

Rutin Jalan Kaki Bisa Cegah Penyakit Jantung dan Turunkan Kolesterol

Dengan berjalan kaki, Anda dapat melindungi jantung dari glukosa darah-kolesterol.

JAKARTA (M) - Dokter umum dari Inggris, Zoe Watson, merekomendasikan jalan kaki setiap hari untuk kesehatan jantung. Menurut dia, rutin jalan kaki bisa mengurangi banyak faktor risiko yang bisa menyebabkan penyakit jantung.

"Berjalan kaki menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko diabetes dan menurunkan kolesterol," kata Watson, seperti dilansir laman Express, Senin (15/5).

Angka tekanan darah yang sehat adalah antara 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg. Sedangkan untuk diabetes, terlalu banyak gula dalam darah dapat merusak pembuluh darah yang memasok darah beroksigen ke jantung.

Sementara itu, kadar kolesterol yang tinggi dapat menggumpal dan mengendap di sepanjang dinding arteri

sehingga membatasi aliran darah ke jantung. Dr Watson mengatakan kepada Stylist bahwa berjalan kaki setiap hari dapat meningkatkan kadar kolesterol baik atau HDL (high-density lipoprotein) yang pada gilirannya akan menurunkan kadar kolesterol jahat atau LDL (low-density lipoprotein).

Karenanya, dengan berjalan kaki, Anda dapat melindungi jantung dari glukosa darah dan kolesterol jahat. Layanan kesehatan nasional Inggris (NHS) merekomendasikan semua orang untuk melakukan aktivitas fisik dan berolahraga setidaknya 150 menit setiap pekan.

Selain merutinkan jalan kaki, hal lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jantung adalah mencukupi kebutuhan nutrisi. Ahli gizi Hannah Hope mengungkapkan bahwa mengurangi konsumsi daging merah



ILUSTRASI

dapat membantu mengurangi kolesterol dan mendukung kesehatan jantung.

"Alih-alih memilih daging merah, pilihlah makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, ikan berminyak, dan unggas," jelas Hope.

Ahli diet dari British Heart Foundation, Victor Taylor, menyatakan, sebagian besar nutrisi baik tersebut bisa diperoleh dari diet tradisional

gaya Mediterania. Diet ini mengharuskan seseorang untuk makan lebih sedikit daging, dan lebih banyak ikan serta protein nabati, seperti lentil, kacang-kacangan dan biji-bijian, juga buah dan sayuran.

Sebagai upaya menjaga kesehatan jantung, Mayo Clinic menyerukan setiap orang untuk tidak merokok, dan bahkan menghindari

asap rokok. Pasalnya, bahan kimia dalam tembakau dapat merusak jantung dan pembuluh darah.

"Asap rokok mengurangi oksigen dalam darah, yang meningkatkan tekanan darah dan detak jantung karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memasok oksigen yang cukup ke tubuh dan otak," jelas Mayo Clinic. ● tom

SAMBUNGAN

Nama Johnny G Plate sempat disebut dalam berkas pemerkoran acara tersangka kasus korupsi tersebut.

Johnny dikatakan meminta setoran sejumlah Rp500 juta per bulan dari proyek pembangunan base transceiver station (BTS) Bakti Kominfo.

Kejagung juga telah menerima pengembalian uang dari sejumlah pihak termasuk dari Gregorius Alex Plate

(GAP), adik dari Menkominfo Johnny G Palte sebanyak Rp 534 juta.

Kemudian sebesar Rp 38,5 miliar dari PT Sansaine Exindo yang diduga bersumber dari proyek pembangunan dan penyediaan infrastruktur BTS 4G BAKTI Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo).

Pengembalian sejumlah uang terkait penyidikan korupsi BTS 4G BAKTI Ke-

menkominfo ini, sebelumnya juga dilakukan oleh sejumlah pihak.

Dari Human Development Universitas Indonesia (HUDEV UI) juga mengembalikan uang dari hasil kajian fiktif pembangunan BTS 4G BAKTI Kemenkominfo senilai Rp 1,5 miliar.

Kemudian dari Kelompok Kerja (Pokja) Pemilihan Proyek Penyediaan Infrastruktur BTS 4G BAKTI Ke-

menkominfo, juga mengembalikan uang senilai Rp 600 juta.

Terdapat lima tersangka dalam kasus tersebut, lima orang tersangka yang dilakukan perpanjangan masa penahanan yaitu tersangka Anang Achmad Latif (AAL) selaku Direktur Utama BAKTI Kominfo.

Yohan Suryanto (YS) selaku tenaga ahli Human Development (HUDEV)

Universitas Indonesia Tahun 2020.

Tersangka Galubang Menak (GMS) selaku Direktur Utama PT Mora Telekomunikasi Indonesia.

Tersangka Mukti Ali Account Director of Integrated Account Departement PT Huawei Tech Investment. Tersangka Irwan Heryawan (IH) yang ditetapkan tersangka selaku Komisaris PT Solitech Media Sinergy. ● mar

DARI HAL 1

Fantastis, Korupsi BAKTI Kominfo...

Kepala Bea Cukai Makassar Andhi Pramono...

Pramono untuk bepergian ke luar negeri selama enam bulan ke depan.

Andhi Pramono sudah dicegah bepergian ke luar negeri sejak 12 Mei 2023.

"Cegah diajukan pada Dirjen Imigrasi Kemendikbud RI sejak 12 Mei 2023 untuk periode pertama dan dapat diperpanjang untuk

period kedua sebagaimana kebutuhan tim penyidik," terang Ali.

Saat ini, tim penyidik sedang mengumpulkan bukti tambahan untuk melengkapi berkas penyidikan Andhi Pramono.

Salah satunya dengan melakukan upaya paksa penggeledahan di rumah Andhi

Pramono di daerah Gunung Putri, Bogor, Jawa Barat, pada Jumat (12/5).

"Tim penyidik telah selesai melakukan penggeledahan di rumah kediaman milik dari pihak yang terkait dengan perkara ini. Lokasi dimaksud berada di Perumahan Legenda Wisata Cibubur, Gunung Putri, Bogor,"

kata Ali.

KPK berhasil menemukan dan mengamankan sejumlah dokumen dan alat elektronik yang diduga berkaitan dengan penerimaan gratifikasi Andhi Pramono.

Saat ini, KPK sedang menganalisa dokumen dan alat elektronik tersebut untuk

proses penyitaan.

"Di rumah tersebut, tim penyidik menemukan dan mengamankan bukti diantaranya berbagai dokumen dan alat elektronik. Analisis dan penyitaan segera dilakukan untuk mengaitkan dengan unsur dugaan penerimaan gratifikasi yang disangkakan," ujarnya. ● mar

Konflik Manusia - Hewan Liar,...

(14/5). Itu terjadi setelah para konservasionis mengumumkan pembunuhan salah satu singa tertua di Afrika, Loonkiito, pada usia 19 tahun awal pekan ini.

Menurut organisasi konservasi Lion Guardians, singa itu telah berkelana ke luar dari kawasan lindung dan masuk ke kandang ternak karena "kelaparan", dan dibunuh oleh pemilik ternak.

Organisasi tersebut mengatakan bahwa berakhirnya kekeringan biasanya ditandai dengan meningkatnya konflik manusia-singa, karena mangsa liar semakin sulit untuk diburu dan pemilik ternak "sangat waspada" setelah kehilangan begitu banyak hewan. Kenya telah mengalami kekeringan terburuk dalam 40 tahun.

KWS dalam siaran pers pada Sabtu (13/5) me-

ngatakan, enam singa yang mati pada Sabtu (13/5) telah membunuh 11 kambing dan satu anjing.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan singa-singa itu semuanya adalah bagian dari ekosistem Amboseli Kabupaten Kajiado, sebuah situs cagar biosfer UNESCO di dekat Gunung Kilimanjaro.

KWS diketahui me-

ngadakan pertemuan Sabtu 13/5/2023 yang dihadiri oleh penduduk setempat dan pejabat pemerintah untuk membahas pembunuhan baru-baru ini.

"Diskusi berpusat pada mencari cara untuk meminimalkan risiko konflik manusia-satwa liar, termasuk mengembangkan sistem peringatan dini untuk mengingatkan masyarakat akan ke-

beradaan satwa liar di sekitar mereka," kata KWS.

"Diskusi lebih lanjut berpusat pada gambaran yang lebih luas tentang eksplorasi konflik manusia-satwa liar dalam konteks mata pencaharian masyarakat dan pembagian keuntungan menuju koeksistensi yang harmonis di komunitas terbuka dan lanskap satwa liar," tambahnya. ● osm

Janda di Ghana Dipaksa Minum...

mana para janda dipaksa minum sup yang berisi bagian-bagian tubuh suami mereka yang sudah meninggal.

"Rambut dan kuku almarhum digunakan. Jenazah dimandikan dan airnya digunakan sebagai ramuan untuk diminum perempuan itu," kata Fati Abdulai, Direktur Gerakan Janda dan Anak Yatim, sebuah yayasan amal yang berpusat di utara Ghana dikutip BBC.

Beberapa janda dapat membeli jalan untuk menghindari ritual yang merendahkan ini - tetapi sebagian besar hidup dalam kemiskinan dan tidak bisa menikmati kemewahan itu.

Fati mengatakan karena harta biasanya kembali ke keluarga pria setelah dia meninggal, banyak wanita kehilangan akses mereka ke tanah pertanian, kecuali mereka menikahi salah satu kerabat

suami mereka.

Diperkirakan secara global setidaknya ada 285 juta janda, dan hampir satu dari sepuluh orang janda hidup dalam kemiskinan ekstrem. Di banyak negara, janda dipandang sebagai sumber rasa malu.

PBB menyebut pelecehan yang dihadapi para janda sebagai salah satu pelanggaran paling serius terhadap hak asasi manusia yang ada.

Di beberapa bagian dunia stigma yang melekat pada janda, bahkan terjadi pada lapisan masyarakat terkaya.

Chitrita Banger Gee, seorang sejarawan dan novelis kuliner Bengali mengatakan di komunitas Hindu di Bengala Barat, hingga beberapa dekade yang lalu, para janda di kasta tertinggi diharapkan untuk bertobat atas kematian suami mereka.

"Mereka dilarang makan ikan, daging, telur, bawang, bawang putih. Makanan-makanan yang biasa mereka nikmati sehari-hari tiba-tiba diambil sepenuhnya dari mereka," kata Gee.

"Intinya adalah menarik makanan, seolah-olah janda itu bersalah, dia telah melakukan dosa, harus melakukan penebusan dosa. Ini dicapai dengan mengambil makanannya," imbuh Gee. ● osm

Pemilu Thailand, Partai Oposisi...

dengan jaringan konglomerat dan militer dengan pengaruh atas lembaga-lembaga kunci di jantung kekacauan selama dua dekade.

Tetapi pencapaian gejutkan dari Move Forward, yang didukung oleh gelombang dukungan dari para pemilih muda, akan menguji partai-partai mapan dan berkuasa di Thailand.

Move Forward nyaris menyuap bersih perolehan suara di ibu kota Bangkok dengan platform reformasi kelembagaan dan pembongkaran monopoli.

Menurut penghitungan

Reuters, hasil awal menunjukkan Move Forward berada di puncak.

Keduanya ditetapkan untuk memenangkan lebih dari tiga kali lipat jumlah kursi Palang Pracharat, kendaraan politik junta, dan Partai United Thai Nation yang didukung tentara.

Pemimpin Move Forward, Pita Limjaroenrat, mantan eksekutif aplikasi transportasi online berusia 42 tahun, menggambarkan hasilnya sebagai "sensasional" dan bersumpah untuk tetap setia pada nilai-nilai partainya saat membentuk pemerintahan.

"Pastinya partai-partai yang didukung anti-diktator, didukung militer," katanya kepada wartawan sebagaimana dilansir Reuters.

"Aman untuk berasumsi bahwa pemerintahan minoritas tidak mungkin lagi di sini di Thailand."

Hasil awal akan menjadi pukulan telak bagi militer dan sekutunya.

Tetapi dengan aturan parlemen di pihak mereka dan tokoh-tokoh berpengaruh di belakang mereka dan terlibat di belakang layar, mereka masih bisa berperan dalam pemerintahan.

Perdana Menteri Prayuth Chan-ocha, seorang pensiunan jenderal yang memimpin kudeta terakhir, telah berkampanye tentang kesinambungan setelah sembilan tahun berkuasa, memperingatkan perubahan dalam pemerintahan dapat menyebabkan konflik. 2023

Pheu Thai diharapkan menang setelah memenangkan suara terbanyak di setiap pemungutan suara sejak 2001, termasuk dua kemenangan telak. Tiga dari empat pemerintahan telah digulingkan dari jabatannya.

Didirikan oleh taipan

pengasingan diri Thaksin Shinawatra yang terpolarisasi, Pheu Thai tetap sangat populer di kalangan kelas pekerja dan bersiap untuk disapu kembali ke tampuk kekuasaan karena nostalgia kebijakan populisnya seperti perawatan kesehatan murah, pinjaman mikro, dan subsidi pertanian yang murah hati.

Putri Thaksin, Paetong-tarn, (36), diperkirakan akan mengikuti jejak ayahnya dan bibinya, Yingluck Shinawatra, menjadi perdana menteri. Yingluck dan Thaksin sama-sama digulingkan dalam kudeta. ● mar

Beragam Khasiat Mahkota Dewa untuk Kesehatan, Cegah Sel Kanker hingga Atasi Penyakit Jantung

JAKARTA (IM) - Phaleria macrocarpa atau di Indonesia dikenal dengan nama mahkota dewa, adalah salah satu tanaman herbal yang memiliki banyak khasiat bagi kesehatan tubuh.

Berikut adalah 6 manfaat mahkota dewa bagi kesehatan.

1. Membantu menurunkan kadar gula darah

Manfaat buah mahkota dewa yang paling terkenal adalah khasiatnya dalam mengatasi diabetes. Namun demikian, banyak ahli yang berpendapat bahwa jangan hanya bergantung pada satu obat herbal ini untuk mengatasi diabetes. Namun masih diperlukan pengujian yang lebih mendalam untuk mengetahui seberapa efektif buah ini dalam mengatasi diabetes.

2. Mengatasi nyeri saat haid

Buah ini mengandung antioksidan yang memiliki sifat antiradang. Oleh karena itu, buah ini berpotensi untuk mengobati nyeri saat haid. Mesi begitu, masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hal ini.

3. Sebagai antibakteri

Buah mahkota dewa juga bermanfaat untuk mencegah infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Khasiat ini berasal dari adanya kandungan flavonoid, saponin, folifenol, dan tannin.

Berbagai kandungan tersebut mampu mencegah infeksi gram positif.

4. Menurunkan kolesterol

Manfaat selanjutnya dari buah ini adalah mampu membantu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Buah ini mengandung alkaloid, saponin, dan asam galat. Ragam kandungan tersebut merupakan zat aktif yang mampu mengatur penyerapan kolesterol dalam tubuh.

Selain itu, asam galat juga mampu mengendalikan kadar LDL dengan cara meningkatkan kemampuan protein untuk mengikat kolesterol agar tidak menyebar ke seluruh tubuh.

5. Menghambat pertumbuhan sel kanker

Diketahui bahwa suplemen yang terbuat dari perpaduan antara mahkota dewa dan adriamycin cyclophosphamide (AC) terbukti mampu mengurangi pertumbuhan sel tumor payudara. Tak hanya itu, kulit biji dari buah ini juga dapat membantu mengatasi kanker payudara dan kanker serviks.

6. Membantu mengatasi penyakit jantung

Diketahui bahwa sari buah mahkota dewa kering mengandung flavonoid dan flavonol yang berlimpah.

Hal ini berdasarkan sebuah studi yang pernah dilakukan.

Meski demikian, masih perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui seberapa efektif mahkota dewa dalam mengatasi penyakit jantung.

Itulah 6 manfaat mahkota dewa bagi kesehatan. Semoga bermanfaat. ● tom

SAMBUNGAN

Polisi Tak Temukan Proyektil Peluru...

menemukan proyektil di lokasi penembakan. Selongsong peluru juga tak ditemukan di lokasi.

"Tidak ada (proyektil dan selongsong peluru)," ujarnya.

Namun, lanjut Ibrahim Tompo, bercak darah ditemukan dalam serban yang diserahkan ke pihak kepolisian sebagai barang bukti perkara yang ada.

"Kita mendapatkan laporannya setelah diperiksa rumah sakit. Bercak darah ada pada sorban," ujarnya.

Ibrahim tidak merinci secara detail peristiwa yang dilaporkan oleh Habib Bahar. Namun ia mengatakan Habib Bahar mengalami luka di perut akibat kejadian itu.

"Ada luka di sekitar perut, namun hasil visum belum keluar, sehingga kita belum bisa menginfokan lebih lanjut terkait kondisi dan penyebab luka tersebut," jelasnya.

Sementara Kapolres Bogor AKBP Iman

Imanuddin saat dikonfirmasi wartawan, Senin (15/5) mengatakan, Polisi sudah membentuk tim untuk melakukan penyelidikan dan penyidikan kasus ini. Termasuk telah melakukan olah tempat kejadian perkara.

"Kami sudah membentuk tim penyelidikan dan penyidikan atas laporan yang disampaikan Habib Bahar. Kami sudah olah TKP dan akan meminta keterangan terhadap saksi-saksi yang mengetahui kejadian tersebut," ujar Iman.

Sementara itu, Ichwan Tuankotta yang sempat menjadi kuasa hukum Habib Bahar di sejumlah kasus, belum mau berkomentar terkait kasus itu.

Ichwan mengatakan, saat ini pihaknya masih menyusun informasi supaya lebih lengkap dan tepat. Dengan begitu, belum diketahui kronologi penembakan secara rinci serta kondisi terkini dari Bahar.

"Jadi ditunggu dulu saja informasinya, kita secepatnya akan memberikan informasi yang tepat dan lengkap kronologisnya," tandasnya. ● mar

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, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidanman.
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, Ratusas 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