

# Sejumlah Makanan yang Disarankan Jadi Konsumsi Harian

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Setiap makanan memiliki nutrisi dan nilai gizi masing-masing. Karena itulah Anda dituntut untuk lebih jeli memilih makanan sebagai konsumsi harian agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

Tahukah Anda, terdapat beberapa makanan yang disarankan untuk menjadi konsumsi harian? Melansir magsforwomen, berikut jenis makanan yang dimaksud:

## 1. Apel

Apel dapat melindungi tubuh dari munculnya sel kanker karena kandungan antioksidan yang disebut quercetin yang mampu menghambat pertumbuhan sel kanker di dalam tubuh Anda.

## 2. Oats

Oats adalah makanan yang sebaiknya dikonsumsi saat Anda ingin menurunkan berat badan atau menghindari peningkatan berat badan, karena oat dapat membuat Anda lebih kenyang.

Oats merupakan pilihan yang baik untuk sarapan karena kaya akan serat yang tidak hanya baik untuk tubuh Anda tetapi juga dapat meningkatkan elastisitas otot. Oats juga dapat menjadi sumber energi dan mampu mempertahankan kadar kolesterol darah tetap normal juga menghindari diabetes dan kanker.

### 3. Susu

Mengandung kalsium yang dapat memperkuat tulang Anda. Susu juga mengandung vitamin D. Fakta menarik tentang susu adalah susu merangsang tubuh untuk membakar lemak, bukan untuk menyimpannya. Hal yang harus diingat adalah susu skim lebih sehat dibanding susu biasa.

### 4. Kacang

Kacang kaya akan asam lemak omega-3 yang sangat baik untuk tubuh. Tetapi konsumsi kacang haruslah dalam jumlah yang sedang karena kandungan lemak di dalamnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Segenggam kacang cukup untuk melindungi jantung Anda agar tetap sehat. Kacang juga mengandung vitamin E yang berfungsi sebagai sistem imunitas tubuh.

### 5. Bayam

Bayam dan berbagai sayuran hijau lainnya sangat ideal sebagai menu diet sehari-hari karena mereka mengandung vitamin K. Bayam juga mengandung antioksidan yang disebut lutein, dapat meningkatkan kesehatan mata dan mencegah terjadinya penyakit mata.

### 6. Bawang putih & bawang bombay

Nutrisi penting yang terkandung dalam bawang putih dan bawang bombay dapat meningkatkan sistem imunitas dan mencegah berbagai penyakit infeksi menyerang Anda. Bawang putih juga dikenal mampu mempertahankan kondisi jantung tetap sehat.

### 7. Yoghurt

Mengandung bakteri baik yang penting untuk sistem pencernaan. Yoghurt memang mengandung sedikit lemak tetapi kandungan

bakteri baik di dalamnya itulah yang sangat diperlukan. Namun hindari menambahkan zat pemanis dan perasa ke dalam yoghurt karena mengandung gula. [\\*\\* Baca juga: Makanan Sederhana yang Bantu Perkuat Tulang](#)

Makanan sehat itu tidak perlu mahal, bukan? (ilj/bbs)

---

# Konon, Ini Jalan Layang Paling Rumit di Dunia

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Jalan layang adalah jalan yang dibangun tidak sebidang melayang menghindari daerah atau kawasan kemacetan lalu lintas, melewati persilangan kereta api untuk meningkatkan keselamatan pengguna jalan dan efisiensi.

Nah jalan layang interchange di Chongqing, Tiongkok, sepertinya membuat banyak orang yang melihatnya menjadi bingung. Bagaimana tidak, jalan layang ini dibangun lima susun yang bisa membuat pusing pengendara.

Jalan layang interchange, melansir Dailymail, terdiri dari 20 jalur dengan delapan arah yang berbeda. Jalan layang yang baru diresmikan ini selain membuat pengguna internet di negara tersebut bingung, mereka juga khawatir akan tersesat di jalan yang rumit ini saat melintas kota. Pembangunan jembatan layang yang dimulai pada 2009 silam terdiri dari lima susun.

Namun seorang pejabat yang bertanggung jawab atas proyek tersebut mengatakan, pengguna jalan dapat dengan mudah menemukan jalan mereka dengan menggunakan tanda-tanda yang disediakan.

“Bahkan jika Anda mengambil jalan yang salah, maka Anda hanya perlu menempuh jarak satu kilometer atau bahkan hanya lima atau enam ratus meter sebelum kembali berbelokan,” kata juru bicara pemerintah.

Dijelaskan pejabat tersebut, beberapa perangkat navigasi telah berhasil diuji pada persimpangan yang rumit ini. Orang-orang telah berbagi pendapat mereka tentang ‘jalan layang paling rumit di dunia ini’ di situs berita news163.com. [\\*\\* Baca juga: Menurut Arkeolog, Kemalasan Manusia Purba Homo Erectus yang Sebabkan Mereka Punah](#)

Hmm...memang terlihat rumit dan membingungkan.(ilj/bbs)

---

## **Makanan Sederhana yang Bantu Perkuat Tulang**

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Seiring bertambahnya usia, kesehatan tulang menjadi salah satu hal yang sebaiknya Anda perhatikan. Karena pada tahap awal tulang-tulang mulai mengalami penuaan, banyak orang yang seringkali tidak memperhatikan gejalanya.

Sebanyak 60 persen orang mungkin tidak menyadari telah mengalami osteoporosis. Artinya mereka tidak merasakan penyakit ini ada dalam tubuh. Satu-satunya perubahan yang mereka rasakan adalah kehilangan tinggi dan postur tubuh yang mulai membungkuk.

Salah satu cara sederhana untuk mengatasi osteoporosis adalah dengan mengonsumsi sejumlah makanan yang membantu memperkuat tulang. Dikutip dari beberapa sumber, ini dia jenis makanan yang dimaksud:

#### 1. Bayam

Inilah salah satu jenis sayuran yang berperan besar menjaga kesehatan tulang. Bayam mengandung sejumlah besar kalsium untuk nutrisi tulang. Dalam satu mangkuk bayam masak terkandung hampir 25 persen dari kebutuhan kalsium harian.

#### 2. Telur

Merupakan salah satu makanan yang dianjurkan untuk menyuplai kebutuhan nutrisi tulang. Hal ini karena kuning telur mengandung enam persen kebutuhan vitamin D harian.

### 3. Bawang merah & bawang putih

Kandungan zat belerang di dalamnya juga ikut membantu menjaga kesehatan tulang.

### 4. Sarden

Mengandung vitamin D serta kalsium yang membantu menjaga kesehatan tulang dari waktu ke waktu. [\\*\\* Baca juga: Kurangi Berat Badan dengan Melihat 3 Jenis Bentuk Tubuh](#)

### 5. Susu

Mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tulang mulai dari kalsium, vitamin D, protein, kalium serta fosfor.

### 6. Buah-buahan

Buah-buahan yang dimaksud yaitu tomat, pepaya, jeruk serta pisang, merupakan makanan yang mengandung potassium, sangat baik dalam mencukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tulang.

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Menurut Arkeolog, Kemalasan Manusia Purba Homo Erectus yang Sebabkan Mereka Punah

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Dalam sebuah studi yang dipublikasikan di PLOS One terungkap bahwa sifat pemalas manusia purba Homo Erectus membuat spesies mereka punah. Hominid yang hidup dua juta tahun lalu ini mengalami putus mata rantai pada 100 ribu hingga 500 ribu tahun yang lalu.

Dibandingkan dengan hominid lain, seperti Neanderthal, melansir theinquisitr, Homo Erectus ternyata memiliki rasa malas yang lebih besar, dan enggan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Para arkeolog dari Australian National University menemukan hal ini setelah menganalisis ribuan artefak yang ditemukan di situs penggalian Semenanjung Arab, di Saffaqah Modern, Arab Saudi, pada 2014 lalu.

Homo Erectus, dijelaskan para arkeolog, tidak melakukan upaya yang maksimal untuk membuat alat atau mencari persediaan bahan makanan demi bertahan hidup. Sebaliknya, mereka justru tinggal di tempat yang memiliki akses mudah terhadap batu dan air.

“Untuk membuat perkakas batu, mereka hanya menggunakan batu atau apa saja yang tergeletak di sekitar tempat tinggal mereka. Mereka menggunakan batu yang sebagian besar berkualitas rendah,” urai Ceri Shipton, salah seorang arkeolog yang terlibat dalam penelitian.

Perilaku ini menghambat Homo Erectus untuk menjangkau

perbukitan, tidak jauh dari tempat tinggal mereka, yang memiliki bebatuan dengan kualitas lebih baik. Buktinya, tidak ada tanda bahwa bebatuan tersebut digunakan oleh Homo Erectus, termasuk tidak ada aktivitas, tidak ada artefak, dan tidak ada penggalian batu.

Perilaku ini, menurut Shipton, berbeda dibanding Neanderthal dan Homo Sapiens awal yang memilih untuk mendaki gunung agar dapat menemukan batu dengan kualitas yang jauh lebih baik. Bahkan, mengangkut bebatuan tadi menuju tempat tinggal mereka.

Homo Erectus, manusia purba yang kuat dan terampil ini kemudian menyerah dengan kondisi sungai tempat mereka menetap, dengan hidup menetap dan berkembang biak di tempat yang sama, yang mengering. Mereka tidak memiliki inisiatif untuk berpindah atau bahkan menjelajah untuk mencari tempat yang lebih baik.

“Mereka tidak hanya malas, mereka juga kolot. Peralatan yang mereka gunakan tetap sama, baik itu ukuran maupun komposisinya. Padahal lingkungan di sekitar mereka selalu berubah,” kata Shipton. [\\*\\* Baca juga: Tersedia Hotel Luar Angkasa di Mars](#)

Kombinasi dari tidak adanya perkembangan pada Homo Erectus dan lingkungan yang berubah, diungkapkan Shipton, menyebabkan mereka tidak dapat bertahan, hingga akhirnya punah.(ilj/bbs)

---

## **Kurangi Berat Badan dengan Melihat 3 Jenis Bentuk Tubuh**

written by Editor | 28 Agustus 2018





Kabar6-Menurunkan berat badan tidak melulu memperhatikan pola makan. Hal lain yang penting adalah mengetahui bentuk tubuh Anda. Mengapa demikian? Dengan melihat bentuk tubuh, Anda memiliki cara tepat mengurangi berat badan. Melansir Prevention, berikut adalah tiga jenis bentuk tubuh yang dimaksud:

#### 1. Ektomorf

Orang dengan bentuk tubuh ektomorf cenderung memiliki anggota gerak yang panjang dan tidak terlalu berotot. Orang dengan bentuk tubuh ini biasanya memiliki berat badan yang rendah (kurus) tetapi memiliki rasio lemak tubuh yang tinggi.

Ektomorf merupakan tipe tubuh yang paling sulit mengalami peningkatan berat badan karena metabolisme tubuhnya yang cepat. Dengan kata lain, orang dengan bentuk tubuh ektomorf seringkali dapat makan banyak tetapi hanya mengalami sedikit atau bahkan sama sekali tidak mengalami peningkatan berat badan.

Pada dasarnya, secara genetik orang dengan bentuk tubuh ini sulit meningkatkan massa otot. Jadi, saat berolahraga fokuslah pada latihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan otot.

Untuk memaksimalkan komposisi tubuh (massa otot dengan rasio lemak tubuh), dianjurkan untuk mengonsumsi lemak baik dan

protein dengan jumlah sedang (sekira 25-30 gram setiap kali makan), serta karbohidrat. Makanlah empat kali sehari bila Anda berolahraga. Bila Anda tidak berolahraga, makanlah tiga kali sehari.

## 2. Mesomorf

Orang yang memiliki bentuk tubuh mesomorph sangat mudah membentuk otot dan biasanya memiliki bentuk tubuh yang proporsional. Selain itu juga dapat mengalami peningkatan dan penurunan berat badan dengan mudah, dapat membentuk otot dengan cepat, dan biasanya memiliki pundak yang lebar dan tegap.

Orang dengan bentuk tubuh ini biasanya memiliki batang tubuh yang lebih panjang dan anggota gerak yang pendek. Wanita dengan bentuk tubuh ini biasanya kuat dan atletis. Tubuh mesomorph biasanya sangat terampil dalam berolahraga, terutama olahraga yang membutuhkan tenaga dan kecepatan. Hal ini dikarenakan jenis otot yang mereka miliki.

Secara genetik, orang dengan bentuk tubuh mesomorph memang memiliki tenaga dan kekuatan yang lebih baik. Untuk olahraga, pilihlah olahraga berjenis high-intensity interval training (HIIT) dan pliometrik. Olahraga seperti yoga dan pilates juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot Anda.

Untuk memaksimalkan komposisi tubuh, orang dengan bentuk tubuh mesomorf untuk mengonsumsi makanan yang mengandung lemak baik, karbohidrat dalam jumlah sedang, dan protein.

## 3. Endomorf

Orang dengan bentuk tubuh endomorph biasanya memiliki tubuh yang lebih lembut dan lebih bulat, serta mudah menyimpan lemak di dalam tubuh. Biasanya mengalami kesulitan untuk menjaga berat badan tetap ideal.

Hal ini karena metabolisme tubuh endomorf yang lambat. Namun bukan berarti semua orang dengan tipe tubuh endomorf akan mengalami obesitas atau memiliki berat badan berlebih. Untuk

menjaga berat badannya tetap ideal, orang dengan bentuk tubuh ini perlu berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan yang tepat untuk memicu metabolisme tubuh.

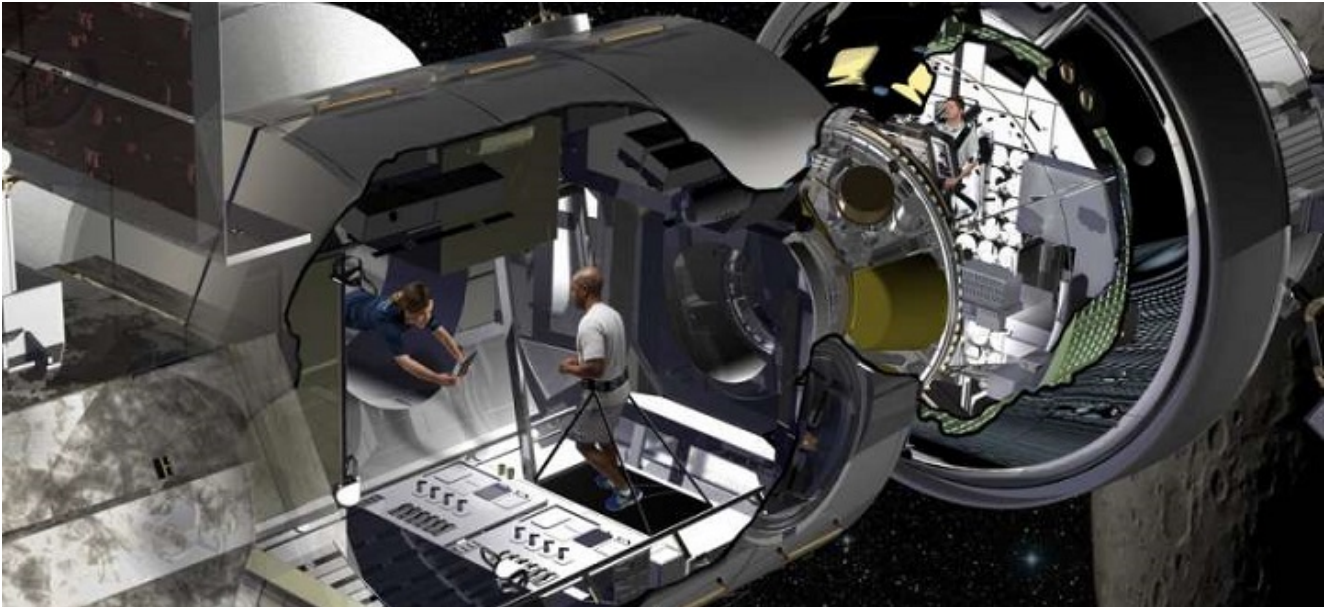
Olahraga yang cocok bagi orang dengan bentuk tubuh endomorf adalah HIIT dan olahraga angkat beban. Untuk makanan, konsumsilah lemak baik dan protein, tetapi batasi konsumsi karbohidrat Anda untuk memaksimalkan komposisi tubuh dan mengendalikan kadar insulin serta gula darah Anda. [\\*\\* Baca juga: Benarkah Kurang Olahraga Lebih Buruk Ketimbang Obesitas?](#)

Satu hal yang perlu diingat adalah Anda tidak harus menghilangkan semua lemak pada tubuh agar tampak langsing dan tetap sehat. Hal ini karena tubuh manusia memang membutuhkan lemak untuk memproduksi hormon dan menjalankan fungsi penting lainnya. Idealnya, rasio lemak tubuh adalah antara 14-30 persen bagi wanita dan 6-25 persen bagi pria.(ilj/bbs)

---

# Tersedia Hotel Luar Angkasa di Mars

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Sebuah perusahaan aerospace bernama Lockheed Martin, meluncurkan prototipe awal teknologi penunjang kehidupan di luar angkasa. Lockheed adalah satu dari enam perusahaan yang mendapat kontrak gabungan senilai US\$65 juta dari NASA untuk mendesain habitat di luar angkasa.

Program tersebut, melansir [phys.org](http://phys.org), merupakan bagian dari program Next Space Technologies for Exploration Partnerships (NextSTEP) yang bertujuan untuk mendorong perkembangan komersial eksplorasi ruang angkasa. Motel untuk antariksawan ini berbentuk silinder seperti kontainer dengan panjang 22 kaki dan lebar 16,5 kaki.

“Ini seperti berada di RV, di mana Anda terus menerus mengkonfigurasi ulang ruang. Sofa dan meja akan menjadi tempat tidurmu,” kata Bill Pratt, dari Lockheed Martin.

Ada beragam fasilitas yang diberikan demi kenyamanan para astronaut. Selain tempat tidur, terdapat juga toilet, peralatan olahraga, ruang penyimpanan, dapur, hingga area untuk eksperimen sains.

Teknologi tersebut dirancang untuk mewujudkan satu modul milik NASA bernama Deep Space Gateway. Sebuah miniatur stasiun ruang angkasa yang akan mengorbit bulan. Fungsinya adalah sebagai stasiun untuk misi ke bulan atau lebih.

Prototipe tersebut, dikatakan pihak Lockheed, merupakan pembaruan dari kargo yang sebelumnya pernah mereka buat, yaitu Donatello. Awalnya, kargo tersebut dirancang agar muat dalam ruang pesawat ulang alik selama perjalanan menuju ISS. Selama ini, Donatello tidak pernah terbang di angkasa, tetapi saudaranya telah membuat beberapa perjalanan. Salah satunya adalah Leonardo yang sekarang ini menjadi ruang lemari permanen pada stasiun ruang angkasa.

Selain Lockheed, lima perusahaan yang juga menjalin kontrak dengan NASA turut mengembangkan habitat masing-masing. Perusahaan tersebut antara lain Boeing, Orbital ATK, Bigelow Aerospace, Sistem Ruang Angkasa Sierra Nevada Corporation dan NanoRacks.

Disebutkan, prototipe yang dibuat oleh Lockheed direncanakan akan selesai pada November mendatang, sehingga dapat diuji dan dievaluasi oleh NASA pada awal tahun depan. [\\*\\* Baca juga: Kerap Disindir Istri, Seorang Pria Asal Taiwan Lakukan Transplantasi Kelamin](#)

Keren.(ilj/bbs)

---

## **Benarkah Kurang Olahraga Lebih Buruk Ketimbang Obesitas?**

written by Editor | 28 Agustus 2018



Kabar6-Olahraga menjadi cara yang paling banyak dipilih agar tubuh tetap sehat dan bugar, sekaligus menjaga berat badan tetap stabil. Apakah Anda termasuk orang yang rutin berolahraga, atau justru jarang bahkan tidak pernah melakukan latihan?

Sebuah penelitian di Inggris, melansir Newsmaxhealth, menemukan bahwa jarang berolahraga ternyata dua kali lebih mematikan dibanding obesitas. Bahkan, olahraga ringan sekalipun seperti berjalan cepat selama 20 menit setiap harinya, sudah mampu menurunkan risiko terjadinya kematian dini hingga 30 persen.

Peningkatan aktivitas fisik pada orang yang biasanya tidak aktif ternyata memiliki beberapa manfaat signifikan bagi kesehatan, baik pada orang yang memiliki berat badan normal, berlebih, dan obesitas. Dengan meningkatkan aktivitas fisik, menurut perkiraan para peneliti, angka kematian pada populasi pun akan menurun hingga dua kali lipat lebih banyak ketimbang bila obesitas berhasil diatasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berapa pun berat badan Anda, mengubah aktivitas fisik dari tidak aktif menjadi aktif dapat menurunkan risiko terjadinya kematian dini. Dalam penelitian ini, para peneliti mengamati data dari 334 ribu pria dan wanita selama sekira 12 tahun. Selama kurun waktu

tersebut, para peneliti mengukur berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan aktivitas fisik setiap peserta.

Ditemukan, melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu kunci untuk menurunkan risiko terjadinya kematian dini. Para peneliti memperkirakan bahwa dengan melakukan olahraga yang membakar 90-110 kalori setiap harinya dapat menurunkan risiko terjadinya kematian dini hingga 16-30 persen.

Meskipun hasil dari peningkatan aktivitas fisik ini paling jelas terlihat pada orang dengan berat badan normal, orang dengan berat badan berlebih dan obesitas pun juga mendapatkan manfaat.

Berolahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki fungsi mental, meningkatkan tenaga dan stamina, menguatkan otot dan tulang, dan menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronik seperti gangguan jantung, kanker, dan diabetes. [\\*\\* Baca juga: Konon, Diet Okinawa Bantu Perpanjang Usia](#)

Yuk, rutin berolahraga.(ilj/bbs)

---

## **Tak Layak Huni, Rumah Warga di Ranca Bango Rajeg Roboh**

written by Redpel | 28 Agustus 2018



Kabar6-Rumah milik Pasangan Suami Istri (Pasutri) Rohman dan Turiah warga Kampung Ranca Bango, RT 09 RW 03, Desa Ranca Bango, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Minggu (26/8/2018) malam ambruk. Ambruknya rumah pasutri yang bekerja sebagai buruh tani ini diduga sudah lapuk dimakan usia dan sudah tidak layak huni.

Camat Rejegan Ahmad Patoni mengatakan setelah mendapatkan informasi ambruknya rumah Pasutri itu, pihaknya bersama anggota TNI langsung turun untuk membantu membersihkan sisah-sisah bangunan rumah yang terbuat dari bilik bambu tersebut. Menurut Ahmad selain membantu membersihkan puing, pihaknya juga akan membangun kembali rumah Pasutri tersebut.

“Hari ini juga, selesai diangkat puing-puing rumah langsung dibangun. Dana bersumber dari uang pribadi saya dan pak Kades Ranca Bango,” kata Ahmad.

Menurut Ahmad, rumah Pasutri ini sebetulnya sudah diajukan oleh aparat desa ke Pemerintah Kabupaten (Pemkab) namun sebelum mendapatkan bantuan rehab, sudah ambruk terlebih dahulu.

“Sebetulnya rumah yang ambruk ini akan dibedah akhir tahun ini



oleh Pemkab, namun sudah ambruk duluan,” ujarnya.\*\*[Baca Juga: Asian Games, AP II Buat Program Customer Happiness.](#)

Pemilik rumah ambruk Rohman senang rumahnya akan dibangun oleh kepala Desa Rancabango dan Camat Rajeg. Menurutnya, dia dan istri sudah mendambakan rumah layak huni. Namun keinginan tersebut, tidak dapat terwujud karena penghasilannya sebagai buruh tani hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup.

“Saya berterimakasih kepada pak Camat dan pak Kades sudah mau memperbaiki rumah saya yang ambruk,” tambahnya.(Vero)

---

## DLH Tangsel: Sebulan Bank Sampah Hasilkan Uang Belasan Juta

written by Kabar 6 | 28 Agustus 2018



Kabar6-Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kota Tangerang Selatan

(Tangsel) terus mencoba agar pengelolaan bank sampah di kalangan masyarakat bisa berjalan masif, efektif dan tepat sasaran. Rencana strategisnya limbah rumah tangga yang dibuang ke TPA Cipeucang, Kecamatan Setu semakin berkurang.

“Di Tangsel kita punya bank sampah 180 yang aktif, dan sekira 30 yang belum terdata. Tetapi kita terus melakukan pendekatan dan di acara ini,” kata Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kota Tangsel, Drs. H. Toto Sudarto, M.Si saat ditemuin kabar6.com disela kegiatan “Gebyar 3 R atau Reduces, Reuse, dan Recycle” di Situ Parigi, Kecamatan Pondok Aren, Senin (27/8/2018).

Dijelaskan, dalam satu bulan bank sampah itu melakukan timbangan sebanyak dua kali. Program itu tentunya punya nilai ekonomis. Sekali menimbang satu bank sampah bisa menghasilkan uang mulai Rp400-Rp1 juta. Manfaat bank sampah inilah yang terus diedukasi.

“Kita ingin mengedukasi warga di Situ Parigi agar peduli terhadap sampah pribadi, dengan mengurangi makanan berlebih dan kalau makan habiskan, karena kalau sisa makanan menjadi sampah,” ungkapnya.

Berdasarkan data yang ada, sebanyak 30-40 persen sampah di Setu Parigi berasal dari sampah makanan warga. Sehingga, perlu dilakukan edukasi secara menyeluruh kepada warga sekitar setu.



Merah Putih.(yud)

Toto bilang, untuk mengatasi persoalan sampah warga pihaknya juga melakukan edukasi tentang pentingnya membuat bank sampah di lingkungan sekitar. Selain mengatasi sampah, bank ini punya nilai ekonomis.

“Bank sampah yang produktif dalam sebulan bisa hasilkan uang belasan juta. Makanya jumlah warga yang jadi nasabah terus bertambah. Karena setiap musim tahun ajaran baru sekolah dan lebaran nasabahnya bisa gepok celengan dari hasil memilah sampah yang disetorkan ke pengelola bank sampah,” bilanginya.

Terpisah di lokasi yang sama, Wakil Walikota Tangsel Benyamin Davnie menyatakan, pemerintah daerah terus berupaya menjaga kelestarian dan kebersihan situ-situ. Aset negara ini berfungsi sebagai lahan konservasi dan daerah resapan air.

Ia mengaku, meski demikian pemerintah daerah tidak bekerja sendirian. Oleh karena itu dibutuhkan peran aktif warga. Terutama, mereka yang tinggal di sekitar setu. Sehingga, ada pengawasan bersama terhadap lingkungan sekitar.

“Kita adakan Gebyar 3R di Situ Parigi ini untuk memulai

kebersihan situ. Karena membersihkan setu itu kerja bareng dengan masyarakat,” utaranya.

Pada acara edukasi pengelolaan sampah itu juga digelar kegiatan perayaan HUT Kemerdekaan Republik Indonesia ke-73. DLH Kota Tangsel membentangkan bendera Merah Putih raksasa berukuran 98X8 meter di tengah Situ Parigi.

Selain upacara pengibara bendera panitia penyelenggara juga menggelar lomba paduan suara kelompok bank sampah, panjat pinang di tengah situ dan lain sebagainya.(adv)

---

# Asian Games, AP II Buat Program Customer Happiness

written by Redpel | 28 Agustus 2018



Kabar6-PT Angkasa Pura (AP) II mendukung perhelatan terbesar tahun ini yaitu Asian games. Dengan salah satunya mengimplementasikan program yang namanya Customer Happiness,

Senin (27/8/18).

Direktur Pelayanan dan Fasilitas AP II Ituk Herarindri mengatakan Customer Happiness sendiri mengadakan berbagai event/program.

“Seperti program olahraga kemudian mewarnai terkait Asian games kemudian disini juga ada permainan tradisional anak-anak,” ungkap Herarindri.\*\*Baca Juga: [Inspektorat Kabupaten Tangerang: Penggunaan Dana Desa Diawasi KPK.](#)

Ia juga menjelaskan pada saat nanti kontingen Asian Games pulang, pihaknya juga ada kerjasama bersama jember karnaval. Nanti akan ada artis-artis memakai baju karnaval. Pihaknya berharap agar mereka merasa senang di Indonesia.

“Kami juga ada Pariwisata Indonesia, para kontingen, para atlet, para supporter itu bisa kembali lagi ke Indonesia untuk berwisata karena kita mempunyai pariwisata yang indah sekali dan juga kebudayaan yang beragam salahsatunya hari ini adalah permainan tradisional,” katanya.(Zak)