

# Jahe Dapat Menurunkan Risiko Diabetes

Jahe dipercaya dapat menurunkan risiko diabetes. Namun bagi mereka yang mengonsumsi obat disarankan berkonsultasi dengan dokter terlebih dulu.

**JAKARTA (IM)** - Jahe termasuk dalam famili Zingiberaceae atau masih berkerabat dengan berbagai macam tanaman herbal rimpang akar lainnya seperti kunyit, kencur serta lengkuas.

Selain memberikan rasa pedas dan aromatik pada makanan, jahe memiliki beragam manfaat kesehatan.

Hal itu didukung oleh penelitian ilmiah. Salah satunya adalah menurunkan risiko diabetes.

Gula darah dan diabetes ternyata bisa dicegah dengan tanaman jahe. Tanaman rimpang ini memiliki senyawa yang bisa membantu untuk mengontrol gula darah pada tubuh.

Hasil penelitian yang diterbitkan journal *Planta Media* pada Agustus 2021 mengungkapkan jika jahe mampu mengontrol gula darah dalam jangka panjang.

Khususnya pada penderita diabetes tipe 2. Jahe mengandung senyawa gingerol aktif yang dapat membantu meningkatkan penyerapan gula darah ke dalam sel otot tanpa menggunakan insulin.

Ekstrak pada jahe bisa berinteraksi dengan reseptor serotonin pada tubuh untuk membalikkan dampak pada sekresi insulin. Sehingga mampu menurunkan kadar gula darah hingga 35% dan meningkatkan insulin 10%.

Selain itu, jahe juga membantu menurunkan berat badan yang merupakan salah satu faktor penyebab diabetes.

Jahe juga melindungi jantung dari masalah yang timbul karena diabetes. Namun meskipun begitu, penderita diabetes diimbau untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi jahe.

Apalagi bagi yang sedang mengonsumsi obat diabetes.

Pasalnya dikhawatirkan jahe akan membuat gula darah anjlok atau hipoglikemia.

Jahe juga akan mempengaruhi kinerja dari obat diabetes yang diberikan oleh dokter. Sehingga perlu ada konsultasi dengan dokter saat akan mengonsumsi jahe.

23 August 2023, 11:50 WIB Jahe Dapat Menurunkan Risiko Diabetes Melani Teniwut | Humaniora Freepik Jahe dipercaya dapat menurunkan risiko diabetes.

JAHE termasuk dalam famili Zingiberaceae atau masih berkerabat dengan berbagai macam tanaman herbal rimpang akar lainnya seperti kunyit, kencur serta lengkuas. Selain memberikan rasa pedas dan aromatik pada makanan, jahe memiliki beragam manfaat kesehatan. Hal itu didukung oleh penelitian ilmiah. Salah satunya adalah menurunkan risiko diabetes. Gula darah dan diabetes ternyata bisa dicegah dengan tanaman jahe. Tanaman rimpang ini memiliki senyawa yang bisa membantu untuk mengontrol gula darah pada tubuh. Baca juga: Konsumsi Air Dingin Saat Cuaca Panas tidak Ma-

salah Hasil penelitian yang diterbitkan journal *Planta Media* pada Agustus 2021 mengungkapkan jika jahe mampu mengontrol gula darah dalam jangka panjang. Khususnya pada penderita diabetes tipe 2. Jahe mengandung senyawa gingerol aktif yang dapat membantu meningkatkan penyerapan gula darah ke dalam sel otot tanpa menggunakan insulin. Ekstrak pada jahe bisa berinteraksi dengan reseptor serotonin pada tubuh untuk membalikkan dampak pada sekresi insulin. Sehingga mampu menurunkan kadar gula darah hingga 35% dan meningkatkan insulin 10%.

Selain itu, jahe juga membantu menurunkan berat badan yang merupakan salah satu faktor penyebab diabetes.

Jahe juga melindungi jantung dari masalah yang timbul karena diabetes. Namun meskipun begitu, penderita diabetes diimbau untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi jahe.

Apalagi bagi yang sedang mengonsumsi obat diabetes. Pasalnya dikhawatirkan jahe akan membuat gula darah

anjlok atau hipoglikemia.

Jahe juga akan mempengaruhi kinerja dari obat diabetes yang diberikan oleh dokter. Sehingga perlu ada konsultasi dengan dokter saat akan mengonsumsi jahe.

Orang dalam keadaan sehat dan normal hanya dianjurkan mengonsumsi jahe sebanyak 4 gram dalam sehari. Sedangkan untuk ibu hamil tak lebih dari 1 gram perharinya.

Untuk mendapat khasiat jahe dalam membantu penurunan gula darah, Anda cukup mengonsumsinya dalam bentuk wedang.

#### Bahan-bahan:

ruas jahe  
1 katung teh celup  
200 ml air panas  
3 sendok makan madu/  
gula diabet Cara membuat:

1. Geprek jahe, kemudian masukkan ke dalam gelas.
2. Masukkan teh, tuangkan air panas, seduh hingga berwarna merah. Anda juga bisa menambahkan kayu manis.
3. Tambahkan jahe, kemudian minum selagi hangat. Selamat mencoba! ● tom

## Kualitas Udara Kian Memburuk, Warga Sebaiknya Pakai Masker Meski tak Diwajibkan

**JAKARTA (IM)** - Permasalahan kualitas udara yang memburuk di DKI kini menjadi perhatian publik. Dampak polusi udara bagi kesehatan kian membuat cemas masyarakat. Bahkan, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta sampai memberlakukan sistem WFH-WFO bagi ASN.

Hal itu berdasarkan Surat Edaran (SE) nomor 34 tahun 2023 terkait penguangan pencemaran udara. "Mulai hari ini sistem WFH-WFO sudah mulai aktif," kata Kepala Seksi

Kesejahteraan Rakyat Kelurahan Kalisari, Edi Rusmanto, kepada wartawan, kemarin.

Untuk jam kerja tidak mengalami perubahan, hanya tempat kerja saja yang berbeda. Saat WFO berlangsung, Kelurahan Kalisari memberlakukan sistem absensi mobile dan juga tetap harus melaporkan kegiatan pekerjaan yang hari itu dilakukan dari rumah.

Terkait adanya polusi udara, Pemprov DKI belum memberikan edaran resmi terkait kewajiban penggunaan masker kembali.

Menurut Edi, sistem

berkerja WFH-WFO sangat efektif dalam pengurangan polusi udara.

"Secara mobilitas, orang bekerja menggunakan kendaraan pribadi, jika mobilitas ini berkurang sedikit membantu pengurangan polusi," ujarnya.

Menurut SE, sistem WFH-WFO akan berlangsung sampai Oktober. Walaupun sedang WFH, jika ada pekerjaan mendadak yang mengharuskan pegawai masuk, mereka harus tetap hadir ke kantor.

Kesadaran untuk melindungi kesehatan diri dari polusi

udara perlu didasari setiap individu. Menurut dia, penggunaan masker ketika ke luar rumah dinilai perlu dilakukan meski tidak ada kewajiban dari pemerintah.

Seorang warga DKI ikut mengomentari memburuknya polusi udara belakangan ini.

"Oh iya sekarang kapasitas polusinya semakin meningkat," kata dia.

Menurut dia, pemerintah perlu melakukan terobosan baru terkait polusi udara. Dia mengapresiasi sistem kerja WFO-WFH Pemprov DKI.

"Minimal itu mengurangi

polusi kalau seandainya mereka membawa kendaraan dari rumah, berarti saat WFH dia tidak bawa kendaraan karena kerja di rumah," ujarnya.

Dia mengatakan, dari pihak warga bisa melakukan upaya yang turut membantu mengurangi polusi udara. Salah satunya menanam tanaman hijau.

"Kalau punya halaman bisa menanam pohon, kalau tidak punya bisa ditanam di pot, kalau tidak suka tanaman hias, bisa tanam sayuran," ujarnya. ● mar

## SAMBUNGAN

baru bagi KPK untuk mendalami dan kita siap kerja sama untuk isu seperti ini," ujar Amzulian.

Menanggapi hal ini, Ketua KPK Firlil Bahuri menyatakan akan menindaklanjuti informasi keberadaan dugaan mafia dalam persidangan Penundaan Kewajiban Pem-

bayaran Utang (PKPU), seperti yang disampaikan Ketua Komisi Yudisial (KY) Amzulian Rifai.

Menurut Firlil, informasi yang disampaikan Rifai sangat berharga dan akan didalami oleh KPK.

"Tadi info disampaikan Ketua KY terkait dengan

## KY Dorong KPK Usut Mafia Kasus...

## DARI HAL 1

ada dugaan mungkin saja menjurus ke tindak pidana korupsi di PKPU, ini info yang sangat baik bagi kami, yang tentu kita akan tindak lanjuti apa informasi itu," ujar Firlil saat ditemui awak media di Gedung KY, Jakarta Pusat, Kamis (24/8).

Namun, Firlil mengaku belum mengetahui secara persis perkara PKPU yang dimaksud.

Di sisi lain, Rifai juga tidak berkenan mengungkap kasusnya di ruang publik. Hanya saja, ia menegaskan bahwa informasi dari pihak KY selaku lembaga yang mengawasi hakim sangat

berguna bagi KPK.

"Ini info yang berharga bagi kita dalam rangka bersih-bersih," kata Firlil Bahuri. Untuk diketahui, kedatangan Firlil Bahuri ke KY dalam rangka penandatanganan perpanjangan nota kesepahaman antara kedua lembaga, KY dan KPK. ● mar

melakukan pembunuhan berencana terhadap Brigadir Yosua atau J. Majelis Hakim Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan menilai, mereka terbukti melanggar Pasal 340 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) juncto Pasal 55 Ayat (1) ke 1 KUHP. ● mar

## Putri Candrawathi Dieksekusi...

dan Kuat Ma'ruf (asisten rumah tangga Sambo).

Menurut Syarif ketiganya juga segera dieksekusi. Namun, ia tidak menjelaskan lebih lanjut alasan ketiga terpidana itu belum dieksekusi.

"Tunggu dulu. Satu-satu dulu. Ini dulu yang PC dulu ya. Nanti pasti dikasih tahu,"

ujarnya.

Sebagai informasi, vonis empat pelaku pembunuhan berencana Brigadir J disunat MA. Vonis Ferdy Sambo, dipotong MA menjadi seumur hidup penjara. Eks Kadiv Propam Polri itu awalnya divonis pidana mati.

Sedangkan hukuman un-

tuk Putri Candrawathi juga dikurangi menjadi 10 tahun.

Tadinya, Putri divonis selama 20 tahun penjara. Hakim MA juga memotong masa hukuman dua terdakwa lainnya.

Vonis Ricky Rizal Wibowo (eks ajudan Sambo) yang sebelumnya 13 tahun penjara dipotong menjadi 8 tahun.

## Jasa Raharja Tak Beri Santunan kepada...

mabuk, juga tidak akan diberikan santunan.

Tak hanya itu, korban kecelakaan yang disengaja karena bunuh diri atau percobaan bunuh diri, dan korban celaka karena mengikuti perlombaan kecepatan, seperti lomba balap mobil dan lomba balap motor juga tidak akan mendapatkan

santunan.

Jasa Raharja mengimbau kepada seluruh pengguna jalan untuk selalu mentaati peraturan lalu lintas dan berkendara dengan tertib.

"Dengan demikian, diharapkan dapat menjaga keselamatan bersama dan mencegah terjadinya insiden-insiden serupa di masa men-

datang," imbu Rivan.

Sementara itu, Kakorlantas Polri Irfen. Pol. Firman Shantyabudi mengungkapkan, kecelakaan yang terjadi di Lenteng Agung diawali dengan adanya pelanggaran kendaraan yang melawan arus.

Ketidaktaatan pengendara roda dua terhadap aturan

yang berlaku menjadi salah satu penyebab terjadinya kecelakaan.

"Tentunya hal ini sangat disayangkan dan bagi pengendara yang menyebabkan terjadinya laka tidak layak mendapatkan santunan," katanya.

Ia berharap, hal ini menjadi pembelajaran bagi peng-

guna jalan untuk tertib dalam berlalu lintas.

Terakhir ia menerangkan, kecelakaan lalu lintas akan mengakibatkan kerugian baik materi dan non materi.

"Kerugian juga dirasakan oleh semua pihak, baik korban maupun yg diduga menjadi penyebab terjadinya kecelakaan," ujarnya. ● mar

## Penjual Wine Nabidz yang Klaim Halal...

produk Nabidz melalui komisi fatwa dengan cara uji lab.

Hasilnya, produk red wine dengan merk Nabidz dinyatakan beralkohol.

"Klien kami menemukan di halal corner dia melakukan tes lab dan hasilnya itu 8,8 persen (kandungan alkohol) dan itu jelas bukan barang halal ya," ujar Sumadi.

Dalam laporannya, Adi juga menyertakan tangkapan layar yang diketahui merupakan iming-iming BY karena produk wine Nabidz diklaim Halal.

Kemudian ia juga membawa bukti tangkapan layar yang mempromosikan produk red wine dengan merk Nabidz melalui sosial media dan e-commerce.

Sebelumnya, Majelis

Ulama Indonesia (MUI) menegaskan produk Nabidz haram.

Adapun produk tersebut sempat viral beberapa waktu lalu karena disebut-sebut sebagai red wine yang telah bersertifikasi halal.

Namun belakangan, Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH) tidak pernah mengeluarkan sertifikat halal untuk wine.

Berdasarkan data di sistem Sihalah, produk minuman dengan merk Nabidz yang telah mendapatkan sertifikat halal dari BPJPH merupakan jus buah merk Nabidz.

Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Bidang Fatwa, Asrorun Niam Sholeh justru menegaskan, kadar alkohol Nabidz tinggi

melampaui standard halal, berdasarkan temuan tiga laboratorium kredibel yang melaporkan kepada Komisi Fatwa MUI.

"Komisi Fatwa telah

mendapatkan informasi dari tiga uji laboratorium berbeda yang kredibel terkait dengan produk Nabidz, dari ketiga hasil uji lab tersebut diketahui bahwa kadar alkohol

pada produk Nabidz cukup tinggi, maka haram dikonsumsi muslim," kata Niam dalam siaran pers dari website MUIDigital, Selasa (22/8) lalu. ● mar



## Manfaat Diet Mediterania yang Sudah Terbukti Secara Ilmiah

**JAKARTA (IM)** - Pola makan Mediterania telah lama diketahui memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk efek baik terhadap mikrobioma usus.

Meskipun itu bukan hal baru, yang menarik adalah beberapa manfaat diet Mediterania terbukti secara ilmiah.

Sains mendukung penerapan pola makan Mediterania yang sarat konsumsi buah-buahan, sayuran segar, dan lemak sehat.

Berikut enam manfaat diet Mediterania yang sudah dibuktikan oleh riset ilmiah, dikutip dari laman IFL Science, Kamis (24/8).

-Menurunkan risiko kematian akibat kanker

Tim peneliti dari Ramon y Cajal di La Universidad dan Harvard TH Chan School of Public Health meninjau dampak diet Mediterania dalam menurunkan risiko kematian akibat kanker.

Terutama, bagi orang yang sebelumnya tidak menerapkan pola makan itu.

Pelaku diet Mediterania disinyalir berisiko 29 persen lebih rendah mengalami kematian dini akibat semua penyebab, dan 28 persen berisiko lebih rendah akibat kanker.

Itu apabila dibandingkan dengan orang yang tidak mengadopsi diet Mediterania.

#### - Menjaga kesehatan kandungan

Riset terbitan 2022 menemukan bahwa diet Mediterania yang kaya akan sayuran, polong-polongan, dan ikan dikaitkan dengan penurunan risiko preeklampsia dan diabetes gestasional selama kehamilan.

Terutama, pada ibu hamil berusia 35 tahun ke atas.

#### - Mengendalikan tekanan darah

Sebuah studi tahun 2020 meneliti hubungan antara pola makan Mediterania dan tekanan darah.

## SAMBUNGAN

## Wahana Milik Rusia Luna-25 Hancur...

penyebab kecelakaan tersebut, tanpa memberikan indikasi apa pun tentang masalah teknis yang mungkin terjadi.

Dengan Luna-25, Moskwa berharap dapat melanjutkan warisan program Luna era Soviet, menandai kembalinya eksplorasi bulan secara mandiri di tengah meningkatnya isolasi dari Barat.

Wahana Luna-25 seberat 800 kilogram akan melakukan pendaratan lunak di kutub selatan bulan, yang pertama dalam sejarah.

rania dan tekanan darah.

Para peneliti menyimpulkan bahwa menerapkan pola makan itu secara rutin dapat membuat tekanan darah terkendali.

Tepatnya, mengurangi risiko hipertensi sebesar 36 persen.

#### - Mengatasi disfungsi ereksi

Aliran darah adalah hambatan umum pada orang dengan disfungsi ereksi, dan pengidap hipertensi dua kali lebih mungkin mengalaminya. Sebuah penelitian pada 2021 menyelidiki dampak pola makan Mediterania terhadap disfungsi ereksi.

Hasilnya, para pria yang menerapkan diet Mediterania memiliki arteri dan aliran darah yang lebih sehat.

Kadar testosteron pun terpantau lebih tinggi, sehingga mereka punya kinerja ereksi yang lebih baik, mengatasi terjadinya disfungsi ereksi.

#### -Menurunkan risiko multiple sclerosis

Multiple sclerosis adalah salah satu kondisi autoimun, terjadi akibat sistem kekebalan tubuh yang menyerang sistem saraf tubuh sendiri. Pemunculan masih belum jelas, tapi pola makan yang salah disinyalir merupakan penceetus utama.

Berdasarkan temuan studi pada 2022, disimpulkan bahwa virus Epstein-Barr adalah penyebab yang paling mungkin dalam timbulnya sklerosis ganda.

Riset lain pada 2023 menemukan bahwa pola makan yang baik dapat melindungi seseorang dari penyakit ini.

#### -Mengurangi risiko demensia

Dengan menggunakan data dari lebih dari 60 ribu peserta, salah satu studi menunjukkan bahwa orang yang melakukan diet Mediterania berisiko lebih rendah mengidap demensia.

Penurunan risikonya terdata 23 persen lebih rendah dibandingkan yang tidak menerapkan pola makan tersebut. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbu.  
**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 (Svasti), 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 Juzuli (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: InternationalMedia @redaksi\_IM