

Studi: Minum Teh Hitam Setiap Hari Turunkan Risiko Diabetes

Minum teh hitam setiap hari dapat mengurangi risiko dan perkembangan diabetes tipe-2.

JAKARTA (IM) - Teh hitam ternyata bermanfaat untuk diabetes. Sebuah penelitian baru menemukan, minum teh hitam setiap hari dapat mengurangi risiko dan perkembangan diabetes tipe-2.

Studi ini dilakukan oleh para peneliti dari University of Adelaide, Australia dan Southeast University, Tiongkok. Mereka menemukan, orang yang meminum teh hitam setiap hari mempunyai risiko 53 persen lebih rendah terkena pradiabetes dan 47 persen lebih rendah terkena diabetes tipe-2 dibandingkan mereka yang tidak meminum teh.

Dalam studi, para peneliti juga mempertimbangkan faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, etnis, indeks massa tubuh (BMI), tekanan darah, kolesterol, asupan alkohol,

status merokok, riwayat diabetes, dan olahraga.

"Manfaat besar teh bagi kesehatan, termasuk penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2, telah dilaporkan dalam penelitian selama beberapa tahun terakhir. Namun, mekanisme yang mendasari manfaat ini masih belum jelas," catat penulis utama studi Tongzhi Wu, melansir EurekAlert.

Wu mengatakan, temuannya mengisyaratkan efek perlindungan dari kebiasaan minum teh hitam untuk diabetes lewat pengelolaan gula darah.

Teh hitam tampaknya ditemukan dapat meningkatkan ekskresi glukosa dalam urine serta resistensi insulin. Dengan demikian, kontrol gula darah pun menjadi lebih baik.

"Manfaat ini paling terasa



di antara peminum teh hitam setiap hari," ujar Wu.

Studi ini melibatkan 1.923 orang dewasa China berusia 20-80 tahun. Sebanyak 436 di antaranya mengidap diabetes, 352 di antaranya mengalami pradiabetes, sementara 1.135 lainnya memiliki kadar gula darah normal.

Dari ribuan partisipan itu, sebagian di antaranya adalah mereka yang bukan peminum teh biasa dan mereka yang

hanya menyukai satu jenis teh. Mereka ditanya tentang frekuensi dan jenis konsumsi teh.

Para penelitian kemudian menguji hubungan antara frekuensi dan jenis teh yang diminum dengan ekskresi glukosa dalam urine, resistensi insulin, serta status glikemik.

Setelah mempertimbangkan berbagai faktor risiko pada partisipan, peneliti menemukan bahwa minum teh

setiap hari dikaitkan dengan peningkatan ekskresi glukosa dalam urine dan penurunan resistensi insulin. Manfaat ini paling kuat dialami oleh para peminum teh hitam.

Namun demikian, para peneliti mengingatkan bahwa temuannya tak bisa jadi satu-satunya bukti soal manfaat teh hitam untuk diabetes. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi penemuan tersebut. ● tom

Jaga Kebugaran dan Kesehatan Tubuh dengan Madu

JAKARTA (IM) - Konsumsi madu untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh sudah dipercaya sejak lama. Apa saja sih manfaat madu? Pertama, madu dikenal sebagai agen penyembuh alami berkat sifat antibakteri dan antimikroba yang dimilikinya.

Ini membuatnya efektif dalam membantu meredakan sakit tenggorokan dan infeksi ringan. Selain itu, madu mengandung antioksidan yang dapat melawan kerusakan sel akibat radikal bebas, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

Kedua, madu juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Kandungan triptofan dalam madu dapat merangsang produksi serotonin, yang kemudian diubah menjadi melatonin, hormon

yang mengatur siklus tidur. Mengonsumsi madu sebelum tidur dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak dan terbangun dengan perasaan lebih segar.

Terakhir, madu juga dapat menjadi sumber energi yang baik. Gula alami dalam madu, seperti glukosa dan fruktosa, dengan cepat diserap oleh tubuh dan memberikan dorongan energi instan.

Ini membuat madu menjadi pilihan yang baik sebagai pengganti gula olahan dalam minuman atau makanan Anda untuk menjaga tingkat gula darah tetap stabil dan memberikan energi berkelanjutan.

Konsumsi madu untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh sudah dipercaya sejak lama. Apa saja sih manfaat madu? Pertama, madu

dikenal sebagai agen penyembuh alami berkat sifat antibakteri dan antimikroba yang dimilikinya. Ini membuatnya efektif dalam membantu meredakan sakit tenggorokan dan infeksi ringan. Selain itu, madu mengandung antioksidan yang dapat melawan kerusakan sel akibat radikal bebas, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

Kedua, madu juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Kandungan triptofan dalam madu dapat merangsang produksi serotonin, yang kemudian diubah menjadi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Mengonsumsi madu sebelum tidur dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak dan terbangun dengan perasaan lebih segar.

Terakhir, madu juga dapat menjadi sumber energi yang baik. Gula alami dalam madu, seperti glukosa dan fruktosa, dengan cepat diserap oleh tubuh dan memberikan dorongan energi instan. Ini membuat madu menjadi pilihan yang baik sebagai pengganti gula olahan dalam minuman atau makanan Anda untuk menjaga tingkat gula darah tetap stabil dan memberikan energi berkelanjutan.

Inovasi yang menjadi ciri khas Madu Ambeno didasarkan pada penggunaan ekstrak bahan-bahan alami pilihan, termasuk daun ungu yang diperoleh langsung dari alam. Kualitas produk ini telah membuatnya mendapatkan kepercayaan banyak selebriti di Indonesia. Selebriti terkenal seperti Bella Saphira, Sule, dan Anang Hermansyah telah

menjadi perwakilan merek Madu Ambeno dan berbagi pengalaman sukses mereka dengan produk ini.

"Dengan mengandeng artis-artis ini kami harap konsumen dapat teredukasi bahwa penyakit-penyakit seperti ini bisa pulih hanya dengan mengonsumsi dengan produk-produk herbal," ujarnya.

Dengan seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap produk herbal, Ambeno berkomitmen tetap menjaga kualitas produk dan memperbanyak jaringan distribusi.

"Selain distribusi secara offline kami juga aktif dalam penjualan-penjualan secara online yang dapat dijumpai di platform e-commerce maupun di media sosial," tutup Wiliam. ● tom

SAMBUNGAN

Sebagai informasi, SYL menyerahkan surat pengunduran dirinya kepada Menteri Sekretaris Negara Pratikno pada Kamis (5/10) sore.

"Kemarin sore surat sudah diterima oleh Bapak Mensesneg, tentu dalam ke-

Kepala Bapanas Ditunjuk Jadi Plt Menpan,...

sempatan pertama dilaporkan ke Bapak Presiden," jelas Ari.

Diberitakan sebelumnya, Mentan Syahrul Yasin Limpo menyambangi Kementerian Sekretaris Negara (Kemensetneg) pada Kamis (5/10) sore. SYL mengaku menyerahkan

surat pengunduran diri kepada Presiden Jokowi

"Datang meminta waktu bapak presiden dan diberi kesempatan melalui Mensesneg untuk menyampaikan usul dan pengusulan surat pengunduran diri saya sebagai

menteri," kata SYL di Gedung Kemensetneg, Jakarta, Kamis (5/10).

"Alasan saya mengundurkan diri adalah ada proses hukum yang sedang saya hadapi. Dan saya harus siap menghadapi secara serius,

DARI HAL 1

walaupun saya berharap jangan ada stigma dan persepsi yang menghakimi saya terlebih dahulu. Karena bukanlah proses hukum berlangsung dengan baik dan saya siap menghadapi," kata SYL. ● han

Kejaksaaan Tetapkan 8 Tersangka Korupsi...

merupakan anak perusahaan BUMN PT Telkom Indonesia.

"Elisa Danardono, dalam kapasitasnya selaku Senior Sales Spesialis PT Telkom Telstra selama 20 hari ke depan (ditahan) di Rutan Salemba," ujar Iwan.

"Adapun yang bersangkutan ditetapkan sebagai tersangka sejak tanggal 19 September 2023," kata Iwan.

Elisa Danardono berperan sebagai orang yang memperkenalkan atau meng-

hubungin DES PT Telkom dengan PT Quartee Technologies. Tersangka menawarkan pendanaan kepada PT Quartee Technologies dan ikut merancang pengadaan fiktif tersebut lalu mendapatkan uang sebesar Rp 1 miliar.

Saat ini pihak ejaksaan masih menunggu proses tahap kedua agar kasus ini dilimpahkan ke pengadilan. Kasus dugaan korupsi pengadaan barang dan jasa itu melibatkan perusahaan PT Interdata Teknologi Sukses dengan PT

PINS Indonesia, PT Telkom Telstra dan PT Infomedia Nusantara.

Para pelaku disangkakan primer Pasal 3 juncto Pasal 18 Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana telah diubah, dan ditambah dengan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi jo Pasal 65 Ayat (1) KUHP juncto Pasal 55 Ayat (1) Ke-1 KUHP subsidi Pasal 3 juncto Pasal 18 Undang-

Undang Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana telah diubah dan ditambah dengan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi juncto Pasal 65 Ayat (1) KUHP juncto Pasal 55 Ayat (1) Ke-1 KUHP.

Diberitakan sebelumnya, Kejari Jakarta Barat menggeledah dua perusahaan swasta, PT Quartee Technologies dan PT Haka Luxury Indonesia di Komplek Taman Seman Indah, Duri Kosambi, Cengkareng, Jakarta Barat.

Pengeledahan pada Kamis (27/7) lalu dilakukan dalam rangka penyidikan terkait dugaan korupsi di anak usaha Telkom Group.

"Dalam rangka penyidikan tindak pidana korupsi pengadaan barang di anak usaha Telkom, yang diduga merugikan negara lebih dari Rp 200 miliar," kata Iwan dalam keterangannya, Jumat (28/7) lalu. Dugaan korupsi pengadaan barang dan jasa terjadi di tahun 2017. ● mar

Cengkareng, Jakarta Barat.

Pengeledahan pada Kamis (27/7) lalu dilakukan dalam rangka penyidikan terkait dugaan korupsi di anak usaha Telkom Group.

"Dalam rangka penyidikan tindak pidana korupsi pengadaan barang di anak usaha Telkom, yang diduga merugikan negara lebih dari Rp 200 miliar," kata Iwan dalam keterangannya, Jumat (28/7) lalu. Dugaan korupsi pengadaan barang dan jasa terjadi di tahun 2017. ● mar

Sadis, Anak Anggota DPR Diduga Aniaya Pacar...

dalam kondisi mabuk.

Lalu Dini dan GRT terlibat cekcok. Sementara teman-temannya meninggalkan Dini dan GRT di lokasi.

Dini dikabarkan tidak sadarkan diri di basement parkir mobil sekira pukul 01.30 WIB. Korban sempat dibawa tersangka saat tidak sadarkan diri menuju apartemennya di Jalan Puncak Indah, Babatan, Wiyung, Surabaya.

Namun, dalam perjalanan, Dini justru diletakkan GRT di bagasi mobil.

GRT sempat membawa Dini ke RS National Hospitals yang tak jauh dari apartemen

korban. Nahas, nyawa Dini tidak tertolong dan meninggal dunia. Bahkan menurut informasi, korban di bawa ke rumah sakit sudah dsalam keadaan meninggal dunia.

Sudah Punya Firasat

Dini ternyata sudah firasat bakal dibunuh pacarnya. Hal ini terekam di akun TikTok korban Dini Sera Afrianti (28).

"Cwe mati-matian jaga hati buat Cwo nya Eh Cwonya mati matian buat matian cwe nya. Chuaaaks...," tulis korban di unggahan Tiktok-nya.

Dini disebut sempat

menghubungi keluarga saat dipukuli oleh pacarnya. Ia sempat mengirimkan *voice note* kepada salah satu keluarga saat ia diinjak dan dipukuli di room karaoke Blackhole KTV.

Kuasa hukum korban, Dimas Yemahura mengatakan bahwa Dini mengirim *voice note* yang berisi keluhan ketika dianiaya oleh R. Bukti *voice note* itu sudah dikantongi oleh kuasa hukum dan diserahkan kepada pihak kepolisian.

"Di *voice note* itu, Dini bilang intinya dia enggak tahu salah apa kok sampai diten-

dang dan dipukuli di room karaoke itu," ujar Dimas.

Kini, pihaknya berharap petugas kepolisian akan melakukan proses hukum secara adil. Karena, menurut Dimas diduga terlapor R yang melakukan penganiayaan adalah anak dari pejabat publik.

Kasat Reskrim Polresta Surabaya AKBP Hendro Sukmono mengatakan bahwa saat ini pihaknya masih menunggu hasil autopsi dari tim kedokteran RSUD dr. Soetomo. Dari foto luka luar, ditemukan sejumlah luka lebam.

"Saat ini masih kami tunggu hasil dari tim dokter. Kalau luka luar ya nantilah ya kita akan sampaikan lagi," ujar Hendro di kamar Jenazah RSUD dr. Soetomo.

Hendro menegaskan setidaknya ada 5 titik rekaman CCTV yang sudah diamankan polisi. CCTV itu diambil dari kawasan karaoke Blackhole KTV, Parkiran Lenmarc, Apartemen tempat tinggal dan rumah sakit. Selain itu, polisi juga telah memeriksa 15 saksi dari peristiwa ini.

"Terkait dugaan penganiayaan besok ya. Masih kita dalam," imbuh Hendro. ● lus

Pria Ini Order Ojol untuk Ambil...

Selatan dan dantarkan ke taman Polda tak jauh dari Gedung Mapolda Sumatera Selatan.

Saat diamankan Dery mengaku hanya iseng dan

tidak ada maksud lain dan meminta maaf.

Harissandi mengatakan ojol ini menerima orderan untuk mengambil barang di Polda Sumatera Selatan.

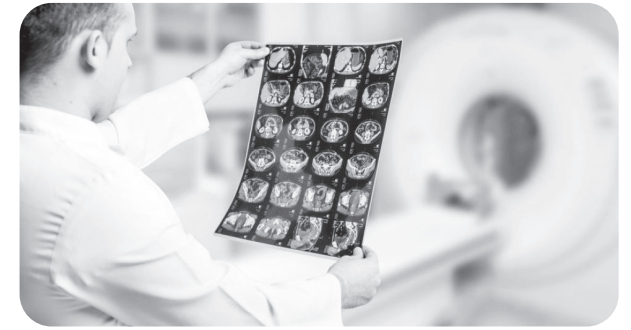
Namun, setelah melihat deskripsi orderan tertulis barang yang akan diambil untuk diantar ternyata adalah narkoba.

Usai diminta keterangan, pembuat orderan fiktif

itu diminta untuk memberikan klarifikasi dan permintaan maaf secara terbuka di media sosial dan berjanji tidak akan mengulangi lagi.

● osm

Akses Layanan Diagnostik di Indonesia Terbatas



JAKARTA (IM) -

Pengujian diagnostik menjadi tahapan yang sangat penting dalam menangani penyakit dengan beragam pilihan alat dan teknik yang tersedia untuk mendeteksi, penentuan stadium, dan pengobatan. Pencitraan diagnostik memberikan informasi rinci tentang perubahan struktural atau penyakit bahkan pada tahap awal penyakit.

Meskipun terdapat kemajuan dalam kemampuan diagnostik di Indonesia, masih banyak masyarakat yang belum memiliki akses terhadap layanan diagnostik.

Situasi ini yang membuat PT Siloam International Hospitals Tbk (SILO) dan Royal Philips memimpin global dalam teknologi kesehatan, melakukan pembaruan perjanjian kerjasama strategis multitalahan di Jakarta untuk jangka waktu 5 tahun ke depan.

"Akses terhadap layanan kesehatan masih menjadi salah satu tantangan terbesar di Indonesia. Lokasi geografis Grup RS Siloam menempatkan kami pada posisi strategis untuk menyediakan akses terhadap layanan diagnostik tingkat lanjut. Kompetensi tenaga medis kami dan fasilitas yang tersedia di rumah sakit kami memungkinkan kami melakukan deteksi dini dan mendukung terciptanya layanan pengobatan yang berkelanjutan," kata Senior GM Manajemen Fasilitas Terpadu Grup RS Siloam, Eric R. Hilman.

Saat ini, RS itu telah memasangkan peralatan medis

Phillips di seluruh 41 lokasi yang meliputi peralatan utama seperti MRI, CT-Scan, C-Arms, X-Ray, serta peralatan minor seperti monitor pasien, Ultrasonografi (USG), dan masih banyak lagi.

Selanjutnya, Philips akan menyediakan layanan pemeliharaan dan operasional untuk semua peralatan teknologi kesehatan utama yang dipasang di 34 lokasi Siloam di seluruh Indonesia.

Tidak hanya itu, melalui kemitraan ini, Philips juga akan memberikan Siloam akses mudah terhadap teknologi medis terkini dan memastikan seluruh suku cadang tersedia di seluruh tanah air. Hal ini akan membantu rumah sakit meminimalisir *downtime* dan mendukung RS dalam menyediakan layanan kesehatan berkualitas tinggi kepada pasiennya.

"Sebagai perusahaan teknologi kesehatan, kami bangga menjadi mitra terpercaya Grup RS Siloam dalam menyediakan layanan kesehatan kelas dunia melalui peralatan kesehatan teranggih di seluruh Indonesia," kata Astri Ramayanti Dharmawan, Presiden Direktur, Philips Indonesia.

Astri mengatakan bahwa pihaknya menyadari pentingnya memastikan ketersediaan peralatan kesehatan yang andal bagi rumah sakit dan pasien.

"Oleh karena itu, layanan kami sangat menekankan pemantauan dan pemeliharaan peralatan kami yang efektif untuk meminimalkan waktu henti. Hal ini tidak hanya memastikan layanan kesehatan yang cepat bagi pasien tetapi juga meningkatkan efisiensi fasilitas kesehatan secara keseluruhan," kata dia. ● tom

SAMBUNGAN

Benarkah Ada Kartel Bunga Pinjol?...

satuan tugas (satgas) untuk menangani persoalan tersebut. Proses penyelidikan awal akan dilaksanakan dalam jangka waktu paling lama 14 (empat belas) hari terhitung sejak keputusan pembentukan satuan tugas.

Penyelidikan awal tersebut berawal dari penelitian yang dilakukan KPPU atas sektor pinjaman daring (*online*) berdasarkan informasi yang berkembang di masyarakat.

Dari penelitian, KPPU menemukan bahwa terdapat pengaturan oleh AFPI kepada anggotanya terkait penentuan komponen pinjaman kepada kon-

sumen, khususnya penetapan suku bunga flat 0,8% (nol koma delapan persen) per hari dari jumlah aktual pinjaman yang diterima oleh konsumen atau penerima pinjaman.

KPPU menemukan bahwa penetapan AFPI tersebut telah diikuti oleh seluruh anggota AFPI yang terdaftar.

Menanggapi hal tersebut, Entjik menjelaskan bahwa maksimum bunga pinjaman yang ditetapkan AFPI adalah sebesar 0,4% bukan 0,8%.

"Kami tentunya akan berkomunikasi dengan KPPU untuk berdiskusi tentang hal ini. Karena yang kita patok itu sebenarnya maksimum, bukan minimum," tandasnya. ● lus

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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