

Bawang Putih Ternyata Bisa Jadi 'Obat Alami' Atasi Hipertensi

Mengonsumsi bawang putih mentah secara rutin dapat menjadi salah satu 'pertolongan pertama' pada masalah hipertensi ringan.

JAKARTA (IM) - Masalah hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang berbahaya. Beberapa di antaranya seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, hingga gagal ginjal.

Tak banyak yang tahu, rupanya masalah hipertensi dapat diredakan dengan bumbu dapur yang banyak digunakan oleh masyarakat. Bumbu dapur tersebut adalah bawang putih.

Ketua Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional Jamu Indonesia

(PDPOTJI) dr Ingrid Tania menuturkan mengonsumsi bawang putih mentah secara rutin dapat menjadi salah satu 'pertolongan pertama' pada masalah hipertensi ringan.

"Bawang putih kalau mau makan mentah itu juga boleh jadi misalnya kita makan sekali makan satu siung kita bisa makan 3 kali sehari," ujar dr Ingrid ketika ditemui di RSUD Tamansari Jakarta Barat, Senin (27/5).

dr Ingrid mengatakan mengunyah bawang putih dapat menyebabkan sensasi terbakar di dalam mulut.



Untuk mengatasi masalah tersebut, bawang putih bisa dipotong hingga berbentuk cacahan halus.

"Setelah dicacah halus baru kita makan dan kalau bisa jangan terlalu lama dikunyah, jadi bisa langsung kita telan," sambung dr Ingrid.

Selain bawang putih, bawang hitam atau black garlic juga bisa menjadi pilihan untuk mengatasi masalah hipertensi ringan di tahap awal. Black garlic merupakan bawang putih yang sudah difermentasi dan mengandung antioksidan yang tinggi.

Meski begitu, apabila masalah tekanan darah sudah terlalu tinggi, dr Ingrid tetap menyarankan masyarakat untuk pergi ke dokter terpercaya. Hal ini untuk mencegah masalah hipertensi menjadi lebih parah dan berbahaya.

Selain itu, dr Ingrid juga mengingatkan betapa pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan pola makan yang lebih baik. Pola hidup yang sehat menjadi langkah terbaik untuk mencegah tekanan darah tinggi dan risiko penyakit lainnya.

"Pola makan itu sudah pasti. Karena kalau darah tinggi itu dia berarti nggak boleh berlebihan makan garam. Misalnya snack ringan, keripik itu kan banyak sekali garamnya. Itu harus diperhitungkan juga. Olahraga juga penting buat darah tinggi," tandasnya. ● tom

Metabolic Syndrome Mulai Incar Usia Muda

JAKARTA (IM) - Anak-anak muda sebaiknya mewaspadai penyakit metabolik (metabolic syndrome) yang belakangan ini marak. Bahkan, metabolic syndrome ini mengalami pergeseran usia penderitanya.

Tak hanya yang tua, namun mulai ada tren penyakit ini diidap orang yang usianya di bawah 40 tahun. Bahkan yang tergolong muda, usia 20 tahun bisa terkena penyakit ini.

"Ada hipertensi, kolesterol, asam urat dan obesitas. Itu metabolik," terang Kepala Dinas Kesehatan Jawa Timur, Dr. Erwin Ashta Triyono, dr., Sp.PD., KPTI., FINASIM, di sela event Surabaya Medic Air Run 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga (FK Unair).

Dia mengingatkan masyarakat lebih berhati-hati.

Biasanya, sambung Erwin, yang pertama menyerang adalah diabetes. Jika tidak segera ditangani, akan berpotensi membawa penyakit lain seperti hipertensi, kolesterol dan sebagainya.

Meski begitu, masyarakat jangan terlalu panik dengan semua itu. Erwin mengajak untuk merubah pola hidup sehat dari sekarang agar tak sama.

Dorongan remaja dan generasi muda berolah raga, pola hidup sehat dengan makanan yang bergizi seimbang, tidur cukup.

Satu hal penting, sambung Erwin, gadget itu baik, namun ada sisi kurang baiknya yaitu membuat seseorang malas bergerak (mager).

"Pakaihah gadget bukan hanya untuk kegiatan konsumtif, tapi gunakan gadget untuk hitung nadi, tekanan darah dan jumlah langkah kita. Caranya ya ayo kita berjalan," urainya. ● tom

Karbohidrat Kompleks Jaga Kadar Gula Darah

JAKARTA (IM) - Konsumsi karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan buah-buahan segar dinilai dapat menjaga tingkat gula darah serta lemak dalam darah atau trigliserida tetap stabil.

Praktisi kesehatan dr Debora Aloina Ita Tarigan menyarankan untuk menambahkan makanan yang kaya akan omega-3 dan serat untuk membantu menurunkan tingkat trigliserida.

"Makanan yang baik dikonsumsi antara lain ikan berlemak, biji chia, dan kacang-kacangan, sereal, sayur dan buah," kata dia dalam keterangannya di Jakarta, Senin (27/5).

Debora meminta masyarakat membatasi makanan yang mengandung lemak jenuh dan trans serta mengantiinya dengan lemak berimbang, seperti alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun.

Selain itu, imbu dia, masyarakat perlu menjauhi kebiasaan merokok dan membatasi konsumsi alkohol karena alkohol dapat memberikan tambahan kalori yang bisa berdampak pada naiknya trigliserida.

Masyarakat juga disarankan mengurangi konsumsi minuman berwarna dan lebih baik hidrasi tubuh dengan air putih untuk mendukung kesehatan jantung dan membantu tubuh mengeluarkan racun.

Trigliserida adalah jenis lemak umum yang ada dalam darah, berfungsi menyimpan kalori dan menyediakan energi untuk tubuh.

Trigliserida yang tinggi dapat menjadi ancaman serius bagi kesehatan yakni berisiko pada

penyakit-penyakit kritis, seperti penyakit jantung dan stroke.

Kadar atau angka trigliserida disebut normal apabila kurang dari 150 mg/dL, lalu dianggap batas tinggi bila berada pada rentang 150-199 mg/dL dan tinggi apabila berada pada rentang 200-499 mg/dL.

Namun, menurut Debora, ada kalanya seseorang bahkan tak merasakan gejala saat angka trigliseridanya mencapai 1.000 hingga 2.000 mg/dL.

Dia mengatakan, makanan menjadi sumber utama pembentuk lemak ini dan apabila seseorang makan lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh maka menyebabkan kadar trigliseridanya naik.

Oleh karena itu, demi menjaga kadar trigliserida tetap normal, dia menyarankan masyarakat menerapkan gaya hidup sehat terutama pola makan sehat, tidak malas bergerak supaya tubuh tidak menyimpang lapisan lemak lebih banyak, serta rutin berolahraga demi menjaga dari risiko menurunnya massa otot.

Upaya lainnya yaitu melatih diri berpikir positif dan bahagia karena mereka yang dapat mengontrol stres lebih mudah beraktivitas, lebih dapat mengontrol diri untuk tidak makan berlebihan dan tidak makan sembarangan.

Cara mengelola stres dapat dengan melakukan teknik relaksasi secara rutin, seperti meditasi atau yoga.

Sebaliknya, apabila mereka tidak dapat mengelola stres maka stres, maka ini mendorong tubuh menghasilkan lebih banyak energi dan menyebabkan hati memproduksi lebih banyak kolesterol buruk (LDL) dan kondisi ini dapat mengganggu kadar trigliserida. ● tom

Durasi Jalan Kaki yang Disarankan untuk Cegah Penyakit Jantung di Usia Muda

JAKARTA (IM) - Jalan kaki termasuk olahraga yang sangat mudah dan bermanfaat untuk kesehatan, salah satunya bagi jantung. Jika dilakukan secara rutin, jalan kaki bisa menurunkan risiko penyakit jantung.

Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah dari

RSPI Pondok Indah Puri Indah, dr Johan Winata, SpJP, Subsp, KI(K), menjelaskan umumnya olahraga, termasuk jalan kaki, memang sangat baik untuk kesehatan jantung.

"Olahraga itu akan membuat detak jantung naik. Dengan begitu, itu bisa mempertahankan detak jantung

naiknya kontinyu," kata dr Johan dalam temu media di Jakarta Selatan, Senin (27/5).

"Misalnya dia mau olahraganya jalan, itu nggak bisa sebentar-sebentar jalan. Tapi, nggak lama berhenti lagi. Itu akan membuat detak jantungnya turun lagi. Yang bagus itu, misalnya 15-30 menit jalan, ya

jalan terus," jelasnya.

Selain jalan kaki, dr Johan mengungkap olahraga lain yang direkomendasikan untuk mencegah penyakit jantung. Ada olahraga endurance, kardio, dan weightlifting.

Perlu dicatat, weightlifting ini tidak harus seperti binaragawan. Ini bermanfaat untuk

meningkatkan kepadatan tulang.

"Pada dasarnya olahraga itu harus dilakukan secara kontinyu. Paling nggak, kalau olahraga itu ada target, misalnya satu minggu setidaknya bisa menurunkan seribu kalori," tuturnya. ● tom

meningkatkan kepadatan tulang.

"Makin asyik aja negara ini. Gaji Karyawan Bakal Dipotong Buat Tapera (Tabungan Perumahan Rakyat), diatas potongan PPh, iuran BPJS Kesehatan & BPJS Ketenagakerjaan. Semoga tidak dikorupsi seperti Taspen, Jiwarsaya & Tabungan Wajib Perumahan Angkatan Darat," ujar @al*****21. ● mar

SAMBUNGAN

Berat, Gaji Karyawan akan Dipotong Lagi...

DARI HAL 1

pekerja yang berusia minimal 20 tahun dan berpenghasilan setidaknya sebesar upah minimum wajib menjadi peserta Tapera.

Kebijakan pemotongan gaji tersebut membuat karyawan menjerit karena merasa kebijakan tersebut sangat memberatkan. Beberapa di antaranya mengatakan, pemotongan gaji tersebut akan mengurangi daya beli mereka. Ada juga yang mempertanyakan efektivitas dan transparansi pengelolaan

dana Tapera, "gaji sekecil ini berkelahi dengan potongan bpjs kesehatan, bpjs ketenagakerjaan, iuran pensiun, tapera," kata @Si*****ds.

"Regulasi dirasakan tdk jelas..... Bagaimana jika pekerja (karyawan) yg sdh memiliki atau kredit rumah? Dana Tapera mengendap di rekening siapa? Yang menerima setoran dana Tapera, pasti akan mengutip uang admin!..." ujar @jo*****wan.

"Lohhhh kami PNS sudah dari jaman baheula ada

potongan tapera.. dan ga tau benefitnya apa dan digunakan buat apa.. kirain klo udh iuran tapera otomatis dapat rumah terntata enggak saudara.. klo bca di IG nya sih taperanya ttp sbg pembiayaan kyk kpr gitu klo kita mo beli rumah," ungkap akun @a*****ur.

"Mending mending kalo tapera dari iuran pertamanya kita udah langsung dpt apartemen kek apa kek. Udah bayar tapera, bayar kosan pula. Belum makan.

Kekmana si, ampunnnn," tulis @ye*****ii.

"Kata2 brengsek aja ga cukup buat melupakan kekesalan soal swasta juga DIPAKSA ikut tapera ini. Kalo udah punya rumah trus masih dipaksa ikut juga sampe usia pensiun. Trus ntar dicairin masih dikenain pajak lagi kaya bpjs??? Nyari duit gini amat sih negara! @BP_Tapera," tutur @sh*****h.

"Perkara tapera, coba inget lagi kasus asabri, taspen,

sama bpjs tk. Duit dikumpulkan dari potongan gaji pegawai, trus antara dikorupsi atau merugi karena mismanagement," kata @lo*****as.

"Makin asyik aja negara ini. Gaji Karyawan Bakal Dipotong Buat Tapera (Tabungan Perumahan Rakyat), diatas potongan PPh, iuran BPJS Kesehatan & BPJS Ketenagakerjaan. Semoga tidak dikorupsi seperti Taspen, Jiwarsaya & Tabungan Wajib Perumahan Angkatan Darat," ujar @al*****21. ● mar

Kasus-kasus yang Ditangani KPK...

kewenangan penuntutan KPK yang diatur Undang-Undang (KPK) menjadi tidak ada," ujar Alex.

Alex mengatakan, pimpinan KPK akan mengambil sikap setelah menerima salinan putusan sela yang ganjil tersebut. Pihaknya juga meminta Badan Pengawas (Bawas) Mahkamah Agung dan Komisi Yudisial (KY) turun untuk memeriksa majelis hakim yang dipimpin Fahzal Hendri dengan anggota Rianto Adam Ponto dan hakim Ad Hoc Sukartono.

Namun, Bawas KPK se-

belumnya menyatakan akan menunggu aduan KPK atas dugaan pelanggaran kode etik majelis hakim yang memutus perkara Gazalba.

Sementara KY menyatakan akan mendalami persidangan itu. Mantan hakim Pengadilan Tipikor itu menegaskan, meskipun hakim memiliki kemerdekaan dan independensi dalam memutus perkara, tidak berarti mereka bisa mengabaikan Undang-Undang KPK yang sudah 20 tahun diterima di pengadilan.

"Direktur Penuntutan (DIRTut) KPK direkrut lewat

proses rekrutmen. Dirtut diangkat dan diberhentikan oleh pimpinan. SK selaku Dirtut ditandatangani oleh pimpinan. Bukan oleh Jaksa Agung," kata Alex.

Bebaskan Gazalba Meski mengkritik keras putusan sela yang dinilai aneh itu, KPK tetap menghormati produk peradilan. Juru Bicara Penindakan dan Kelembagaan KPK Ali Fikri mengatakan, pihaknya masih menunggu salinan putusan itu untuk dipelajari dan dianalisis.

KPK juga melaksanakan perintah dalam putusan sela

untuk membebaskan Gazalba dari tahanan.

"Secara teknis untuk sementara terdakwa akan dikeluarkan dari tahanan sesuai perintah majelis hakim dimaksud," ujar Ali.

Pada Senin (27/5) malam, Gazalba sudah melenggang bebas dari Rumah Tahanan (Rutan) KPK yang ada di Gedung Merah Putih. Ia dijemput beberapa pengacaranya.

Peneliti Pusat Kajian Antikorupsi Universitas Gadjah mada (Pukat UGM) Zae-nurrohmah menilai putusan Majelis Hakim yang dipimpin

Fahzal Hendri itu terlalu mengada-ada. Ia memandang, tidak masuk akal jika Jaksa KPK harus mengantongi pelimpahan kewenangan dari Jaksa Agung.

Zaenur menjelaskan, kewenangan Jaksa KPK menuntut terdakwa korupsi diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK, bukan Jaksa Agung.

Pasal 6 Huruf e undang-undang itu menyebut KPK bertugas melakukan penyelidikan, penyidikan, dan penuntutan kasus korupsi. ● mar

BMKG Wanti-wanti Potensi Kekeringan...

hujan yang sangat rendah, yakni kurang dari 50 milimeter per bulan.

"Prediksi curah hujan dan hujan bulanan menunjukkan bahwa kondisi kekeringan selama musim kemarau akan mendominasi hingga September," kata Dwikorita dalam konferensi pers yang disiarkan di YouTube BMKG, Selasa (28/5).

Dwikorita pun meminta pemerintah memberikan perhatian khusus ke sejumlah daerah yang berpotensi terdam-

pak kekeringan. Ia menyebut, sepanjang Juni sampai Juli 2024, sejumlah wilayah diprediksi mengalami curah hujan rendah hingga menengah.

Namun beberapa wilayah dengan curah hujan rendah yakni, Kampung, Banten, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, D.I. Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, NTB, NTT, sebagian kecil Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan bagian Selatan, Sulawesi Tenggara bagian Selatan, sebagian Maluku, dan Papua bagian selatan.

Sementara, pada Oktober 2024, secara umum curah hujan berada pada kategori menengah tinggi.

Meski demikian, terdapat beberapa wilayah yang mengalami curah hujan rendah yakni, sebagian Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, D.I. Yogyakarta, sebagian Jawa Tengah, sebagian Jawa Timur, sebagian Bali, NTB, NTT, sebagian Sulawesi Selatan, sebagian Sulawesi Tenggara, sebagian Maluku, dan Papua bagian selatan.

Sementara, pada November 2024 curah hujan secara umum masuk kategori menengah sampai tinggi.

Beberapa wilayah yang diprediksi mengalami curah hujan rendah, yakni sebagian Jawa Timur (Pulau Madura), sebagian NTT, dan sebagian Papua. Berkaca dari data tersebut, Dwikorita menyebut sejumlah daerah perlu waspada kekeringan, yakni, Jawa Timur, NTB, dan NTT sejak Juni hingga Oktober mendatang.

"Cukup lama, berapa itu, lima bulan. Nah ini yang perlu diantisipasi," ujarnya. ● mar

Suhu Udara di Pakistan Melebihi...

pada musim panas sejauh ini, dan mendekati rekor tertinggi di wilayah tersebut sebesar 53,5 derajat C (128,3 derajat F) di kota dan 54 derajat C (129,2 derajat F) di pedesaan.

Mohenoj Daro merupakan

an kota kecil yang mengalami musim panas sangat terik dan musim dingin sejuk serta curah hujan rendah, biasanya memiliki pasar yang ramai, termasuk toko roti, toko teh, bengkel mekanik, bengkel elektronik, dan penjual buah

dan sayur.

Namun, gelombang panas saat ini membuat toko-toko hampir tidak menerima pengunjung.

"Pelanggan tidak datang ke restoran karena cuaca sangat panas. Saya duduk diam

di restoran dengan meja dan kursi tanpa ada pelanggan," kata Wajid Ali (32), pemilik kedai teh di kota itu.

"Saya mandi beberapa kali sehari untuk merasa sedikit lega. Juga tidak ada aliran listrik. Panasnya sangat tidak

nyaman."

Di dekat toko Ali, Abdul Khaliq (30), pemilik bengkel elektronik, duduk bekerja dengan penutup toko setengah tertutup untuk melindunginya dari sinar matahari. ● mar

tapi nanti saya cek cari tahu dulu. Nanti saya infokan selanjutnya," ujar Deden. ● mar

Ratusan Kendaraan Dinas Pemrov Banten...

diketahui keberadaannya.

"Belum ada laporan kehilangan," kata Deden kepada awak media, Selasa

(28/5).

Dalam LPH BPK, kendaraan dinas yang ada di Sekretariat DPRD Banten

tersebut diperoleh sejak tahun 2001 sampai dengan 2009.

Kata Deden, kendaraan

dinas yang dibeli di zaman dia dengan kondisi lengkap dan baik.

"Itu sudah lama ya,

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.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen).
PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jammy), **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/leks (di luar kota Rp 3.000/leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

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