

Dokter di Taiwan Angkat 300 Batu Ginjal dari Pasien Wanita yang 'Malas' Minum Air Putih

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Tim dokter di rumah sakit Kota Tainan, Taiwan, berhasil mengangkat sebanyak tidak kurang dari 300 batu kecil dari ginjal kanan seorang pasien wanita bernama Xiao Yu (20)

Yu yang awalnya mengeluh sakit parah di punggung bawah, melansir thestar, juga mengalami demam dan tes darah menunjukkan jumlah sel darah putih sangat tinggi. Dokter mengambil langkah CT scan yang menunjukkan bahwa ginjal kanan Yu penuh dengan cairan dan hampir penuh dengan batu ginjal.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah memberi wanita muda itu antibiotik, kemudian mengeluarkan cairan dari ginjalnya, dan terakhir melakukan operasi invasif minimal untuk menghilangkan ratusan batu tersebut.

Dokter akhirnya mengeluarkan lebih dari 300 batu, berukuran antara 5 mm dan 2 cm. Sebagian besar batu tersebut memiliki

penampilan yang mirip dengan 'roti kukus kecil'.

Meskipun ada banyak faktor yang dapat menyebabkan pembentukan batu ginjal, dalam kasus ini, pasien tidak pernah minum air sama sekali, malah mengandalkan teh manis dan jus. Hal ini menyebabkan dehidrasi kronis, suatu kondisi di mana urine menjadi lebih pekat dan mineral di dalamnya mengkristal membentuk batu.

Ahli urologi Rumah Sakit Chi Mei di Tainan mendesak masyarakat untuk minum banyak air untuk memastikan tubuh dapat memproses asupan gula, garam, dan kalsium, menjadikan kasus kasus Xiao Yu sebagai kisah peringatan tentang apa yang dapat terjadi dalam kasus dehidrasi ekstrem.(ilj/bbs)

Wanita Vietnam Ini Klaim Tak Pernah Makan Selama 50 Tahun dan Hanya Konsumsi Soft Drink

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Bui Thi Loi (75), wanita yang tinggal di Loc Ninh, Provinsi Quang Binh, Vietnam, mengklaim sudah 50 tahun tidak mengonsumsi makanan padat. Ya, Loi mengaku hanya minum air putih dan minuman soda (soft drink) untuk bertahan hidup.

Bagaimana kisahnya? Melansir Odditycentral, berawal pada 1963 ketika Loi merawat para prajurit yang terluka di tengah perang, mendadak tersambar petir saat mendaki gunung, hingga sempat pingsan, namun nyawanya berhasil terselamatkan. Nah, sejak saat itulah Loi menjadi orang yang 'berbeda'. Wanita itu tidak mau makan apa pun selama sehari-hari setelah siuman dari pingsan. Karena itulah teman-teman Loi memberinya air putih bergula.

Beberapa tahun setelah kejadian tersambar petir, Loi masih mengonsumsi makanan padat terutama buah-buahan, karena keluarga dan teman-teman memaksanya. Namun Loi tidak pernah benar-benar merasa butuh makanan tersebut.

Hingga pada 1970, Loi setop menyantap makanan padat selamanya, dan hanya mengandalkan air serta minuman ringan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Kulkas dan freezer miliknya pun berisi botol-botol air dan minuman ringan manis.

Ketika menghirup aroma makanan, Loi merasa mual. Meskipun selalu memasak untuk anak-anaknya, Bui Thi Loi tidak pernah mengonsumsi masakannya sendiri. Kini setelah anak-anaknya tumbuh besar dan pindah dari rumah, dapurnya mulai berdebu karena nyaris tidak pernah digunakan.

Pola makan Loi mendapat perhatian dari tim dokter di Departemen Gizi Rumah Sakit Persahabatan Cuba di Dong Hai, Vietnam. Mereka menjelaskan bahwa minuman ringan bergula memang dapat mengembalikan energi dengan cepat saat dibutuhkan.

Kandungan gula dalam minuman manis juga membantu tubuh lebih bertenaga. Meski begitu, para dokter mengingatkan bahaya mengonsumsi gula berlebihan, yang bisa memicu diabetes,

tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.(ilj/bbs)

Yuk, Pilih Jenis Makanan yang Sehat untuk Menu Sahur

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Sahur menjadi waktu yang tepat untuk membekali diri dengan asupan bergizi selama menjalankan ibadah puasa. Hal ini karena tubuh akan dibiarkan 'kosong' selama kurang lebih 12 jam.

Jika dilakukan sembarangan, makanan yang dikonsumsi saat sahur dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti nyeri ulu hati, sakit perut, sakit kepala, hingga dehidrasi. Untuk itu, Anda dianjurkan menerapkan pola makan sehat saat sahur agar lancar berpuasa.

Kunci utama menu makanan saat sahur adalah mengandung nutrisi penting bagi tubuh. Di antaranya meliputi makanan sumber karbohidrat kompleks, protein, serat, vitamin, dan mineral. Melansir beberapa sumber, berikut jenis makanan sehat sebagai

menu sahur:

1. Karbohidrat kompleks

Karbohidrat kompleks cenderung lebih lama dicerna tubuh, sehingga menunda rasa lapar yang rentan muncul saat puasa. Asupan ini bisa diperoleh dengan konsumsi oatmeal, roti gandum, nasi merah, sereal, atau kentang. Porsi makan sahur untuk makanan sumber karbohidrat kompleks berkisar 1-2 porsi.

2. Protein

Protein penting untuk membantu memperbaiki dan membangun jaringan dalam tubuh. Asupan ini juga diperlukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga Anda tidak mudah sakit saat puasa.

Sebaiknya, protein dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi saat sahur. Makanan sumber protein antara lain tahu, tempel, kacang-kacangan, dan biji-bijian. [** Baca juga: Waktu Terbaik untuk Makan Sahur](#)

3. Vitamin dan mineral

Keduanya berperan dalam metabolisme tubuh. Asupan ini banyak ditemukan pada buah dan sayuran yang mengandung serat, zat yang bisa membuat Anda kenyang lebih lama dan membantu mencegah sembelit.

Selain asupan tersebut, Anda juga dianjurkan untuk minum air putih sebanyak dua gelas saat sahur. Air putih berguna untuk menjaga hidrasi tubuh, sehingga tidak mudah merasa haus atau dehidrasi di tengah aktivitas berpuasa.

Dehidrasi bisa mengganggu kelancaran berpuasa, karena membuat seseorang mengalami sakit kepala, lemas, kulit pucat, bibir dan kulit kering, napas memburu, jantung berdebar, denyut nadi lemah, demam, frekuensi buang air kecil berkurang, kejang, hingga hilang kesadaran.(ilj/bbs)

Disarankan, Minum Air Putih Sesaat Setelah Bangun Tidur Pagi

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Tubuh bisa saja mengalami dehidrasi selama tidur. Karena itulah penting untuk langsung minum air putih setelah bangun tidur. Usahakan minum empat gelas air putih setelah bangun tidur dalam kondisi perut kosong.

Setelah itu, jangan konsumsi apa pun selama 45 menit. Bagi yang tidak bisa minum air putih empat gelas sekaligus, tak masalah untuk memulainya dengan satu gelas atau sesuai kemampuan.

Apa sih manfaat minum air putih sesaat setelah bangun tidur? Melansir Kompas, berikut sejumlah manfaat yang didapat

1. Bantu detoksifikasi

Di malam hari, tubuh memperbaiki dirinya sendiri dan membuang semua racun di dalam tubuh. Minum air dalam kondisi perut

kosong di pagi hari, dapat membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh karena secara alami mendorong gerakan di usus.

Selain itu, minum air di pagi hari membuat tubuh segar dan sehat karena meningkatkan produksi sel otot serta sel darah baru.

2. Tingkatkan metabolisme

Minum air saat perut kosong dapat meningkatkan laju metabolisme hingga 24 persen. Tingkat metabolisme yang meningkat membuat sistem pencernaan menjadi lebih baik. Selain itu, minum air setelah bangun tidur akan membersihkan usus besar sehingga membuatnya lebih mudah menyerap nutrisi makanan.

3. Bantu turunkan berat badan

Racun yang dibuang saat minum air di pagi hari dalam kondisi perut kosong akan membuat sistem pencernaan segar kembali. Perut jadi merasa tidak begitu lapar sehingga mencegah konsumsi makan berlebihan. Cara ini dapat membantu menurunkan berat badan.

4. Redakan heartburn dan gangguan pencernaan

Gangguan pencernaan disebabkan oleh peningkatan keasaman di lambung. Saat tidur, bisa saja terjadi refluks asam lambung. Minum air dalam kondisi perut kosong dapat mendorong asam lambung ke bawah sehingga membantu mengatasi gangguan pencernaan. Perut juga menjadi lebih siap untuk sarapan sehingga proses pencernaan bisa berjalan baik.

5. Tingkatkan kesehatan kulit

Sebuah penelitian mengungkapkan, minum 500 ml air saat perut kosong dapat meningkatkan aliran darah di kulit dan membuatnya tampak bersinar. Selain itu, minum lebih banyak air membantu tubuh mengeluarkan racun yang akan membuat kulit lebih bercahaya.

6. Jaga kesehatan rambut

Minum banyak air menutrisi rambut dari dalam hingga ke luar.

Sebaliknya, asupan air yang tidak mencukupi kebutuhan dapat menyebabkan rambut rontok dan menjadi tipis.

7. Cegah batu ginjal dan infeksi kandung kemih

Minum air putih setelah bangun tidur bisa mencegah batu ginjal dan infeksi kandung kemih. Faktanya, minum air saat perut kosong mengencerkan asam yang menyebabkan batu di ginjal.

Semakin banyak air yang diminum, maka tubuh semakin terlindungi dari berbagai jenis infeksi kandung kemih yang disebabkan oleh racun. [** Baca juga: Intip Diet Unik dari 4 Negara](#)

8. Perkuat sistem kekebalan tubuh

Minum air saat perut kosong membantu membilas dan menyeimbangkan sistem limfatik. Hal ini mengarah pada peningkatan sistem kekebalan tubuh sehingga melindungi dari penyakit.

Jadi jangan lupa minum air putih sesaat setelah bangun tidur di pag hari.(ilj/bbs)

5 Asupan Sehat Bikin Diet Jadi Aman

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Diet menjadi salah satu program yang dipilih saat Anda merasa berat badan bertambah atau melebihi angka ideal untuk kesehatan. Sayangnya, terkadang ketika sedang menjalankan program diet, Anda sering tergoda mencicipi minuman atau makanan lezat.

Hal ini tentu saja menjadi dilema, karena dapat berpengaruh terhadap berat badan sekaligus mengacaukan diet. Bagaimana solusinya? Melansir Healthline, ada lima asupan sehat yang bisa mendukung program diet Anda jadi aman. Apa sajakah itu?

1. Makanan berprotein

Ketika sedang diet, asupan protein sangat penting untuk tubuh. Hal ini karena tubuh akan membakar kalori saat mencerna dan memetabolisme protein yang Anda makan, sehingga diet tinggi protein dapat meningkatkan metabolisme 80 hingga 100 kalori per harinya.

2. Camilan sehat

Makanan yang sudah diolah seperti junk food, biasanya akan menambah jumlah lemak dan gula ke dalam tubuh Anda. Jadi, hindari makanan tersebut agar program diet lancar. Ganti dengan camilan sehat seperti buah-buahan.

3. Yoghurt

Anda memerlukan camilan sehat untuk melancarkan program diet

dan menghambat proses penumpukan lemak. Selain buah-buahan, Anda bisa mengonsumsi yoghurt, kacang-kacangan, wortel, dan telur rebus.

4. Air putih

Minum 0,5 liter air dapat meningkatkan kalori yang telah dibakar sebesar 24-30 persen selama satu jam sesudahnya. Minum air sebelum makan juga dapat menyebabkan berkurangnya asupan kalori, terutama untuk orang paruh baya dan lanjut usia.

5. Kopi tanpa gula

Kabar baik bagi penikmat kopi, sebab minuman ini dapat membantu program diet Anda. Namun perlu diingat bahwa yang Anda minum adalah kopi tanpa gula.

Kopi berkafein dapat meningkatkan metabolisme sebesar 3–11 persen dan mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2 sebesar 23–50 persen. [** Baca juga: Pilih 4 Jenis Kentang dengan Karakter yang Berbeda-beda](#)

Asupan yang tepat membantu diet tetap sehat.(ilj/bbs)

Begini Diet yang Sehat untuk Pemula

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Ada banyak jenis diet yang dapat dipilih untuk menurunkan berat badan, dan biasanya disesuaikan dengan kebutuhan Anda. Di sisi lain, usaha menurunkan berat badan tidak hanya dilakukan dengan mengatur waktu makan saja.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain porsi makan termasuk komposisi makanan, aktivitas dan olahraga (intensitas, jenis, durasi), serta manajemen stres.

Untuk membantu Anda dalam mencapai berat badan ideal, melansir meetdoctor, ada beberapa tips yang bisa dilakukan. Pertama, pastikan makanan Anda sehat, bukan makanan jenis olahan. Perbanyak sayur dan buah sehat. Hindari zat tambahan makanan seperti pewarna, pelembut, dan lain-lain.

Target pengurangan berat badan maksimal 1/2 kg per minggu, disertai dengan istirahat yang cukup dan hindari begadang. Anda juga harus mengendalikan stres dengan bijak.

Selain itu, olahraga teratur 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu, misalnya angkat beban, renang, jogging, basket, badminton, senam lantai, dan olahraga sejenisnya. Perbanyak juga minum air putih sekira 8-10 gelas per hari.

Kemudian, batasi makanan tinggi kalori (daging, jeroan, kulit hewan, camilan), perbanyak sayur dan buah. Biasakan makan dalam porsi kecil tapi teratur sebanyak tiga kali sehari.

Jangan lupa beri jeda waktu 2-3 jam setelah makan dan sebelum tidur. Terakhir adalah hindari rokok dan alkohol. [** Baca juga: Sering Tidak Disadari 5 Kesalahan Memasak Ikan yang Dilakukan dalam Keseharian](#)

Namun, jika dalam 3-6 bulan usaha tadi belum kunjung menampakkan hasil yang memuaskan, sebaiknya periksakan langsung keluhan Anda ke dokter dan ahli gizi.(ilj/bbs)

Makanan dan Minuman Sehat yang Sebaiknya Dikonsumsi Saat Datang Bulan

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Hormon yang bekerja selama datang bulan atau menstruasi, membuat tubuh perempuan terasa tidak nyaman. Mulai dari keluhan pusing, lemas, dan emosi yang tidak stabil hingga nyeri pada beberapa bagian tubuh.

Kondisi ini sering membuat Anda menjadi tidak bersemangat

menjalani aktivitas. Bagaimana mengendalikan hal ini? Melansir meetdoctor, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membuat tubuh tetap fit selama menstruasi, salah satunya dengan mengonsumsi makanan atau minuman sehat. Apa sajakah itu?

1. Air putih

Masalah yang sering terjadi saat menstruasi adalah dehidrasi. Hal ini disebabkan karena selama periode menstruasi, perempuan akan kehilangan banyak cairan dalam tubuhnya. Jadi, minumlah setidaknya lima liter air putih per hari selama masa menstruasi.

2. Kacang-kacangan

Makanan sehat yang harus dikonsumsi saat menstruasi berikutnya adalah kacang. Beberapa jenis kacang seperti kacang kenari dan almond merupakan sumber zat besi yang baik, sehingga bisa mengembalikan zat besi di tubuh. Namun hindari pistachio, karena mengandung banyak garam yang justru menyebabkan retensi air selama menstruasi.

3. Sayuran hijau

Sayuran hijau kaya akan kalsium, magnesium dan kalium yang dapat membantu meringankan dan mencegah terjadinya nyeri pada perut.

Tak hanya itu, sayuran hijau juga mengandung vitamin K dengan jumlah tinggi yang sangat dibutuhkan untuk mengentalkan dan mencegah kekurangan darah.

4. Asam lemak omega-3

Sekelompok zat hormon dalam tubuh, yang disebut prostaglandin merupakan salah satu faktor terjadinya kontraksi otot dan nyeri haid.

Untuk menutup prostaglandin adalah dengan mengonsumsi asam lemak omega-3 seperti yang terkandung di salmon, kenari, dan flaxseed. [** Baca juga: Punya Sahabat adalah 'Vitamin' Terbaik untuk Perempuan](#)

Bahkan, beberapa ahli kesehatan menemukan bahwa perempuan yang diet seimbang dengan memilih mengonsumsi omega-3 dan menghindari konsumsi lemak, cenderung mempunyai gejala menstruasi lebih ringan.

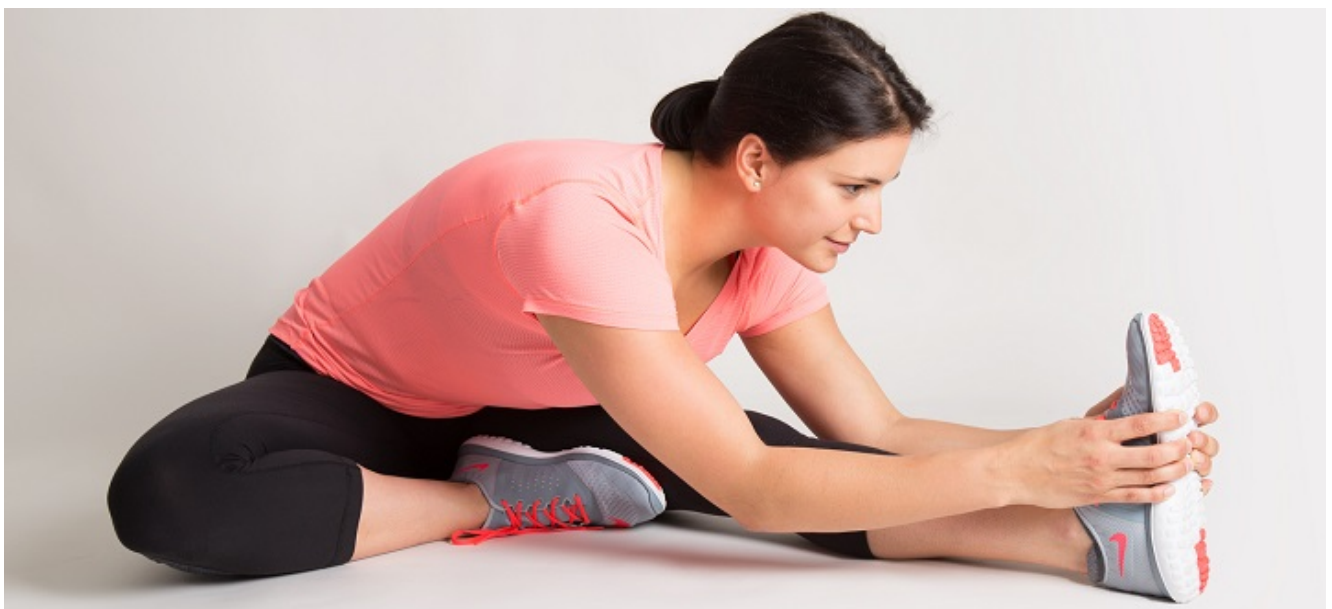
5. Cokelat

Saat menstruasi, emosi akan naik turun sehingga Anda akan lebih sensitif dan mudah marah. Mengonsumsi cokelat dipercaya dapat memperbaiki mood karena mengandung magnesium, nutrisi yang akan habis saat siklus menstruasi datang.

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Olahraga Bikin Kulit Kembali Muda

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi kulit, tekstur, dan kekencangannya. Cara itu antara lain dengan mengonsumsi makanan kaya antioksidan, perawatan kulit alami, rutin minum air putih dan menggunakan produk

perawatan kulit.

Namun ada salah satu cara memperlambat proses penuaan agar kulit kembali muda yaitu dengan rutin olahraga. Melansir healthmeup, olahraga selalu diasosiasikan dengan gaya hidup sehat dan dapat menghindari berbagai penyakit. Tetapi saat kita tidak berolahraga juga akan mempengaruhi kesehatan kulit dan menimbulkan berbagai masalah, antara lain seperti penuaan, keriput, kehilangan elastisitas kulit, dan kulit kendur. Masalah lainnya adalah sel kulit sehat berkurang serta rambut memutih atau berubah warna.

Menurut studi terbaru, olahraga memberikan efek positif untuk kulit. Olahraga dapat memperlambat proses penuaan dan mempertahankan elastisitas kulit. Olahraga yang benar dapat mengencangkan kulit dan meningkatkan pertumbuhan sel kulit.

Tetapi para peneliti tidak memasukkan faktor genetik, diet dan pola hidup sebagai bagian dari proses penghambat penuaan kulit. [** Baca juga: Bagaimana Cara Diet Pengaruhi Kualitas Tidur?](#)

Untuk mempertahankan kulit sehat, Anda harus mencukupi kebutuhan vitamin A,C,E protein dan asam lemak omega-3. Vitamin tersebut sangat diperlukan untuk membentuk blok-blok sel kulit baru.

Minum air putih juga dapat membuat kulit Anda tampil lebih cerah karena peredaran darah di tubuh lancar.(ilj/bbs)

Cara Mudah Agar Tetap Sehat

Meski Gemar Santap Fast Food

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-fast food atau makanan cepat saji identik dengan label rendah gizi, hanya memiliki sedikit kandungan nutrisi sehingga tidak menyehatkan. Namun, jenis makanan yang satu ini memiliki banyak penggemar. Fast food juga lebih mengenyangkan, karena kaya akan karbohidrat yang berguna sebagai energi untuk beraktivitas.

Nah, jika Anda adalah salah satu penggemar fast food, dan tidak bisa menghindarinya, apa yang sebaiknya dilakukan? Melansir Viva, ada cara mudah untuk menyiasatinya, agar Anda tetap sehat mengonsumsi fast food. Apa sajakah itu?

1. Perhatikan porsi makanan

Konsumsi fast food dalam jumlah sedang. Makan secukupnya dan selalu jaga keseimbangan. Untuk makanan sehari-hari, usahakan konsumsi banyak sayuran dan tetap berolahraga. Dengan begitu, Anda tidak terlalu merasa bersalah ketika sesekali mengonsumsi fast food.

2. Pilih makanan yang lebih sehat

Rencanakan apa yang akan dimakan, sehingga membantu Anda membuat pilihan yang sehat. Jika Anda memutuskan untuk makan salad, perhatikan juga saus dan toppingnya. Selain itu, jangan

lupa untuk mengendalikan porsi salad.

3. Minum air putih

Minumlah air putih saat Anda mengonsumsi fast food, bukan soda atau minuman berkarbonasi lainnya. Sambil menikmati burger atau sandwich, selalu sertakan dengan segelas air putih, karena ini akan membantu Anda untuk menghindari makan berlebihan.

4. Makan secara perlahan

Apa pun yang Anda makan, konsumsilah secara perlahan, dan nikmati setiap gigitannya. Kunyah makanan dengan saksama, karena ini akan membantu mengingatkan pikiran saat Anda kenyang.

Makan dengan lambat juga membantu Anda merasa rileks, membantu pencernaan dengan lebih baik dan membuat cepat merasa kenyang.

[** Baca juga: Bagaimana Cara Mengetahui Tubuh Sudah Cukup Vitamin C?](#)

5. Perhatikan ukuran

Fast food rata-rata mengandung sekira 100 kalori. Jika Anda ingin tetap sehat, pilihlah dalam porsi kecil, dan tidak penting untuk menghabiskan seluruh porsinya.

Jika Anda merasa porsi makanan tadi terlalu banyak, bisa membagi dan memakannya kembali nanti. Teknik ini akan menghindari makan berlebihan dan membantu Anda memantau asupan kalori.

Yuk, dicoba.(ilj/bbs)

5 Kebiasaan Buruk yang Sebaiknya Tidak Dilakukan pada Pagi Hari

written by Editor | 25 Desember 2023



Kabar6-Bangun pagi hari dan melakukan sejumlah kebiasaan rutin sangat memengaruhi suasana hati untuk menjalankan aktivitas selanjutnya. Selain itu, kebiasaan yang telah dibentuk akan memengaruhi kesehatan sekaligus kesejahteraan.

Namun, ada beberapa kebiasaan buruk yang sebaiknya tidak dilakukan pada pagi hari karena tidak baik untuk kesehatan. Melansir Kompas, ini lima kebiasaan yang dimaksud:

1. Tidak minum air putih

Kebiasaan pagi hari yang berdampak buruk bagi kesehatan adalah tidak minum air putih setelah bangun tidur. Padahal air dibutuhkan untuk rehidrasi tubuh, karena biasanya tubuh akan terasa lelah dan lesu ketika baru bangun tidur.

2. Mengecek mata saat bangun tidur

Banyak orang yang tidak sadar langsung mengecek mata ketika bangun tidur. Padahal kebiasaan ini dapat membuat kulit di sekitar mata bertambah tua, karena rusaknya kolagen dan

elastisitas kulit. Ditambah, kulit di sekitar mata sangat tipis dan rentan keriput.

3. Menyikat gigi setelah bangun tidur

Beberapa orang cenderung menyikat gigi setelah bangun tidur untuk menghilangkan bau mulut. Sayangnya, mereka tidak akan menyikat gigi lagi setelah sarapan. Padahal seharusnya sikat gigi dilakukan setelah sarapan atau sehabis mengonsumsi minuman berwarna seperti kopi dan teh.

4. Menekan tombol snooze di pagi hari

Walaupun memasang alarm untuk bangun di pagi hari, beberapa orang memilih menekan tombol snooze agar bisa tidur lebih lama. Memang terlihat sepele, tapi sebenarnya, menunda waktu untuk bangun memberikan banyak kerugian.

Salah satunya mengganggu siklus tidur. Ketimbang menekan tombol snooze, cobalah tidur 10-20 menit lebih awal agar tubuh memiliki waktu untuk menyesuaikan siklus tidur.

5. Terlalu banyak minum kopi

“Minum kopi terlalu banyak dapat berdampak pada kesehatan karena meningkatkan tekanan darah dan merusak hati,” kata Lina Velikova, MD, Ph.D.

Selain itu, minum kopi berlebih juga memberikan efek emosional seperti pikiran yang lebih irasional dan mudah tersinggung. [**
Baca juga: Bagaimana Atasi Sering Buang Air Kecil Agar Tidak Ganggu Tidur di Malam Hari?](#)

Yuk, mulai tinggalkan kebiasaan buruk tadi agar tubuh senantiasa sehat.(ilj/bbs)