



Riset terbaru mengungkapkan, bahan pewarna kuning alami ini ternyata bisa memperbaiki ingatan dan juga *mood* manusia.

Kandungan [kurkumin](#) pada [kunyit](#) ini ternyata berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan. Alzheimer adalah kondisi kelainan yang ditandai dengan penurunan daya ingat, penurunan kemampuan berpikir dan berbicara, serta perubahan perilaku akibat gangguan di dalam otak. Penelitian

yang dilakukan oleh University of California, Los Angeles, ini dilakukan dengan memeriksa efek kunyit pada orang-orang yang menderita kepikunan karena faktor usia. Menurut Dr Gary Small selaku pemimpin riset ini, cara kerja kurkumin memang belum bisa dipastikan.

"Tapi, mungkin ini terkait dengan kemampuannya untuk mengurangi peradangan otak yang dikaitkan dengan penyakit alzheimer dan depresi," ucapnya.

Riset yang diterbitkan dalam *the American Journal of Geriatric Psychiatry* ini menggunakan 40 orang yang mengalami kepikunan pada rentang usia 50-90 tahun sebagai subyek penelitian. Setengah dari mereka diberi kurkumin 90 miligram dua kali sehari selama 18 bulan, sedangkan sisanya diberi plasebo alias "obat palsu" tanpa khasiat apa pun.

Setelah memantau tingkat kurkumin dalam darah, dan menjalani penilaian kognitif serta

pemindaian *positron emission tomography* (PET) untuk mengamati proses metabolisme tubuh, periset pun mencapai kesimpulan. Ditemukan bahwa mereka yang mengonsumsi kurkumin melihat peningkatan yang signifikan baik dalam memori maupun suasana hati. Dalam tes ingatan, orang-orang yang mengonsumsi kurkumin mengalami peningkatan daya ingat sebesar 28 persen selama 18 bulan, dan juga menunjukkan perbaikan ringan dalam keseluruhan emosi mereka.

Kandungan kurkumin dalam kunyit ini juga berpotensi untuk menyembuhkan depresi ringan. "Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi kurkumin ini bisa memberi manfaat kognitif yang berarti selama bertahun-tahun," ucap Gary Small.

Sumber: <http://lifestyle.kompas.com/read/2018/01/26/102509720/temuan-baru-kunyit-ternyata-ampuh-atasi-masalah-kepikunan>

Sarapan Sehat untuk Pekerja Produktif

Sarapan menjadi bekal Anda untuk menjalani kegiatan sepanjang hari. Sarapan sehat membuat Anda lebih produktif dalam bekerja dan aktivitas harian lainnya.

Pernah mendengar pepatah “sarapanlah seperti raja, makan siang seperti seorang pangeran, dan makan malam seperti pengemis”? Ya, sarapan tidak boleh dilewatkan guna menambah energi untuk menjalani aktivitas harian agar lebih aktif dan produktif.

Sayangnya, masih banyak orang yang melewati sarapan di tengah kesibukan pagi hari. Terkadang sarapan hanya sekadarnya tanpa mempertimbangkan porsi dan kandungan nutrisi, atau hanya sekadar isi perut saja, bahkan jajan makanan sembarangan.

Kondisi tersebut akhirnya bisa memicu kegemukan. Hal tersebut berdampak buruk mengingat asupan makanan bergizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan konsentrasi

dan stamina. Selain itu, sarapan juga membantu mendisiplinkan untuk mempertahankan berat badan normal.

Menurut nutrisisionis Persagi Rita Ramayulis, sarapan bertujuan untuk menormalkan kadar glukosa darah. Pasalnya, selama tidur kurang lebih 8 jam kita tidak mengonsumsi makanan. Dalam sebuah penelitian mengatakan, kadar glukosa darah setelah pukul 07.00, kadar glukosa atau kadar gula darah semakin menurun.

Berhubung setiap orang memiliki waktu tidur yang berbeda, maka waktu untuk sarapan pun tidak dapat disamaratakan. Namun, yang paling penting asupan gizi dapat dipenuhi sebelum beraktivitas.

Oleh karena itu, Rita menyarankan sarapan dilakukan sebelum pukul 07.00 sebaiknya tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, namun setelah jam 07.00 dapat mengkosumsi karbohidrat. Dia menuturkan pasti waktu sarapan adalah

sampai dengan pukul 09.00 pagi.

“Dianjurkan untuk memilih makanan dengan sumber karbohidrat yang tinggi serat seperti oat, roti gandum, agar energi dapat dipakai secara bertahap,” katanya.

Namun, bukan hanya karbohidrat untuk meningkatkan glukosa atau kadar gula darah untuk menghasilkan energi. Sarapan juga harus mengandung sumber protein, vitamin, dan juga mineral. Jika disusun dalam satu piring, paling tidak makanan terbagi menjadi empat komponen, yaitu seperempat karbohidrat, seperempat sayuran, setengah protein dengan lemak rendah atau medium.

“Untuk protein disarankan yang medium atau rendah lemak agar bisa memberikan rasa kenyang namun tidak memberatkan kerja organ tubuh,” ujarnya.

Sumber: <http://www.solopos.com/2018/01/29/>

Tahukah Anda, lebih dari 95% penyakit kronis disebabkan oleh pilihan makanan yang salah, bahan tambahan makanan sintetik, kekurangan zat gizi, dan aktivitas fisik yang rendah.
—Mike Adams (Atlet)

Selamat
Ulang
Tahun

Erwin Otto Pramono G
Andi
Wirastopo Nugroho
Jamanna Sembiring
Asnita
Bunga Malem

~8 Oktober
~17 Oktober
~7 Oktober
~20 Oktober
~2 Oktober
~27 Oktober

Ermila Oecthari
Candra Duta Sinangkling
Putri Fitria
Sukarjo
Yogi Nitya Wirana
Tuan Hisar Momumel

~9 Oktober
~12 Oktober
~23 Oktober
~7 Oktober
~30 Oktober
~13 Oktober



Horas Medan

PERWAKILAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Edisi Oktober 2017



Penyerahan Laporan TLRHP per 11 September 2017

Dari Redaksi

Peristiwa lahirnya sumpah pemuda adalah sebuah tonggak utama lahirnya pergerakan pemuda Indonesia dalam meletakkan landasan Indonesia yang Bhineka. Dan menjaga kebhinekaan itu menjadi tanggungjawab kita bersama saat ini. Dan untuk Edisi kali ini Buletin Horas Medan menyajikan penyerahan Tindak lanjut rekomendasi dari hasil pemeriksaan kepada 34 entitas dan 2 BUMD, serta artikel menarik lainnya. Selamat membaca dan salam Sumpah pemuda....!!!

Badan Pemeriksa Keuangan Perwakilan Provinsi Sumatera Utara melaksanakan kegiatan penyerahan Laporan Hasil Pemantauan Tindak Lanjut Rekomendasi dari Hasil Pemeriksaan per 11 September 2017 pada 34 entitas pemerintah daerah dan 2 BUMD di wilayah Provinsi Sumatera Utara, bertempat di Auditorium Kantor Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara. Acara yang diselenggarakan pada hari Senin tanggal 9 Oktober 2017 tersebut dihadiri oleh Inspektur Provinsi/Kabupaten/Kota se-Provinsi Sumatera Utara. Kepala Perwakilan, Ambar Wahyuni, dalam sambutannya mengapresiasi segala usaha yang telah dilakukan oleh Pemerintah Daerah dalam upaya perbaikan tata kelola keuangan daerah. Kepala Perwakilan memberikan apresiasi atas usaha dari Pemerintah Daerah se-Provinsi Sumatera Utara yang telah menindaklanjuti rekomendasi BPK. Upaya tersebut tentu tidak lepas dari keaktifan Inspektorat dari masing-masing Pemerintah Daerah, untuk terus mendorong upaya penyelesaian tindak lanjut rekomendasi.



Dewan Redaksi

Pengarah : Ambar Wahyuni
Penanggungjawab : Yudi Prawiratman
Ketua : Ludfi Noviandi
Pelaksana :
Petrus Sihaloho, Venny, M. Amin, Ahmad Nur, Lyz Anita Butar-butur, Nursalam Harianja, Desi Sidauruk, Ronal Polatua, Heryando Pasaribu, Tetap Purba, Ratna Tri Darmayanti

Upacara Hari Kesaktian Pancasila



Walaupun cuaca mendung dan gerimis hujan menyambut pagi, BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara tetap melaksanakan upacara di Auditorium Kantor Perwakilan dalam rangka memperingati Hari Kesaktian Pancasila dengan penuh hikmat. Upacara dipimpin oleh Kepala Perwakilan, Ambar Wahyuni, selaku Inspektur Upacara.

Sementara bertindak sebagai Komandan Upacara pada peringatan Hari Kesaktian Pancasila kali ini adalah Pengendali Teknis pada Subauditorat Sumatera Utara II, Mas Agung M. Noor.

Dengan upacara Peringatan Hari Kesaktian Pancasila ini selain untuk memperingati Jasa Para Pahlawan Revolusi diharapkan bisa jadi bagian upaya melestarikan, mengamalkan, dan mengembangkan Pancasila sebagai sumber nilai yang telah teruji dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Upacara Hari Sumpah Pemuda

Bertempat di Halaman Kantor Perwakilan BPK RI Perwakilan Provinsi Sumatera Utara (30/10), Kepala Perwakilan, Ambar Wahyuni, selaku Inspektur Upacara, memimpin pelaksanaan kegiatan pelaksanaan upacara bendera dalam rangka memperingati hari Sumpah Pemuda ke 89 yang berlangsung di halaman Kantor Perwakilan. Upacara peringatan hari Sumpah Pemuda ke 89 berlangsung dengan lancar dan hikmat.



Pengarahan Kalan kepada Tim Keruda SM II 2017 dan Tim Belanja Provinsi dan Kota Medan TA 2017



Bertempat di Auditorium (09/10), Kepala Perwakilan, Pengarahan dimaksudkan untuk membahas masalah Ambar Wahyuni, didampingi seluruh Kepala Sub yang sering dihadapi dalam rangka tugas pemeriksaan Auditorat, dan para Pengendali Teknis, memberikan serta perkembangan yang telah dihadapi dalam tugas pengarahannya kepada seluruh Pemeriksa yang akan pemeriksaan, dan dalam kesempatan yang sama kepala melakukan tugas pemeriksaan khususnya perwakilan juga memberikan masukan masukan yang Pemeriksaan Dengan Tujuan Tertentu atas Belanja posifit dan berbagai solusi solusi untuk diharapkan dapat Daerah Pemerintah Provinsi Sumatera Utara dan Kota mendukung pelaksanaan pemeriksaan. Medan, sertaPemantauan atas Penyelesaian

Media Workshop TW III



Media Workshop bertema "Pengelolaan dan Tanggung Jawab Keuangan Negara/Daerah" kembali dilaksanakan di Auditorium BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara (09/10). Acara ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut terkait Laporan Hasil Pemeriksaan, khususnya kegiatan BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara pada Triwulan III Tahun 2017. Pembicara dalam workshop ini adalah Kepala Perwakilan, Ambar Wahyuni, didampingi Kepala Sub Auditorat Sumut I, Andanu, Kepala Subauditorat Sumut II, Andri Yogama, Kepala Sekretariat Perwakilan yang sekaligus bertindak sebagai moderator, Yudi Prawiratman, serta Kepala Sub Bagian Humas dan TU, Ludfi Noviandi.

Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara, Ambar Wahyuni, memaparkan kegiatan BPK Perwakilan Sumatera Utara yang sudah dilakukan pada Triwulan III Tahun 2017 meliputi hasil Pemantauan atas Tindak Lanjut Rekomendasi Hasil Pemeriksaan oleh Pemerintah Provinsi/Kabupaten/Kota di Wilayah Provinsi Sumatera Utara. Acara ini dihadiri oleh perwakilan dari media-media yang bertugas di wilayah Provinsi Sumatera Utara baik cetak, elektronik maupun media online, serta para pejabat struktural dan staff Subbagian Hubungan Masyarakat dan Tata Usaha BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara.

Diharapkan melalui kegiatan media workshop ini nantinya dapat tercipta hubungan kesepahaman dan kerjasama yang saling mendukung antara BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara dan media di Provinsi Sumatera Utara dalam menyebarkan informasi mengenai pengelolaan keuangan negara/daerah secara jelas dan akurat kepada publik serta menjadi alat komunikasi kepada media dan masyarakat, sehingga masyarakat luas dapat mengetahui sampai sejauh mana transparansi dan akuntabilitas pengelolaan keuangan negara yang dilakukan oleh Pemerintah.

