan bertindak karena kebencian. Saya tahu saya tidak dapat mengambalnya kembali, tetapi saya berharap saya bisa, dan saya tidak ingin siapa pun terinspirasi oleh saya dan apa

yang saya lakukan,” paparnya. Sementara itu, saat Hakim Susan Eagan menyampaikan keputusannya, dia memberikan pesan khusus kepada pelaku.

“Tidak ada belas kasihan untukmu, tidak ada pengertian, tidak ada kesempatan kedua,” ujarnya.

Seperti diketahui, negara bagian New York tidak lagi mengizinkan hukuman mati, tetapi jaksa penuntut di tingkat federal mungkin menuntutnya atas tuduhan kebencian dan teror domestik yang dinyatakan tidak

kamp darurat dan membutuhkan bantuan kemanusiaan.

Video penyelamatan yang diposting ke media sosial oleh Walikota Darica, Muzaffer Biyik, menunjukkan para pekerja bertepuk tangan dan berpelukan satu sama lain saat Kecek dimasukkan ke dalam ambulans.

Media lokal melaporkan bahwa ketika mereka menemukan korban selamat berusia 42 tahun, Imamoglu, mereka memujinya bahwa dia “luar biasa”.

Di Antakya - kota lain di Turki yang terkena dampak gempa bumi yang parah - media lokal melaporkan bahwa seorang ibu dan kedua anaknya ditarik hidup-hidup dari reruntuhan.

Sepuluh hari setelah bencana, semakin sulit untuk menemukan korban gempa yang selamat. Korban tewas gabungan kini telah melewati 41.000 orang.

Petugas penyelamat asing yang tiba di Turki tak lama setelah gempa mulai berke-

mas dan kembali ke rumah. Sedangkan penduduk setempat mengalihkan fokus mereka untuk membersihkan puing-puing.

Korban sekarang harus mulai membangun kembali kehidupan mereka. Pemerintah Turki telah mendorong orang untuk kembali ke rumah mereka jika memungkinkan, setelah pihak berwenang menyatakan mereka aman.

Tetapi banyak yang kehilangan rumah dan tinggal di

kamp darurat. Di Kahramanmaraş, tempat para wanita diselamatkan, lebih dari 1.000 orang yang selamat berkemah di stadion lokal.

Di Suriah, upaya bantuan terhambat oleh perang saudara yang telah memecah belah negara. Sementara itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengklaim tidak memberikan bantuan ke Suriah selama berhari-hari karena masalah logistic.

Ketika bantuan benar-

benar tiba setelah pembukaan perbatasan kedua yang melintasi Turki, tim penyelamat mengatakan mereka tidak menyediakan alat berat apa pun yang diperlukan untuk memindahkan puing-puing.

“Belum pernah terjadi sebelumnya, ada gempa bumi di suatu tempat dan komunitas internasional serta PBB tidak membantu,” kata Raed Saleh, yang memimpin pasukan penyelamat White Helms di daerah yang dikuasai oposisi. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**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 **SAMARINDA** ( 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 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  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM