

Rebusan Kayu Manis Mengurangi Kolesterol

BAGI ibu-bu rumah tangga pasti tahu apa itu kayu manis, yang sangat familiar untuk rempah-rempah karena aroma dan rasanya yang khas. Selain menjadi bumbu masakan, ternyata kayu manis punya manfaat untuk kesehatan. Biasanya kayu manis dijadikan bumbu kedua setelah lada hitam, lantaran bisa menyeimbangkan rasa dan aroma lada hitam.

Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi kurang lebih 291 resep *jamu Jawa* disebutkan, *gigunane kayu manis kejaba kanggo bumbu olah-olahan tetala nduweni manfaat tumraping kasarasan badan, bisa ngenthengake awak lan gawe sehat*. Kegunaan kayu manis disamping sebagai bumbu olahan, bisa menyehatkan tubuh dengan membuang kolesterol membuat badan menjadi ringan tidak kelebihan lemak.

Penyakit diabetes berkaitan dengan jantung, kalau kadar gula tinggi dan tidak terkontrol bisa menyebabkan risiko penyakit jantung. Hal ini karena glukosa berlebih yang mengalir dalam darah akan merusak pembuluh darah, sehingga akan memicu serangan jantung.

Kayu manis bisa untuk mengurangi kadar kolesterol jahat, dan membuat kolesterol baik tetap stabil. Bisa dibuktikan, apabila kita



KR-Sutopo Sgh

Daun kayu manis tanaman Yuni Suryani.

memetik daun kayu manis langsung kita makan secara alami akan terasa manis dampaknya badan terasa segar, karena kolesterol berkurang diabetes hilang. Juga dikenal penurun gula darah, dengan beberapa mekanisme. Di antaranya kayu manis terbukti mengurangi jumlah glukosa yang masuk ke aliran darah setelah makan. Dengan

mengonsumsi kayu manis, akan memperlambat penguraian karbohidrat di saluran pencernaan. Disamping itu, senyawa dalam kayu manis bekerja seperti insulin pada sel, meski agak lambat dari insulin itu sendiri.

Konon kayu manis dicampur dengan madu bisa bermanfaat untuk penyembuhan kanker perut, atau nyeri pada perut. Caranya, minum rebusan kayu manis dengan satu sendok madu secara rutin akan cepat menyembuhkan kanker perut. Juga akan membantu tubuh melawan bakteri dan virus, serta menyembuhkan penyakit maag yang sangat menyiksa.

Kayu manis juga dipercaya mampu menghangatkan tubuh, melawan virus dan bakteri yang menyebabkan sakit batuk dan tenggorokan. Yang lebih bermanfaat, dengan meminum ramuan kayu manis dengan madu sebelum sarapan amat efektif menyinkirkan timbunan lemak pada tubuh. Bilamana tubuh merasa kelelahan, minum ramuan kayu manis, badan akan segar kembali dan rasa lelah hilang dengan sendirinya. Tidak itu saja, ternyata ramuan kayu manis dan madu bisa menghilangkan pilek atau flu.

Adalah Yuni Suryani (48) warga Kanggotan RT 01/RW 05 Pleret, Bantul di

lahan rumahnya menanam jenis empon-empon seperti kayu manis, sere, jahe, daun dewa, pala, cengkeh dan lain sebagainya. Di rumahnya Yuni Suryani juga

menyediakan bahan empon-empon yang dijual secara polybag atau pot dengan harga antara Rp 10.000 sampai Rp 20.000.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Kayu manis siap dikonsumsi.

WISUDA 449 TARUNA-TARUNI STTKD

Sebagian Besar Sudah Diterima Kerja



KR-Judiman

Prosesi wisuda langsung lulusan terbaik STTKD Yogyakarta, Sabtu (26/9).

BANTUL (KR) - Sebanyak 449 Taruna-Taruni Kedirgantaraan Lulusan Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan (STTKD) Yogyakarta, Sabtu (26/9), menjalani wisuda. Upacara wisuda ke-23 ini diselenggarakan secara daring di Kampus STTKD Druwo Bangunharjo Sewon Bantul, Jalan Parangtritis Km 4,5, dengan undangan terbatas

dan mematuhi protokol kesehatan.

Wisuda langsung diwakili empat wisudawan lulusan terbaik atau predikat cum laude. Yakni Muhammad Yuan Fitri Kamal (IPK 3.56) dari Program Studi S1 Teknik Dirgantara, Inkeyand Yandri Putri (IPK 3.88) dari Program Studi D4 Manajemen Transportasi Udara, Khairully Nisa

Ismulia (IPK 3.67) dari Program Studi D3 Aeronautika, dan Muhammad Thareh Kamal Nauri (IPK 3.92) dari Program Studi D3 Manajemen Transportasi.

"Para lulusan terbaik diberikan tropi penghargaan. Penghargaan tersebut merupakan lambang prestasi dan keteladanan selama wisudawan yang bersangkutan mengikuti pen-

didikan di STTKD," ungkap Waka II STTKD, H Wasfan Wahyu Widodo SSos MSI.

Menurut Wasfan, sebagian dari 449 wisudawan tersebut sudah diterima kerja di sejumlah perusahaan yang menjalin kerja sama dengan STTKD. Wisudawan lainnya diharapkan juga bisa langsung diterima kerja.

"Untuk diterima kerja, menunggu masa panggilan yang biasanya 3 hingga 8 bulan. Sementara yang akan melanjutkan studi ke jenjang lebih tinggi, pihak STTKD juga sudah menjalin kerja sama dengan beberapa perguruan tinggi di luar negeri agar bisa memberi kemudahan bagi lulusan dari STTKD," jelasnya.

Disebutkan, sejak wisuda pertama hingga wisuda ke-23 ini, STTKD telah meluluskan 3.451 Taruna Taruni Kedirgantaraan. "Sebagian besar dari mereka sudah mendapatkan pekerjaan di sejumlah perusahaan penerbangan lokal, nasional dan internasional," tandas Wasfan. **(Jdm)-f**

Sambungan hal 1

Indonesia setelah kekalahan Jepang," ungkap Soegiarno.

Di usianya yang ke-92, Soegiarno memang sudah tak bisa bebas jalan-jalan. Dia kini harus banyak istirahat di rumahnya, Jalan Siliwangi Semarang, depan Makam Belanda Kalibanteng.

Hal sama juga disampaikan oleh purnawirawan KKO, Yohanes Soetiman, pejuang Trikora yang diterjunkan untuk merebut Malaysia dari penguasaan Inggris di awal tahun 1960-an. Soetiman mendengar kabar dari keluarganya di Yogyakarta yang pada saat membaca perjalanan peristiwa Operasi Trikora, dimana banyak tentara dan sukarelawan yang dikerahkan untuk masuk menguasai Malaysia dari Kalimantan. Bahkan berita gugurnya dua prajurit KKO Usman dan Harus yang tertangkap saat operasi

militer sabotase juga diberitakan di harian ini.

Soetiman mengaku kagum pada SKH Kedaulatan Rakyat yang masih bisa dijumpainya saat dia berusia 81 tahun. "Saat KR berdiri, saya berusia enam tahun. Saat itu saya masih ada di Malang. Namun saat saya pulang dari Operasi Trikora, banyak saudara di Yogyakarta yang bercerita tentang Operasi Trikora, seakan tahu persis dan menjadi pelaku. Ternyata mereka baca dari pemuatan berita di KR," kata Soetiman.

Soetiman menyempatkan diri bersilaturahmi di Kantor Perwakilan dan Biro Kedaulatan Rakyat Semarang, diterima Kepala Biro H Isdiyanto SIP dan para wartawan. Sebagai bentuk apresiasi SKH Kedaulatan Rakyat kepada pembaca sekaligus veteran

pejuang, maka oleh H Isdiyanto diserahkan cinderamata berupa jaket bomber hijau Army berlabel NKRI dan terdapat patch ruber Merah Putih.

"Jaket ini dari para wartawan yang ingin memaknai lain dari peringatan HUT KR ke-75. Jaket adalah pelindung badan sekaligus kelengkapan kenyamanan badan untuk menghindari dari panas maupun udara dingin. Pemberian keppada veteran pejuang tidak lepas bentuk perhatian dan penghormatan kami kepada para pejuang KR yang kini telah tiada. Semoga kehadiran KR akan tetap menjadi pengayom dan pengalaman Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Ini harapan kami," ungkap Isdiyanto sambil mengenakan jaket kepada Y Soetiman. **(Cha)-f**

Sambungan hal 1

iun kepada 1,9 juta penerima manfaat Program Sembako Jabodetabek.

Dalam Program Bansos Tunai di luar Jabodetabek, pemerintah telah menyalurkan total bantuan Rp 24,787 triliun kepada 9,1 juta penerima manfaat, dan melalui Program Kartu Pra Kerja untuk pekerja yang terkena pemutusan hubungan kerja pemerintah sudah menyalurkan bantuan Rp 16,617 triliun kepada 4,86 juta penerima manfaat.

Selain itu, pemerintah telah menyalurkan total Rp 11,73 triliun kepada 7,55 juta penerima manfaat Program Bantuan Langsung Tunai (BLT) Dana Desa dan mengucurkan Rp 14,183 triliun kepada 5,9 juta pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah melalui program Bantuan Presiden (Banpres) Produktif untuk Modal Kerja. Selanjutnya, pemerintah telah menyalurkan Rp 10,8 triliun kepada 9 juta pekerja penerima manfaat Program Subsidi Gaji dan menyalurkan dana Rp 3,455 triliun untuk 31,4 juta penerima manfaat program subsidi pembayaran listrik. **(Ant/Sim)-f**

KASUS COVID-19 DIY

40 Orang Sembuh, 41 Positif

YOGYA (KR) - Kenaikan jumlah kasus sembuh dan terkonfirmasi positif Covid-19 kembali saling berkejaran dari data hasil laporan Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten/Kota dan Rumah Sakit (RS) Rujukan Covid-19 di DIY. Kasus sembuh bertambah 40, sehingga totalnya mencapai 1.717, sedangkan kasus positif bertambah 41 menjadi 2.499.

"Tambahan kasus sembuh ini berdomisili di Kota Yogyakarta sebanyak 17 orang, Sleman 14 orang, Kulonprogo 5 orang, Bantul 3 orang dan satu orang dari Gunungkidul" ungkap Juru Bicara Pemda DIY untuk penanganan virus Korona Berty Murtiningsih di Yogyakarta, Sabtu (26/9).

Berty menyatakan dari hasil pemeriksaan laboratorium dan terkonfirmasi positif Covid-19 terdapat tambahan 41 kasus yang tercatat sebagai kasus 2.464 sampai dengan 2.504. Tambahan kasus positif Covid-19 ini berdomisili di Sleman sebanyak 23 orang, Kota Yogyakarta 8 orang, Bantul 5 orang, Kulonprogo 3 orang dan Gunungkidul 1 orang.

"Kasus terkonfirmasi ini, 26 di antaranya merupakan hasil tracing kontak kasus, 3 kasus pelaku perjalanan, dua perkara mandiri, satu kasus kontak dengan keluarga dari luar wilayah dan 9 kasus masih dalam penelusuran," ungkapnya.

Ia menyatakan, jumlah sampel diperiksa sebanyak 851 dari 759 orang di DIY. Case Recovery Rate (CRR) atau tingkat kesembuhan sebanyak 68,71 persen dan Case Fatality Rate (CFR) atau tingkat fatalitas kasus pasien terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 2,56 persen di DIY.

"Jumlah suspek mencapai 12.596 orang dan sebanyak 2.499 terkonfirmasi positif

Covid-19 di DIY. Sebanyak 1.717 orang di antaranya telah sembuh dan 64 orang meninggal terkonfirmasi, dengan kasus aktif sebanyak 718 orang," imbuh Berty.

Adapun tempat tidur (TT) di 27 RS Rujukan Covid-19 di DIY, yang critical masih tersisa 19 bed dan non critical 181 bed. Total ketersediaan TT critical 48 bed dengan penggunaan 29 bed dan total ketersediaan TT non critical sebanyak 404 bed dengan penggunaan 223 bed.

Wakil Sekretaris Gugus Tugas Penanganan Covid-19 DIY, Biwara Yuswantana menyatakan, kenaikan kasus positif Covid-19 yang terjadi di DIY menjadi prioritas perhatian. Untuk itu sejumlah upaya terus dilakukan guna menekan terjadinya penularan.

Oleh karena itu pihaknya menyambut baik adanya temuan alat GeNose atau Teknologi Pengendus Covid-19 dari UGM yang rencananya akan dikomersialkan pada Desember 2020 mendatang. Karena dengan alat tersebut diharapkan kasus Covid-19 bisa lebih mudah terdeteksi melalui napas. Bahkan untuk mendeteksi hanya butuh waktu 3 menit. Sedangkan untuk akurasiya diklaim mencapai 96 persen.

"Mudah-mudahan dengan alat ini Covid-19 lebih cepat terdeteksi dan ditangani. Prinsipnya setiap inovasi dan kemajuan dalam rangka penanggulangan Covid-19 kami mendukung dan merespons dengan baik," ujar Biwara.

Ketika dimintai komentar soal kemungkinan Pemda DIY menggunakan alat tersebut sebagai alternatif pengganti swab, Biwara belum bisa memutuskan. Menurutnya, untuk memutuskan hal itu harus menunggu rekomendasi dari pusat.

(Ira/Ria)-f

KARTU PRAKERJA GELOMBANG 10

Hanya untuk 116.261 Orang

JAKARTA (KR) - Pemerintah secara resmi membuka pendaftaran program Kartu Prakerja Gelombang 10 untuk memenuhi target kuota penerima untuk tahun anggaran 2020 sebanyak 5.597.183 orang. "Dengan demikian, lengkaplah total kuota penerima Kartu Prakerja tahun anggaran 2020," kata Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto dalam pernyataan di Jakarta, Sabtu (26/9).

Menurut rencana, pendaftaran Gelombang 10 yang dibuka Sabtu (26/9) pukul 12.00 WIB, hanya menerima sebanyak 116.261 orang yang terpilih. Calon peserta yang berminat agar segera mempersiapkan diri dan mendaftar melalui laman resmi program www.prakerja.go.id.

Sejak dimulai pada 11 April 2020, Program Kartu Prakerja secara resmi telah menyerap 98 persen dari total kuota penerima Kartu Prakerja tahun 2020. Saat ini, total penerima Kartu Prakerja, setelah pe-

nutupan pendaftaran Gelombang 9 pada Senin (21/9), telah mencapai 5.480.918 orang.

Sementara itu hingga Jumat (25/9) pukul 09.00 WIB, jumlah pendaftar melalui situs mencapai 30.044.167 orang atau hampir enam kali lipat dibandingkan kuota penerima tahun 2020. Tingginya jumlah pendaftar Kartu Prakerja yang mencakup semua kabupaten/kota dalam waktu kurang dari tujuh bulan mengindikasikan minat atau kebutuhan masyarakat yang tinggi terhadap program ini.

Lebih dari itu, situasi ini membuktikan bahwa akses yang diberikan kepada masyarakat umum terhadap program Kartu Prakerja juga tergolong mudah. "Pendaftaran yang mudah ini sangat penting untuk memberikan akses yang luas bagi masyarakat terhadap aneka pelatihan dalam rangka mendukung cita-cita SDM Unggul, Indonesia Maju," ujar Airlangga. **(Ant)-f**

Sambungan hal 1

tahunan yang menarik untuk dibuat acara meriah. Hanya saja terbentur pandemi Covid-19, hal tersebut tidak memungkinkan untuk dilaksanakan

"Hampir semua kegiatan event yang sudah direncanakan panitia tidak bisa terlaksana. Mulai rangkaian awal Sedulur Daihatsu yang sedianya digelar Maret 2020 karena situasi juga belum bisa terlaksana hingga saat ini.

Namun begitu Baskoro menegaskan, tidak ada kata patah semangat. Tidak pesimis dan tetap optimis, ke depan *KR* akan tetap saja.

"Sebagai koran perjuangan, sebagai penerus kami ingin *KR* harus tetap ada. Berbagai upaya kami lakukan, baik pembebanan eksternal maupun internal agar *KR* tetap lestari," tegas Baskoro. **(Feb)-f**