

Teliti, Bisa Jadi Anda Pernah Menyantap Salmon Depresi

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat ini makanan olahan yang berbahan dasar ikan salmon, menjadi salah satu hidangan favorit keluarga, karena rasanya yang lezat. Nah, mungkin ada hal yang belum Anda ketahui bahwa salmon yang dikonsumsi kemungkinan sangat depresi.

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal Royal Society Open Science, dikutip dari cnnindonesia, menemukan bahwa perilaku dan kimia otak salmon ternak mirip dengan orang stres dan depresi.

Mengutip Discovery News dari Metro, hal ini juga bisa menjelaskan mengapa beberapa peternakan melihat ikan salmon yang mengapung di atas permukaan tambak (tapi belum mati) seolah-olah mereka benar-benar ingin mati.

“Saya tidak akan berkata lebih jauh kalau mereka merencanakan bunuh diri, tapi secara psikologi, mereka berada dalam batas maksimal yang bisa mereka tolerir, dan karena mereka tetap berada dalam lingkungan itu lama-kelamaan mereka akan mati,”

kata Marco Vindas dari University of Gothenburg. [** Baca juga: Berat Badan Turun Dengan Gaya Minum Seperti Ini](#)

Meskipun begitu, jangan khawatir karena tidak sedikit juga ikan salmon sehat yang beredar di pasaran.(ilj/bbs)

Berat Badan Turun Dengan Gaya Minum Seperti Ini

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini salah satu cara untuk menurunkan berat badan yang diketahui adalah dengan melalui program diet. Namun tahukah Anda jika berat badan dapat turun hanya dengan minum air putih melalui cara berbeda?

Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris, dikutip dari [alodokter.com](#), mengungkap cara minum air putih yang diduga dapat menurunkan berat badan.

Air putih diminum sebanyak 500 ml atau sekitar dua gelas sekitar 30 menit sebelum makan. Namun ingat, Anda harus

menghindari air berkarbonasi atau air putih dengan campuran lain.

Hasilnya, kebiasaan itu diduga mampu menurunkan badan rata-rata 4,3 kg per hari jika dilakukan tiga kali dalam sehari. Atau, jika dilakukan satu kali dalam sehari, dapat memangkas berat badan sekitar 0,8 kg per hari.

Penelitian yang dilakukan di Inggris itu melibatkan 84 orang yang tergolong obesitas. Kemudian dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama diminta minum air sebelum makan. Sedangkan kelompok kedua hanya diminta membayangkan dirinya sudah kenyang.

Kelompok pertama mengalami penurunan berat badan lebih banyak sekitar 1,3 kg dibanding kelompok kedua.

Bukti ilmiah lain yang dilakukan peneliti asal Jerman membuktikan, konsumsi air putih dapat mendukung penurunan berat badan dengan memungkinkan lebih banyak kalori yang terbakar.

Penelitian berbeda juga menunjukkan kaitan antara asupan air dan penurunan berat badan. Orang yang semakin banyak minum air serta makan buah dan sayur akan mengurangi kebiasaan minuman mengandung gula tinggi.

Kebiasaan baru ini juga diikuti kurangnya keinginan mengonsumsi makanan berkalori tinggi. Hal ini berarti semakin sedikit kalori yang masuk ke dalam tubuh.

Itu sebabnya selain air yang diminum secara langsung, untuk menurunkan berat badan perlu memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Kedua jenis makanan tersebut mengandung sekitar 90 persen air yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan cairan setiap hari.

Sebuah penelitian di Jepang mengungkap, wanita yang banyak mengonsumsi dua jenis makanan tersebut memiliki ukuran indeks

massa tubuh dan lingkaran pinggang lebih kecil.

Salah satu keuntungan dari metode memanfaatkan air sebagai pendukung penurunan berat badan yaitu kemudahan melakukannya di tengah padatnya aktivitas, dibandingkan metode penurunan berat badan lain.

Hanya saja, perlu diingat bahwa untuk mencapai penurunan berat badan sebanyak itu, harus disertai perubahan gaya hidup dan pilihan makanan lebih sehat, juga aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur. [** Baca juga: Di Usia Berapa Orang Merasa Paling Bahagia?](#)

Yuk mulai kebiasaan sehat ini dari sekarang.(ilj/bbs)

Di Usia Berapa Orang Merasa Paling Bahagia?

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Senantiasa bahagia adalah salah satu hal yang diinginkan manusia. Beberapa percaya bahwa pada usia 20-an,

adalah periode keemasan dalam kehidupan seseorang. Namun penelitian terbaru menunjukkan fakta berbeda. Dikutip dari wolipop.detik.com, rata-rata puncak kebahagiaan dan kematangan karier seseorang justru terjadi di usia 30 hingga 40-an.

Sejumlah peneliti telah melakukan investigasi mendetail untuk mengetahui periode kunci dari usia seseorang.

Ditemukan bahwa manusia merasa paling percaya diri di usia 31 tahun, merasa paling bahagia di usia 39 tahun, dan mencapai keberhasilan karier di usia 38.

Untuk asmara, hasil studi menunjukkan bahwa orang merasa hubungan dengan pasangan terasa paling mantap di usia 40 tahun.

Penelitian yang melibatkan 2.000 pria dan wanita dewasa ini menjelaskan, setelah melewati usia 30, orang mulai merawat dan menjaga dirinya sendiri dengan seksama.

Mereka juga lebih peduli terhadap kesehatan sehingga rata-rata responden yang berada di periode usia ini merasa lebih sehat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Dalam hal kemampuan, memang memerlukan waktu yang lebih lama untuk dicapai. Rata-rata orang baru merasakan hidupnya telah mapan dan memiliki kekuasaan di usia 47 tahun ke atas.

Sementara itu esensi kebahagiaan dalam hidup yang sebenarnya, baru dirasakan begitu usia menginjak 39 tahun. Alasannya, pada usia itu rata-rata orang telah memiliki rumah sendiri, hidup mapan dan berkomitmen dengan pasangan dan telah menikmati karier.

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa pada usia 33 tahun, rata-rata orang mulai terpikir mencari belahan jiwa. Berkencan bukan sekadar untuk bersenang-senang, tapi mendapatkan pasangan untuk menghabiskan waktu hidup bersama-sama.

“Yang menarik, penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar pencapaian dalam hidup didapatkan saat usia 30-an. Ini karena kita telah menyelesaikan beberapa hal yang mendasar: saat kita berusia 20-an, kita lulus kuliah, mulai bekerja, menjalin hubungan asmara, mengalami banyak kegagalan dan belajar dari kesalahan dan memahami apa yang benar-benar diinginkan dalam hidup,” jelas Psikolog Donna Dawson, seperti dikutip dari Female First.

Saat menginjak usia 30-an, urai Donna, kita masih mengejar karier namun jadi lebih yakin dengan apa yang ingin dicapai. Hal itu membuat seseorang jadi lebih percaya diri dan mendapatkan kepuasan diri secara umum. [** Baca juga: Anda Mulai Kehilangan Teman di Usia Ini](#)

Bagaimana dengan Anda? (ilj/bbs)

Anda Mulai Kehilangan Teman di Usia Ini

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Kehilangan beberapa teman, selain karena meninggal dunia, adalah salah satu hal yang menyedihkan. Letak geografis yang saling berjauhan, atau kesibukan masing-masing bisa membuat kita kehilangan kontak dengan teman.

Aalto University School of Science and Oxford University, Finlandia, dikutip dari female.kompas.com, baru saja mempublikasikan hasil penelitian yang sangat menyedihkan.

Ternyata, Anda mulai kehilangan teman lebih awal dari yang diperkirakan, yaitu pada usia 25 tahun.

Menurut para peneliti dari Departemen Psikologi Eksperimental ini, lingkaran pertemanan seseorang akan terus bertumbuh hingga usia 25. Dan dari situ akan mulai mengecil selamanya.

Penelitian melibatkan sejarah telepon dari 3,2 juta responden di satu operator Eropa. Mereka menemukan bahwa rata-rata wanita berusia 25 tahun menelepon 17,5 orang setiap bulannya, dan pria berusia sama menelepon 19 orang.

Ketika mereka mencapai usia 39 tahun, angka ini menurun menjadi 15 untuk wanita dan 12 untuk pria.

Lalu, para peneliti juga memperkirakan bahwa tingginya angka sebelum usia 25 tahun disebabkan oleh fase yang mereka sebut sebagai "social sampling" atau percobaan sosial.

Mereka menulis, "Individu-individu ini mengeksplorasi kesempatan (baik pertemanan maupun pasangan reproduksi) yang tersedia untuk mereka sebelum memutuskan untuk bersama dengan orang-orang yang dinilai paling optimal atau paling berharga."

[Baca juga: Marah Tanpa Bersuara Berisiko Sakit Punggung](#)**

Kabar baiknya adalah, ketika Anda mencapai usia 80 tahun, lingkaran pertemanan Anda akan menjadi stabil dengan delapan teman untuk wanita, dan enam untuk pria.(ilj/bbs)

Marah Tanpa Bersuara Berisiko Sakit Punggung

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Marah adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin. Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seseorang membuat pilihan sadar untuk mengambil tindakan untuk menghentikan secara langsung ancaman dari pihak luar.

Tiap orang memiliki cara berbeda saat mengungkapkan kemarahannya. Ada yang meledak-ledak, namun tidak sedikit yang hanya bersikap diam menahan amarah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh psikolog Dr. Robert Levenson dari University of California, Berkeley, AS, cara kita meluapkan emosi dapat memprediksi penyakit yang akan diderita nantinya, demikian dikutip dari femina.co.id.

Penelitian ini diterbitkan di jurnal berjudul Emotion, dilakukan tim peneliti yang dipimpin Robert selama 20 tahun dengan menganalisis kehidupan pasangan menikah.

Para peneliti pun memerhatikan cara pasangan bertengkar dalam waktu 15 menit, dari ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara. Lalu tiap lima tahun sekali, ditelitilah penyakit-penyakit yang mereka derita.

Hasilnya, pasangan yang selama bertengkar lebih ekspresif alias meluapkan emosinya terang-terangan, berisiko terkena sakit dada, tekanan darah tinggi, dan masalah kardiovaskular.

Sedangkan mereka yang lebih suka menunjukkan kemarahan dengan bersikap diam, termasuk menghindari kontak mata, lebih besar risikonya untuk terkena sakit punggung, leher kaku, dan penyakit otot lainnya.

“Selama bertahun-tahun kami tahu kalau emosi negatif dikaitkan dengan masalah kesehatan. Dengan penelitian yang lebih dalam, kami bisa menemukan risiko kesehatan yang lebih detail. Ini dapat membantu orang untuk lebih mengatur emosi agar memiliki kehidupan yang lebih berkualitas,” jelas Robert. [** Baca juga: Tahan Lapar Melalui Trik Ini](#)

Jadi, Anda termasuk orang yang seperti apa saat mengungkapkan kemarahan?(ilj/bbs)

Tahan Lapar Melalui Trik Ini

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Menahan lapar adalah salah satu hal yang paling sering timbul ketika seseorang tengah melakukan program diet. Godaan mencicipi makanan selalu saja datang silih berganti. Hal ini tentu saja cukup mengganggu, terlebih jika rasa lapar itu datang pada malam hari.

Bagaimana solusinya? Dikutip dari womenshealth.co.id, berikut beberapa trik menahan lapar yang mungkin dapat Anda terapkan:

1. Simpan snack & hindari kafetaria.

Stimulus tentang makanan pada indera (penglihatan dan penciuman) dapat memicu rasa lapar, apakah Anda sedang menginginkan atau tidak makanan itu. Jadi, jangan biarkan ada hidangan makanan atau camilan di atas meja yang sering Anda lewati.

2. Ketika merasa ingin makan, nyalakan stopwatch pada ponsel. Catat waktu yang dibutuhkan untuk Anda bertahan mengendalikan rasa lapar, dan gunakan untuk menandai ketika situasi yang sama datang di kemudian hari.

3. Berlari

Menurut para ilmuwan di Loughborough University, Inggris, cukup 30 menit berolahraga lari dapat menurunkan 50 persen keinginan makan untuk dua jam ke depan.

4. Tutup meja Anda dengan taplak berwarna hitam atau ganti wallpaper komputer dengan warna hitam.

Menurut buku Prescription for Nutritional Healing, warna hitam akan menekan keinginan Anda untuk makan. [** Baca juga: Jangan Keliru Memilih Ukuran Bra](#)

Yuk terapkan dalam keseharian, agar program diet Anda sukses. (ilj/bbs)

Jangan Keliru Memilih Ukuran Bra

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Beha (bra) adalah pakaian dalam yang umumnya digunakan kaum hawa. Diketahui, kebanyakan wanita memakai bra dengan ukuran 34B atau 36C. Namun, menurut salah seorang ahli fit and style salah satu merek pakaian dalam, Jenny Altman seperti dilansir Women's Health, kemungkinan besar mereka yang memakai kedua ukuran tersebut telah salah memakai ukuran bra.

Kedua ukuran tersebut, menurut Jenny, dijadikan patokan untuk membeli bra. Akibatnya, para wanita tersebut tidak pernah memakai ukuran bra yang benar-benar sesuai dengannya.

Langkah pertama untuk mengetahui ukuran bra yang tepat, dikutip dari aura.co.id, yaitu dengan memeriksa lingkar bra. Apabila lingkar bra dapat digerakkan meskipun bra sudah dikaitkan di bagian terdalam, berarti ukuran bra tersebut terlalu besar.

Jika Anda juga merasa perlu untuk mengencangkan tali bra, hal itu juga bisa berarti ukuran bra terlalu besar.

Jenny menambahkan, lingkar bra menunjang payudara dan menghindarkan Anda dari sakit punggung.

Cara lain untuk mengetahui ukuran bra yang sesuai adalah dengan memakainya dan bercerminlah pada bagian punggung. Apabila lingkar bra lurus sejajar dengan lantai, berarti ukuran tersebut cocok dengan Anda. Sebaliknya, apabila lingkar bra tersebut tertarik ke atas atau ke bawah, berarti ukuran tersebut terlalu besar.

Selain itu, untuk mengetahui apakah Anda memakai ukuran cup bra yang tepat adalah apabila bagian tengah dari cup bra menyentuh kulit Anda. Jika bagian tengah tersebut hanya tergantung dan tidak menyentuh kulit, itu menandakan Anda harus menaikkan ukuran cup bra Anda.

Perlu diingat bahwa ukuran bra yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda. Jadi, Jenny mengatakan untuk selalu mencoba bra sebelum membelinya. [** Baca juga: Yuk, Jalani Hidup Tanpa Penyesalan](#)

Jangan salah memilih ukuran bra Anda ya.(ilj/bbs)

Yuk, Jalani Hidup Tanpa Penyesalan

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Mungkin Anda pernah bahkan sering merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari beberapa waktu belakangan ini. Atau bisa jadi Anda merasa sedang terperangkap dalam pekerjaan yang tidak disukai.

Bronnie Ware, yang pernah bekerja selama delapan tahun sebagai perawat untuk orang-orang yang tengah sekarat, terinspirasi dari perspektif pasien-pasiennya tentang kehidupan.

Bronnie pun menulis buku “The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by The Dearly Departing”, yang masuk dalam kategori buku terlaris internasional.

Disarikan dari buku tersebut, berikut lima langkah sederhana yang akan mengubah hidup Anda, dikutip dari joyindonesia.com:

1. Jadi diri sendiri

Apakah pekerjaan yang tengah Anda lakoni sungguh-sungguh sesuai dengan kata hati? Apakah hubungan yang sedang Anda jalani menjadikan hidup lebih berarti? Jika ada keraguan,

pertimbangkan kembali. Terkadang, rasa takut mengecewakan orang lain menghambat langkah Anda mengambil keputusan jangka panjang.

“Belajar untuk menerima setiap kritik tanpa merasa dijatuhkan,” urai Bronnie.

Apabila perubahan membuat Anda stres, coba bermeditasi. Atur napas selama lima menit untuk membantu membebaskan jiwa Anda dari pola pikir negatif.

2. Dedikasikan diri pada hidup

Kelimpahan materi adalah kebahagiaan semu. Fokus pada kehidupan yang Anda jalani sekarang, dan temukan makna sesungguhnya dari pekerjaan yang Anda lakoni.

3. Sampaikan isi hati

Sudahkah anggota keluarga Anda tahu bahwa Anda mencintai mereka? Sebagian besar pasien Bronnie menjawab tidak. Tak bisa dipungkiri, keterbukaan membuat seseorang merasa lebih rentan.

Karenanya, kita membangun dinding di sekitar diri sendiri dan menolak untuk terbuka dan jujur. Mulai sekarang, cobalah ekspresikan perasaan Anda. Biarkan kata-kata pasien ini jadi pendorong,

“Ungkapkan perasaan dan cinta Anda. Katakan bahwa Anda menghargai mereka. Kalau mereka tidak menyukai kejujuran Anda atau bereaksi negatif, tidak apa-apa. Yang penting, Anda telah mengungkapkan semuanya.”

Bronnie percaya kejujuran selalu membebaskan. “

“Walaupun hanya dalam bentuk menghormati diri sendiri, hidup tanpa rasa bersalah, mengakhiri hubungan yang destruktif, atau dengan cara lain yang mungkin belum Anda bayangkan,” tambah Bronnie.

4. Terus jalin persahabatan

Orang yang menerima Anda apa adanya dan mengenal Anda dengan

baik lebih bernilai daripada apa pun juga. Tunjukkan pada para sahabat betapa Anda menghargai mereka, jangan takut tunjukkan sisi rapuh Anda.

Menurut Bronnie, persabatan yang baik adalah saat kedua pihak bisa menerima satu sama lain apa adanya. Komunikasikan masalah secara langsung dan jangan melancarkan kritik yang menjatuhkan.

Kalau mereka tidak terima, mungkin itu pertanda Anda harus melepaskan mereka. Hindari mengandalkan orang-orang yang tidak membuat hidup Anda berkembang, dan jangan berharap teman bisa memberi segalanya. Seleksi siapa yang baik untuk Anda.

5. Manjakan diri

“Kebanyakan orang tak menyadari kalau sebenarnya bahagia adalah sebuah pilihan,” kata Bronnie.

Coba katakan kalau Anda bahagia selama satu jam, dan jangan bilang sesuatu yang negatif. Seseorang yang berpikir positif otomatis akan menjalani hidup yang lebih ceria. Syukurilah apa yang telah Anda miliki.

Coba ucapkan terima kasih pada diri sendiri di depan cermin untuk semua hal baik yang dialami selama sehari penuh.

Ubah persepsi Anda, karena bahagia adalah pilihan, bukan keadaan. Bronnie yakin, pendapat orang lain atau materi nantinya tak akan memiliki arti. Hal yang penting adalah kebahagiaan yang telah Anda berikan pada orang tercinta, serta waktu yang dihabiskan untuk hal yang Anda sukai. [** Baca juga: Olahraga Lari Sebabkan Keputihan Lebih Banyak?](#)

Jadi tunggu apa lagi, lakukan apa yang membuat Anda bahagia tanpa penyesalan di kemudian hari.(ilj/bbs)

Olahraga Lari Sebabkan Keputihan Lebih Banyak?

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Olahraga lari memiliki banyak penggemar. Selain murah, jenis olahraga ini sangat mudah, dan dapat dilakukan di mana saja. Waktunya pun fleksibel. Anda dapat berolahraga lari sebelum berangkat ke kantor, atau sebaliknya sesudah pulang dari beraktivitas.

Nah, bagi Anda yang baru memulai lari sebagai hobi, ada beberapa hal yang perlu diketahui terkait kondisi area genital khususnya bagi pelari wanita.

Sebagian wanita, dikutip dari wolipop.detik.com, mungkin akan mendapati area Miss V lebih lembab atau keluar cairan lebih banyak setelah lari, atau istilah umumnya keputihan.

Jika keputihan keluar lebih banyak dari biasanya, jangan panik. Dijelaskan dokter spesialis kandungan Julie M. Levitt, M.D., kondisi itu adalah normal.

Diuraikan, lari tidak benar-benar membuat tubuh memproduksi cairan putih yang membuat rasa tidak nyaman itu. Tapi gerakan

saat berlari memicu keputihan keluar lebih banyak.

“Saat fisik Anda lebih banyak bergerak, Anda akan mengalami peningkatan tekanan pada area perut,” ujar Julie seperti dikutip dari Women’s Health.

Olahraga berintensitas tinggi seperti lari, akan membuat tubuh bereaksi layaknya botol saus yang dihentak-hentakkan ke bawah agar isinya keluar. Proses itulah yang membuat cairan Miss V keluar lebih banyak, tapi produksinya di dalam tubuh tidak meningkat.

Jika keputihan membuat Anda tidak nyaman, Julie menyarankan untuk memakai panty liner tipis sebelum berlari. Kenakan juga celana dalam yang terbuat dari katun atau material yang mudah menyerap keringat dan cepat kering.

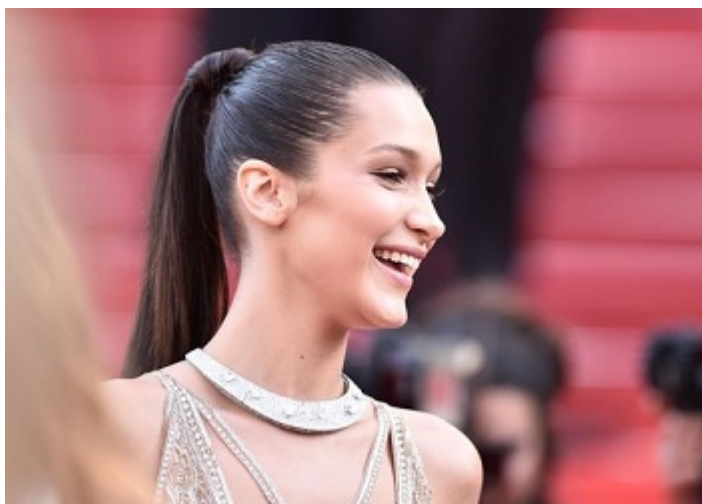
Jika keputihan tak juga berhenti dan tetap keluar banyak beberapa hari/minggu setelah lari, atau disertai dengan kemerahan dan gatal-gatal, ada kemungkinan Miss V mengalami infeksi jamur atau bakteri. Bisa juga karena pH di area genital Anda tidak seimbang karena terlalu lembap.

Untuk menghindarinya, segera ganti panty liner dan celana dalam setelah lari. Celana dalam yang dibiarkan lembab terlalu lama bisa memicu infeksi jamur serta bakteri. [** Baca juga: Kuncir Ekor Kuda Tinggi Tidak Disarankan Untuk Kesehatan Rambut](#)

Jika gejalanya tak kunjung berhenti, ada baiknya Anda periksakan ke dokter untuk mengetahui penyebabnya lebih lanjut dan mendapatkan penang tepat.(ilj/bbs)

Kuncir Ekor Kuda Tinggi Tidak Disarankan Untuk Kesehatan Rambut

written by Kabar 6 | 29 Mei 2016



Kuncir ekor kuda.(cnnindonesia)

Kabar6-Wanita yang memiliki rambut panjang, sering menata rambutnya dengan berbagai gaya. Mulai dari disanggul simpel, dikuncir dua, dikepang, dan lain-lain. Semua itu tidak lain untuk menunjang penampilan, sehingga tampak semakin cantik dan menarik. Namun tahukah Anda jika salah satu gaya menata rambut itu bisa merusak mahkota wanita?

Ya, gaya kuncir ekor kuda yang diikat tinggi hingga atas kepala, dikutip dari cnnindonesia.com, dianggap buruk untuk kesehatan rambut, dan dapat membuat Anda jadi botak.

Hanya saja seberapa parah kerusakan rambut yang dialami, tergantung pada seberapa kencang ikatan rambutnya. Semakin kencang mengikat dan menarik rambut saat, maka risiko traction alopecia alias rambut rontok makin mungkin terjadi.

“Ikatan rambut yang kencang akan menambah beban pada rambut, membatasi pembuluh darah pada folikel rambut dan meningkatkan

risiko alopecia,” kata Sheenon Olson, celebrity stylist.

“Hanya saja ini harus jadi perhatian lebih jika Anda memakai tatanan rambut seperti itu dalam jangka waktu lama (3-4 kali seminggu selama beberapa tahun). Namun ini tak akan jadi masalah jika hanya dipakai sesekali.”

Matrix SoColor, Artistic Director Daniel Rolddan, menyarankan untuk mengubah posisi ikatan rambut dan menggunakan pengikat rambut yang elastis serta melonggarkan ikatannya saat sedang berolahraga. [** Baca juga: Kebiasaan Ini Dilakukan Oleh Orang yang Paling Bahagia](#)

Gerakan saat berolahraga akan berpengaruh menciptakan tegangan konsisten di rambut pada bagian yang diikat. Hal ini akan membuat rambut jadi membentuk bentuk ikatan di rambut. (ilj/bbs)