

Empat Kondisi yang Bikin Berat Badan Wanita Naik

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Banyak wanita yang tidak menyadari jika berat badan mereka sering naik tiba-tiba. Kondisi seperti ini tentu saja mempengaruhi penampilan, sehingga membuat tidak nyaman.

Kenaikan berat badan salah satunya disebabkan karena pola makan yang buruk. Namun tahukah Anda, ada beberapa kondisi yang membuat berat badan wanita naik?

Berikut uraiannya, dikutip dari kesehatan.matawanita.com:

1. Ketidakseimbangan hormon

Dengan berkurangnya estrogen, yaitu hormon yang berperan penting dalam perkembangan dan pertumbuhan karakteristik seksual wanita serta proses reproduksi, maka berat badan wanita cenderung meningkat.

Di sisi lain, ketidakseimbangan hormon pada wanita juga berpengaruh terhadap mood yang pada akhirnya membuat mereka cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat lebih banyak.

2. Stres

Wanita mengalami stres lebih sering ketimbang pria. Stres adalah silent killer yang membuat kelenjar adrenal menghasilkan lebih banyak kortisol untuk mengalahkan stres, tetapi ternyata membuat berat badan bertambah.

3. Malas berolahraga

Karena jarang berolahraga dan kurang aktif bergerak secara fisik, wanita mulai merasakan kenaikan berat badan. Jadi, selalu pastikan diri Anda aktif dan sehat, sehingga metabolisme tubuh tetap baik.

4. Penuaan/usia

Ketika usia Anda terus bertambah, maka tubuh menjadi lemah. Selain itu, biasanya wanita juga akan kehilangan semangat untuk berolahraga, karena tubuh menjadi kurang aktif. Pada saat yang sama, metabolisme tubuh juga menurun, sehingga berat badan akan naik. [** Baca juga: Hindari Riasan Wajah Saat Olahraga](#)

Menjaga berat badan proporsional akan berpengaruh terhadap kesehatan Anda.(ilj/bbs)

Hindari Riasan Wajah Saat Olahraga

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Meskipun sedang berolahraga, terkadang beberapa wanita memakai riasan lengkap. Tentu saja karena bagi mereka, make up sudah menjadi salah satu kebutuhan dasar.

Padahal menurut para ahli, dikutip dari perempuan.com, menggunakan make up saat berolahraga ternyata berdampak buruk bagi kesehatan kulit.

Keringat yang keluar selama berolahraga dan bercampur dengan make up, bisa menyebabkan berbagai masalah kulit. Ini dia uraiannya:

1. Komedo

Ketika tubuh berkeringat, pori-pori kulit akan terbuka lebar, sehingga membuat partikel make up turut masuk ke dalam pori-pori wajah, sehingga menyebabkan komedo pada wajah.

2. Iritasi

Saat pori-pori terbuka, kulit sebenarnya membutuhkan sirkulasi udara yang bagus. Namun karena terhalang make up, alhasil pertukaran udara terhambat dan kulit sulit bernapas. Hal ini dapat menyebabkan iritasi dan jerawat.

3. Peradangan mata

Keringat yang mengalir saat berolahraga berisiko membahayakan mata, terutama saat Anda menggunakan eye liner, bahkan untuk

eyeliner waterproof sekalipun.

4. Kulit kusam

Menggunakan make up selama olahraga menyebabkan terjadi penumpukan kotoran di kulit. Hal ini dapat membuat kulit kusam. [** Baca juga: Ternyata, Kopi Bisa Redakan Migrain](#)

Usahakan berolahraga dalam kondisi wajah bersih. Jika terlihat pucat, Anda bisa memoleskan sedikit lipstik. Selamat berolahraga.(ilj/bbs)

Ternyata, Kopi Bisa Redakan Migrain

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Salah satu minuman yang menjadi favorit banyak kalangan adalah kopi. Tidak hanya di rumah, nyaris semua tempat makan maupun kafe menyediakan kopi dengan beragam cara penyajian.

Selain manjur untuk mengatasi kantuk, kopi ternyata memiliki manfaat yang tak diduga, yaitu mampu meredakan migrain atau

sakit kepala sebelah.

Migrain bisa terjadi pada siapa saja dan kapan saja. Secara umum, migrain disebabkan oleh pembengkakan saraf yang mengakibatkan perluasan pembuluh darah di otak.

Kafein merupakan obat termurah, termudah, dan paling banyak tersedia untuk mengatasi migrain. Dikutip dari perempuan.com, jika mengalami migrain, minum satu atau dua cangkir kopi hitam atau minuman ringan berkafein, bisa mengurangi nyeri akibat migrain.

Kafein juga membantu menyerap obat lain, yang menjadi penyebab migrain, dan merupakan stimulan otak yang dapat membantu orang berpikir lebih baik jika sedang berada pada “kabut” migrain.

[** Baca juga: Siloam Hospital Resmikan Layanan Memory and Aging Centre](#)

Namun perlu diingat, mengonsumsi kafein jangan terlalu berlebihan. Meskipun kopi mampu meredakan migrain, Anda juga harus tetap memeriksakan ke dokter.(ilj/bbs)

Siloam Hospital Resmikan Layanan Memory and Aging Centre

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Peresmian pusat layanan MAC Siloam Hospital, Tangerang.(asri) Kabar6-Meningkatnya pasien penderita gangguan daya ingat atau demensia, mengukuhkan niat Siloam Hospitals Lippo Village Tangerang untuk meluncurkan pusat pelayanan Memory and Aging Centre (MAC).

Siloam Hospital Lippo Village Tangerang resmi membuka layanan MAC bagi masyarakat umum, pada Minggu lalu.

Pusat layanan demensia merupakan wujud peduli Siloam Hospital bagi para lansia maupun usia muda yang mengalami gejala masalah daya ingat.

Founder Lippo Group, Mochtar Riady, mengatakan bahwa dengan adanya pusat layanan daya ingat, Siloam diharapkan dapat memberi kontribusi dalam membantu menangani pasien dengan gangguan daya ingat atau memory, khususnya bagi lansia.

“Layanan MAC adalah dukungan Siloam Hospital bagi kemajuan penanganan medis pasien demensia secara pribadi, maupun dampaknya di lingkungan masyarakat,” jelas Mochtar Riady, saat membuka Memory and Aging Centre Siloam Hospital Lippo Village Tangerang.

Menurut Direktur Siloam Hospitals Group, dr Grace Frelita, Siloam Memory and Aging Centre menjadi salah satu pusat

layanan unggulan group Siloam Hospital.

Mengenai demensia, CEO Siloam Hospitals Lippo Village, dr Anastasia Tahjoo MARS, mengatakan bahwa secara media fungsi intelektual pasien dengan diagnosa demensia akan menurun, dalam artian mengalami kemunduran kognisi serta fungsional. [**](#)

[Baca juga: Hindari Lakukan Diet Ini](#)

“Penderita demensia dapat kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan masalah atau mengalami kelabilan emosi. Pasien penderita demensia dapat disembuhkan, dengan obat dan metode therapy secara intensif”, ungkapnya.(asri)

Hindari Lakukan Diet Ini

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini program diet yang Anda lakukan bisa jadi tidak melalui konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi. Alhasil Anda hanya mengadopsi berbagai diet ekstrem yang dikombinasikan sendiri.

Padahal, Anda tidak boleh sembarangan memilih jenis diet.

Salah langkah justru akan membuat kesehatan Anda terancam.

Berikut adalah beberapa jenis diet ekstrem yang tidak disarankan, dikutip dari alodokter.com:

1. Diet cacing pita

Diet ini sudah ada sejak beberapa waktu lalu. Cacing pita adalah parasit yang memakan nutrisi dari sistem pencernaan indung semangnya.

Diet ekstrem cacing pita dilakukan dengan cara menelan telurnya. Kemudian cacing pita dibiarkan menetas dan tumbuh dewasa hingga mengonsumsi makanan yang ada di dalam usus.

Jika berat badan sudah turun, cacing pita bisa dibuang dengan meminum obat cacing.

Hal yang terjadi, telur cacing pita dapat berpindah ke berbagai bagian tubuh lain, hingga menyebabkan masalah yang dapat mengancam jiwa. Contohnya jika cacing pita masuk otak, Anda bisa mengalami sakit kepala, kebingungan, kejang, hingga kematian.

2. Diet sup kol

Berat badan diklaim dapat turun sekitar 4,5 kg cukup dengan makan sup kol untuk sarapan, makan siang, dan makan malam selama seminggu.

Diet sup kol dimakan setiap hari disertai sayuran dan buah-buahan tertentu, 4-8 gelas air putih, dan multivitamin.

Dengan menjalankan diet ini, bisa jadi berat badan akan cepat turun. Namun cara tersebut tidak sehat dan berbahaya. Tidak ada ahli kesehatan yang mendukung diet ekstrem ini dan Anda kemungkinan akan merasa sangat kelaparan.

3. Diet 500 kalori

Penganut diet ini mengonsumsi makanan sebanyak 500 kalori setiap hari. Diet tersebut sama dengan empat genggam kacang tanah, dua potong piza pepperoni, 2,5 potong ayam goreng, atau

enam buah apel.

Diet ini biasanya ditujukan untuk mereka yang sangat gemuk dan tidak mampu menurunkan berat badan setelah mencoba berbagai jenis diet.

Tapi, diet ekstrem ini memerlukan pengawasan medis, dan bisa menjadi sangat berbahaya bagi tubuh. Tubuh dapat kekurangan vitamin dan mineral yang pada akhirnya menimbulkan banyak masalah kesehatan.

4. Diet detoks lemon

Diet ekstrem ini dilakukan dengan meminum cairan pada hari ketiga hingga hari ke-10 diet. Gunanya untuk mendetoksifikasi tubuh (membuang racun) dan menurunkan berat badan.

Selama fase tersebut, Anda hanya diperbolehkan mengonsumsi air lemon khusus sebanyak enam sampai 12 kali per hari, atau setiap kali Anda lapar.

Air lemonnya terbuat dari campuran air perasan jeruk lemon, sirup maple, bubuk cabai, dan air putih.

Namun, diet ekstrem ini membuat tubuh kehilangan banyak nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, karbohidrat, lemak, dan serat.

Mereka yang menerapkan pola makan ini juga berisiko mengalami pusing, sakit kepala, diare, dan mual. Tidak ada bukti ilmiah yang menyatakan jika diet ini benar-benar mampu menghilangkan racun tubuh. [** Baca juga: Kepalkan Tangan Jika Sulit Ingat Sesuatu](#)

Jadi jangan sembarangan mengikuti diet hanya gara-gara Anda ingin segera kurus. Ingat, kesehatan itu mahal harganya. (ilj/bbs)

Kepalkan Tangan Jika Sulit Ingat Sesuatu

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Terkadang Anda sering mengalami lupa mengingat sesuatu. Jika hal ini terjadi pada saat kondisi mendesak, tentu saja akan membuat Anda panik. Situasi seperti ini tentu saja kurang menguntungkan, terlebih jika mobilitas Anda tinggi, karena akan mengganggu aktivitas.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, dikutip dari vemale.com, menyebutkan bahwa seseorang akan lebih mudah mengingat sesuatu jika mengepalkan kedua tangan kuat-kuat, untuk menghadirkan kembali memori yang terlupakan, seperti dilansir Dailynews.

“Gerakan tubuh sederhana seperti mengepalkan tangan dapat mengubah sementara jalannya fungsi otak, sehingga dapat memperkuat ingatan seseorang,” papar Dr. Ruth Proper, selaku penulis penelitian tersebut.

Mengepalkan tangan kanan saat ingatan menurun, dapat mengaktifkan daerah otak yang bertanggung jawab terhadap penyimpanan memori.

Sementara mengepalkan tangan kiri, dapat memicu area otak sebagai kunci untuk mendapatkan informasi yang mungkin tertumpuk memori lain.

Menurut Dr. Propper, kesimpulan ini masih membutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui seberapa efektif kepalan tangan dapat membantu mendatangkan kembali memori yang terlupakan. [** Baca juga: Menggunakan Gadget Ada Aturannya Juga](#)

Silakan praktikkan hal ini ketika Anda lupa sesuatu.(ilj/bbs)

Menggunakan Gadget Ada Aturannya Juga

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat ini tidak hanya kalangan dewasa yang memiliki

gadget, anak-anak pun sudah banyak yang bergadget ria. Diketahui, tidak sedikit anak yang mengalami gangguan mata akibat gadget.

Gangguan tersebut antara lain kelelahan pada mata (astenopia), mata kering, dan rabun jauh (miopia). Kondisi mata lelah akan mengakibatkan gejala pusing, pandangan buram, dan pandangan ganda (double).

Lantas, bagaimana aturan menggunakan gadget? Berikut tipsnya, dikutip dari health.kompas.com:

1. Penggunaan gadget pada anak sebaiknya dibatasi maksimal dua jam sehari, termasuk bermain game, menonton televisi, menatap layar komputer/laptop/ponsel.

2. Penggunaan gadget sebaiknya tidak dilakukan dalam satu waktu. Artinya, setiap 30 menit menatap layar sebaiknya diselingi dulu dengan aktivitas melihat jauh (lebih dari enam meter). Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada mata.

Bisa juga diterapkan aturan 20-20, yaitu 20 menit menatap layar gawai, 20 detik beristirahat.

3. Jarak pandang mata juga harus diperhatikan. Jarak yang baik antara mata dengan gadget adalah sekitar 30-40 cm. Usahakan juga agar posisi gadget lebih rendah dari posisi mata.

4. Hindari membiasakan bermain gadget sambil tiduran.

5. Pencahayaan gadget sebaiknya tidak terlalu terang. Pasalnya, pencahayaan yang terlalu terang dapat mempercepat timbulnya mata lelah.

6. Pencahayaan ruangan pun sebaiknya diatur sedemikian rupa, agar tidak terlalu kontras dengan pencahayaan dari gadget. Ruangan yang terlalu redup akan menyebabkan kontras yang berlebihan sehingga akan membuat mata menjadi tidak nyaman.

7. Ingatkan anak agar berkedip secara teratur saat sedang menggunakan gadget.

8. Atur agar anak memiliki waktu istirahat yang cukup, serta rajin mengonsumsi sayur dan buah karena baik untuk kesehatan mata. [** Baca juga: Ini Alasan Anda Gemar Makanan Garing & Renyah](#)

Bijaksana menggunakan gadget menghindari anak dari gangguan mata.(ilj/bbs)

Ini Alasan Anda Gemar Makanan Garing & Renyah

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat bersantai, berkumpul dengan teman atau keluarga, camilan yang satu ini sering tidak terlewatkan. Ya, makanan ringan seperti kerupuk, keripik kentang, atau gorengan merupakan camilan favorit di kala senggang.

Makanan garing dan renyah memang membuat Anda tidak akan

berhenti mengunyah. Di sisi lain, terlalu sering mengonsumsi jenis makanan tersebut, tidak baik untuk kesehatan.

Kecenderungan untuk menyukai makanan garing dan renyah ini, dikutip dari doktersehat.com, disebabkan oleh suara yang ditimbulkan dari makanan tersebut saat dikunyah, yang ternyata bisa memberikan sensasi menyenangkan pada otak. Alhasil kita pun merasakan ada yang spesial dari makanan itu.

Dan tanpa disadari, nyaris semua indera dalam tubuh pun ikut mempengaruhi penilaian pada makanan yang kita konsumsi. Untuk makanan garing dan renyah, selain dianggap enak oleh indera pengecap, indera pendengaran juga membuat kita semakin menikmati makanan ini.

Penelitian yang dilakukan Charles Spence dari Oxford University, dan dirilis oleh jurnal Flavour, menyebutkan jika suara makanan memiliki pengaruh besar memberikan persepsi rasa saat proses makan berlangsung.

Jika ada bunyi khas makanan garing dan renyah, maka otak akan memberikan nilai tambah pada rasa dari makanan tersebut. Sebaliknya, jika makanan cenderung tidak mengeluarkan suara, maka rasa dari makanan yang kita santap pun dianggap biasa saja.

Penelitian lain yang dilakukan pada Leeds University, mengungkapkan hal yang sama. Dulu, pakar kesehatan berpikir jika rasa dan aroma adalah hal paling utama untuk menarik minat dan nafsu makan.

Namun tekstur, kerenyahan, dan suara ternyata juga memiliki peran yang sama besar dalam menentukan persepsi rasa. [** Baca juga: Apa Manfaat Memiliki Hewan Peliharaan?](#)

Fakta tersebut menjawab rasa penasaran Anda, mengapa saat mengonsumsi ayam tepung atau gorengan yang sebenarnya biasa saja, akan muncul sensasi nikmat.

Bahkan, jika kita mengonsumsi makanan Italia di restoran lokal yang sebenarnya kurang identik dengan rasa aslinya, namun diiringi dengan musik khas Italia, otak akan cenderung memberikan persepsi seakan-akan kita sedang benar-benar menikmati rasa khas Italia.(ilj/bbs)

Apa Manfaat Memiliki Hewan Peliharaan?

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Apakah Anda memiliki hewan peliharaan di rumah? Hewan apa yang menjadi kesenangan Anda? Diketahui, memiliki hewan peliharaan dapat membantu tubuh menjadi rileks saat stres.

Sebuah survei yang dilakukan oleh Harvard School of Public Health, dikutip dari lifestyle.analisadaily.com, menunjukkan bahwa 87 persen pria dan wanita mengatakan mereka menghabiskan waktu dengan hewan peliharaan mereka.

Hal tersebut menimbulkan manfaat dari sisi psikologis si

pemelihara. Apa sih manfaat memiliki hewan peliharaan? Berikut uraiannya, dilansir dari Fox News:

1. Menurunkan hormon stres

Ketika bermain dengan hewan peliharaan, akan mampu mengurangi sesuatu yang menegangkan, seperti pengurangan hormon stres kortisol.

Menurut Sandra Barker, PhD, direktur Pusat Interaksi Manusia-Hewan di Virginia Commonwealth University School of Medicine, sebuah studi pada 2012 menunjukkan bahwa interaksi antara pemilik dan hewan peliharaan, juga dapat menyebabkan peningkatan oksitosin atau hormon dengan efek anti-stres pada hewan.

2. Menurunkan tekanan darah

"Stres tidak berhubungan dengan detak jantung berdebar dan tekanan darah," kata Lynne T. Braun, PhD, profesor keperawatan di Rush University di Chicago.

Sebuah studi di Australia menunjukkan, pemilik hewan memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang tidak memiliki hewan peliharaan.

3. Membawa Anda keluar dari masalah

Jika Anda merasa khawatir dengan sesuatu, hewan peliharaan dapat membantu Anda menempatkan semuanya dalam perspektif.

"Hewan peliharaan memberi kita kesempatan untuk menjangkau di luar diri kita," kata Debra F. Horwitz, DVM, seorang terapis hewan. [** Baca juga: Mengapa Ayah Harus Dekat Dengan Anaknya?](#)

Jadi, berminat memelihara seekor hewan? (ilj/bbs)

Mengapa Ayah Harus Dekat Dengan Anaknya?

written by Kabar 6 | 21 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Ayah adalah orangtua laki-laki seorang anak. Tergantung hubungannya dengan sang anak, seorang ayah dapat merupakan ayah kandung (ayah secara biologis) atau ayah angkat.

Panggilan ayah juga dapat diberikan kepada seseorang yang secara de facto bertanggung jawab memelihara seorang anak, meskipun antar keduanya tidak terdapat hubungan resmi.

Sosok ayah yang dipandang sebagai pencari nafkah, sudah telanjur melekat dalam masyarakat. Alhasil, seorang ayah merasa tidak perlu ikut membantu istrinya mengerjakan pekerjaan rumah tangga, terlebih dalam urusan mengasuh anak.

Tampaknya, pandangan tersebut harus diubah, karena besar kecilnya materi tidak bisa menggantikan kehadiran ayah di sisi anaknya. Jadi, apa alasan seorang ayah harus dekat dengan sang anak? Berikut uraiannya, dikutip dari id.theasianparent.com:

1. Lebih cerdas

Anak yang mendapat kasih sayang ayah dan ibunya akan tumbuh

lebih cerdas, memiliki IQ yang lebih tinggi. Hal ini karena anak merasa tenang jika kedua orangtuanya hadir di rumah.

Hati yang tenang membuat anak lebih fokus dan bersemangat saat belajar, baik di rumah maupun di sekolah. Anak yang fokus saat belajar berpeluang berhasil dalam bidang akademik.

2. Lebih percaya diri

Kehadiran ayah saat anak bermain akan membuat sang anak merasa aman. Momen bermain bersama ayah akan selalu dikenang anak. Di masa depan, anak terinspirasi menekuni hal apa pun yang akan membuatnya terkenang pada saat-saat indah bersama sang ayah.

3. Emosi anak lebih stabil

Ayah yang memiliki kesibukan sendiri di rumah sepulang kerja, akan membuat anak merasa terabaikan, sehingga cenderung berulah untuk menarik perhatian sang ayah. Jika dibiarkan terus, perilaku seperti ini akan terbawa hingga dewasa.

4. Tak mudah tergoda narkoba atau miras

Emosi yang stabil akan membuat siapa pun berpikir ulang, sebelum melakukan tindakan yang merugikan. Misalnya, mencoba pakai narkoba.

Sebagian besar pengguna narkoba memiliki riwayat kurang menyenangkan dengan keluarga. Entah itu perceraian, perselisihan atau orangtua yang kurang perhatian. Semua terjadi saat mereka masih anak-anak dan teringat terus sampai dewasa.

Kesedihan pada masa kecil meninggalkan lubang dalam dirinya, membuat emosinya naik turun dan mengalami masalah kejiwaan seperti depresi, bipolar disorder, dan lain-lain.

5. Lebih mudah menyesuaikan diri

Anak-anak akan mencontoh perilaku ayah. Jika sang ayah senang bersosialisasi dan bergaul dengan baik, otomatis akan mengajarkan pada anak cara bergaul dengan benar.

6. Lebih mampu menghargai diri sendiri

Perilaku menghargai diri sendiri bukan hanya ditunjukkan dengan memakai pakaian rapi. Tutur kata yang sopan meski sedang emosi juga termasuk perilaku menghargai diri sendiri.

Ayah bisa menjadi contoh, karena ia biasanya mampu berpikir logis meski hati sedang emosi. Anak perlu mempelajari itu dari Ayah, agar ia tahu cara menilai dan memposisikan dirinya sendiri dalam hidup bermasyarakat.

7. Lebih tahu cara memperlakukan lawan jenis

Ayah dan ibu adalah sosok pertama yang akan mengajarkan anak tentang cara memperlakukan lawan jenisnya. Anak laki-laki akan belajar menghormati anak perempuan, demikian juga sebaliknya.

Namun anak tidak akan belajar apa-apa dari Anda, jika Anda tak bisa menunjukkan sikap yang pantas pada pasangan. [** Baca juga: Tidak Semua Orang Bisa Dihipnotis Lho](#)

Apakah Anda sudah menjadi ayah seperti itu?(ilj/bbs)