

Manfaat Baik Berbicara pada Diri Sendiri

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Mungkin Anda sering berbicara pada diri sendiri. Apakah hal itu termasuk normal? Berbicara dan mengarahkan percakapan internal pada diri sendiri ternyata pertanda memiliki kecerdasan lebih dan sama sekali tidak gila.

Ada banyak alasan untuk bicara pada diri sendiri, meskipun sebagian besar mengingatkan diri Anda untuk fokus pada apa yang dilakukan, seperti mencari kunci, berbelanja barang tertentu di supermarket, dan lain sebagainya.

Studi yang dilakukan oleh Gary Lupyan dan Daniel Swingley, melansir topcareer, mengungkapkan bahwa Anda dapat meningkatkan sistem visual untuk mendeteksi item dengan mendengarkan nama item tersebut. Jadi, ketika Anda berbicara dengan diri sendiri, apalagi sampai bersuara keras, pada dasarnya Anda memberi isyarat pada sistem yang ada pada dirimu untuk bersiap-siap agar berkinerja lebih baik.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat apakah bicara pada diri sendiri memiliki efek pada apa yang diproses secara visual. Ini dilakukan dengan memberikan tugas pencarian barang

di supermarket yang kompleks.

Lupyan menyimpulkan bahwa mendengar nama barang bisa membantu persepsi visual. Cukup dengan mendengar nama item atau barang tertentu membantu peserta menemukan item yang dicarinya lebih cepat daripada hanya memikirkannya.

Percakapan kecil yang Anda alami dengan dirimu sendiri telah membantu selama ini. Lain kali Anda mencari sesuatu, bicaralah dengan pada diri sendiri dan uji apakah Anda menemukannya lebih cepat dari biasanya.

Berbicara pada diri sendiri juga bisa dilakukan bagi yang ingin meningkatkan fungsi otak. Penelitian ini menunjukkan bahwa jika Anda melakukannya berbicara pada diri sendiri bisa membantu Anda menyelesaikan tujuan dan tugas lebih baik. [** Baca juga: Pekerjaan Rumah yang Bantu Anda Bakar Kalori Selama Pandemi COVID-19](#)

Mulailah berbicara pada diri sendiri. Bicaralah pada diri sendiri dahulu sebelum melakukan wawancara, panggilan, penjualan, atau percakapan dengan orang penting. Latihan sederhana self-talk sebenarnya adalah persiapan untuk mencapai fokus tingkat tinggi.(ilj/bbs)

Ternyata, Mata Berkedip Tiap 5 Detik Sekali

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Semua manusia akan berkedip rata-rata 15 sampai 20 kali per menit. Namun banyak yang tidak menyadari, apalagi menghitungnya. Nah, tahukah Anda bahwa setiap lima detik sekali, mata akan menutup dengan cepat untuk mempertahankan kelembapannya?

Selain menjaga mata agar tetap lembap, melansir Hellosehat, berkedip juga membantu membersihkan partikel yang mendarat di mata untuk menjaganya agar tetap bersih. Hal ini dilakukan secara refleks, tanpa perlu usaha keras untuk melakukannya. Bahkan, banyak orang tidak sadar bahwa ia telah berkedip ratusan kali hanya dalam hitungan jam.

Seorang dosen neuropsikologi di University College London bernama Christopher Frith mengatakan, saat berkedip aktivitas pada area otak yang mengatur kepekaan penglihatan diredam sesaat.

Meredamnya aktivitas otak bagian tersebut membuat saraf mencegah otak untuk menyadari bahwa kelopak mata telah menutup pupil. Karenanya, Anda jadi tidak sadar saat mata berkedip.

Penelitian baru dari Universitas Osaka di Jepang menemukan, berkedip juga berfungsi sebagai bentuk istirahat sejenak untuk otak. Istirahat sejenak ini dapat berlangsung sepersekian detik atau beberapa detik.

Ketika mata berkedip, tidak ada cahaya yang jatuh pada retina. Namun, hal ini tidak lantas membuat retina mengalami kegelapan. Saat berkedip Anda juga masih bisa mengamati lingkungan sekitar tanpa melewatkan satu kejadian pun. Maka penglihatan Anda tetap berjalan sebagaimana mestinya tanpa gangguan sedikit pun hanya karena berkedip.

Caspar Schwiedrzik, penulis utama penelitian ini, mengungkapkan bahwa wilayah otak korteks prefrontal medial, yaitu yang memainkan peran penting dalam ingatan jangka pendek, dianggap turut ambil bagian dalam hal ini. Bagian otak ini mampu menyimpan informasi visual saat mata berkedip.

Ketika seseorang berkedip, apa yang dilihatnya tertahan oleh otak dan secara visual terhubung dengan apa yang mereka lihat ketika kelopak mata terbuka kembali. Informasi ini kemudian dikumpulkan sehingga membuat Anda bisa melihat segala yang ada di hadapan Anda, bahkan ketika berkedip.

Meski menutup sepersekian detik, mata memang sudah dirancang untuk tetap fokus pada apa yang dilihat sebelumnya. [** Baca juga: Usahakan untuk Tidak Konsumsi Jenis Makanan yang Sama Tiap Hari](#)

Ya, Anda sering tidak sadar saat berkedip karena kedipan mata terjadi sangat cepat. Selain itu, otak telah mengatur kerja saraf agar Anda tak menyadari setiap kedipan.(ilj/bbs)

Sering Mimpi Buruk Berbahaya Bagi Kesehatan?

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Nyaris sebagian besar orang pernah mengalami apa yang disebut mimpi buruk. Entah itu mimpi dikejar setan, jatuh dari ketinggian, berkelahi, dan lain sebagainya. Namun, bagaimana bila Anda termasuk orang yang sering bermimpi buruk?

Para ahli yang mempelajari mimpi, melansir Grid, mengatakan bahwa ada beberapa skenario buruk yang bisa menghantui tidur Anda. "Beberapa mimpi buruk melibatkan ancaman, cedera, dan kematian," jelas Tore Nielsen, profesor psikiatri di University of Montreal sekaligus direktur Dream and Nightmare Laboratory.

Ditambahkan, "Pada waktu tersebut, biasanya Anda mencoba melarikan diri hingga akhirnya terbangun. Jika Anda pernah mengalami peristiwa traumatis, seperti kecelakaan mobil atau perang, ada kemungkinan mimpi buruk yang muncul merupakan pengulangan kejadian tersebut."

Mimpi buruk, dikatakan Nielsen, datang dalam bentuk dan ukuran yang berbeda-beda. Pada beberapa kasus, latar kejadian mimpi buruk mungkin tidak terlalu menyeramkan, namun si pemimpi tetap merasakan teror dan stres. Jika itu sering terjadi, maka mimpi buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan.

"Ketika Anda memiliki banyak mimpi buruk, bahkan terjadi setiap malam, itu bisa menyebabkan stres dan insomnia," urai

Michael Nadorff, asisten profesor psikologi di Mississippi State University dan direktur Sleep, Suicide and Aging Laboratory.

Rasa takut akan mimpi buruk, membuat seseorang berusaha untuk menghindari tidur. “Apabila selalu mengalami mimpi buruk, orang-orang biasanya rela tidak tidur sama sekali,” kata Nadorff lagi.

Dan ini dapat memberikan dampak yang sangat besar bagi kesehatan. Insomnia kronis meningkatkan risiko gangguan fisik dan mental, termasuk penyakit jantung dan depresi. Selain itu, dalam salah satu penelitiannya, Nadorff menemukan kaitan antara mimpi buruk dengan percobaan bunuh diri.

Menurut Nadorff, ada dua pilihan menangani mimpi buruk yang bisa didiskusikan dengan dokter. Pertama, dengan mengonsumsi obat tekanan darah prazosin, yang bisa menenangkan respons stres tubuh. “Namun, jika Anda berhenti menggunakannya, mimpi buruk cenderung kembali,” jelasnya.

Nah, cara kedua dikenal dengan terapi gambar. “Kami akan meminta seseorang untuk berbicara melalui mimpi buruk dan mengubahnya agar itu tidak terasa mengancam. Lalu, ia akan mempraktikkan mimpi baru ini di siang hari menggunakan gambar visual,” papar Nadorff. [** Baca juga: Jaga Kekebalan Tubuh dengan 6 Jenis Makanan Sehat](#)

Menghadapi sumber ketakutan Anda tampaknya menjadi cara terbaik untuk mengatasi mimpi buruk.(ilj/bbs)

Latih Kebiasaan Makan yang Sehat dalam Keseharian

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Saat makan atau mengemil, kebanyakan orang juga melakukannya sambil 'nyambi', seperti nonton film atau mengetik laporan di laptop.

Tidak heran jika tanpa sadar kita sudah menghabiskan satu kantong camilan manis dan asin, bahkan beberapa potong kue coklat atau keju.

Meskipun boleh dilakukan sesekali, kebiasaan makan 'tanpa sadar' tadi bisa mengganggu kesehatan. Lantas, bagaimana solusinya? Cara termudah adalah dengan mempratikkan makan secara sadar (mindful eating).

"Mindful eating melibatkan perkembangan kesadaran yang kita bawa ke meja makan, apapun yang kita makan," kata psikolog Susan Albers, PsyD. Melansir Kompas, begini cara melatih kebiasaan makan yang sehat dalam keseharian:

1. Makan dalam gelap

Rasa lapar yang sangat kuat dipengaruhi oleh sinyal visual. Misalnya saja karena melihat display cake di kafe atau foto

makanan. Untuk mengontrolnya, cobalah tutup mata selama beberapa detik saat akan mengonsumsi makanan.

Mengeliminasi sinyal-sinyal visual ketika makan membuat kita tidak mudah tergoda untuk makan apa pun yang ada di atas meja makan. Kita juga cenderung lebih fokus dengan apa yang dimakan serta mudah mengidentifikasi sinyal rasa kenyang.

2. Tidak terburu-buru

Pendekatan yang mindful dan berhati-hati, artinya kita fokus pada proses makan dan tidak terburu-buru ketika mengonsumsi camilan atau makanan. Melibatkan bagian tangan yang tidak dominan juga bisa membuat proses makan dilakukan secara lebih perlahan.

3. Mengalihkan gigitan pertama ke makanan lain

Pernahkah Anda merasa gigitan pertama selalu paling nikmat? Ada alasan untuk itu. "Lidah mengidentifikasi sensasi baru dan dengan cepat terbiasa dengan rasa itu," kata Albers.

Kita bisa dengan mudah mengalami kelebihan makan jika gigitan pertama tersebut membuat kita terus mencari kepuasan demi kepuasan. Namun setelah gigitan pertama itu, cobalah beralih mencicipi makanan lain yang rasa, tekstur dan suhunya berbeda.

Tunggu beberapa saat dan kembali ke makanan awal yang berisiko membuat Anda makan berlebihan. Rasanya akan berbeda, bukan?

Anda cenderung tidak lagi ingin mencari kepuasan besar dari makanan tersebut, dan hal ini bisa mencegah dari makan berlebihan. [** Baca juga: Hindari Konsumsi Berlebihan, Minuman Ini Bisa Bikin Perut Buncit](#)

Jangan malu berkonsultasi dengan terapis, ahli gizi, atau pakar lainnya untuk membantu Anda keluar dari masalah tersebut dan membangun kebiasaan makan yang lebih sehat.(ilj/bbs)

Seperti Pria, Ada Sejumlah Alasan Mengapa Wanita Juga Suka Nonton Film Porno

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Ada banyak riset yang menunjukkan bahwa pria lebih sering memikirkan soal seks ketimbang wanita. Kaum pria memang kerap diidentikkan dengan pikiran 'nakal' dibanding wanita.

Benarkah demikian? Beberapa waktu lalu terungkap sebuah kejadian mengejutkan. Salah seorang karyawan sebuah perusahaan kepergok sering melakukan download pornografi besar-besaran melalui laptopnya selagi sedang bekerja di kantor.

Menurut laporan, pekerja wanita ini telah mengakses pornografi hingga 1.800 kali dalam waktu dua minggu saja. Termasuk juga mengoleksi 600 foto porno yang disimpan dalam laptopnya tersebut.

Lantas, apa sebenarnya alasan yang menyebabkan seorang wanita

kerap menonton film porno? Melansir popularworld, ada sejumlah alasan mengapa wanita juga suka nonton film porno seperti pria:

1. Penasaran

Rasa ingin tahu rupanya menempati alasan pertama mengapa seorang wanita nekat menonton tayangan porno, sesuatu yang sebenarnya masih dianggap tabu oleh masyarakat.

2. Kebutuhan

Meski pada dasarnya wanita bisa 'naik' dengan berimajinasi saja, ada beberapa wanita yang butuh 'melihat' lebih dulu, jadi tak cukup hanya dengan fantasi untuk bisa 'naik'. Untuk wanita yang butuh rangsangan visual, tayangan porno dipercaya bisa membuat mereka on.

3. Belajar teknik baru

Meski bukan bintang film porno, hal ini juga bukan berarti seorang wanita tidak bisa beraksi seperti aktris panas dalam tayangan yang ada. Bosan akan teknik yang sama bisa membuat wanita belajar ilmu baru dari tayangan porno.

4. 'Belanja' mata

Ternyata bukan hanya pria saja yang suka 'melihat'. Ada banyak wanita di dunia ini yang juga doyan dengan 'pemandangan indah'. Lewat tayangan porno, beberapa wanita memuaskan keinginan mata untuk melihat tubuh macho dan six-pack pria lain.

5. 'Dunia' Mr.P

Bagi sebagian wanita, Mr.P itu merupakan barang aneh sekaligus menakjubkan. Kaum wanita tak akan bisa mengerti Mr.P dengan sempurna. Dan, tayangan porno merupakan kesempatan menikmati pertunjukan Mr.P secara vulgar. [** Baca juga: Sarapan dengan Buah Segar Berikan Sejumlah Manfaat](#)

Benarkah demikian? (ilj/bbs)

Ini Fakta Menarik Tentang Anak Kidal

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Beberapa anak lebih sering alias dominan menggunakan tangan kiri atau yang disebut dengan kidal. Mengapa hal itu bisa terjadi, apakah kidal itu merupakan bawaan lahir? Melansir sehatfresh, ini dia fakta menarik tentang anak kidal:

1. Faktor keturunan

Seorang peneliti mengungkapkan penemuannya pada 2007, anak kidal bisa disebabkan karena faktor keturunan. Kesimpulan tersebut didasarkan pada penelitian terhadap pengidap disleksia yang memiliki gen kesimetrisan otak. Gen itu ternyata diturunkan dari pihak ayah. Tapi bukan berarti kidal merupakan suatu kelainan otak.

2. Tidak selalu anak kidal sejak lahir

Potensi kidal memang ditunjukkan anak sejak lahir. Namun ada juga anak yang kidal karena faktor tangan kanan yang kurang berfungsi dengan baik, misalnya otot tangan kanan lemah,

sehingga tidak bisa digunakan dengan maksimal.

3. Pendengaran yang lebih baik

Indera pendengaran anak kidal dinilai lebih baik daripada pengguna tangan kanan dalam hal membedakan jenis suara. Berdasarkan presentasi Georgetown University Medical Center, anak kidal yang mengandalkan kerja otak kanan akan lebih cermat ketika membedakan jenis suara. Hal ini berbeda dari anak pengguna tangan kanan yang cenderung lebih dinamis dan cepat berubah sehingga tidak sensitif dalam membedakan jenis suara.

4. Plin-plan

Dari hasil tes perilaku yang diadakan di Skotlandia, didapati bahwa pengguna tangan kiri lebih pemalu. Mereka lebih takut membuat kesalahan dan menerima kritikan, sehingga membuat mereka bersikap ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

5. Berpikir visual

Otak memiliki kabel silang yang berarti belahan kiri mengontrol sisi kanan tubuh dan sebaliknya Otak kiri mampu mengontrol kemampuan logika, matematika, dan sains. Sedangkan, otak kanan mengontrol musik, seni, kreativitas, emosi, dan kegeniusan. Hal ini menunjukkan anak kidal berpikir dengan mengedepankan visual.

6. Lebih sensitif

Pengguna tangan kiri memiliki mood yang mudah berubah-ubah dan lebih sensitif dari orang pada umumnya. Hal itu terjadi karena beberapa orang kidal tidak memiliki keseimbangan dalam memproses emosi di otak bagian kanan dan kiri mereka.

7. Lebih artistik

Hasil survei terhadap lebih dari dua ribu orang kidal menunjukkan bahwa sebagian besar mereka lebih berbakat dalam bidang seni dan artistik.

8. Lebih penakut

British Psychological Society melakukan penelitian terhadap

beberapa orang kidal dan pengguna tangan kanan. Mereka diminta untuk menonton sebuah film horor yang menakutkan. Hasilnya, anak kidal mengingat dengan jelas setiap adegan menyeramkan dalam film dan cenderung mengalami trauma. [** Baca juga: Makan Larut Malam Sebabkan Kolesterol Tinggi?](#)

Ternyata, anak kidal memiliki banyak kelebihan yang dapat dikembangkan. Maka, orangtua dan guru diharapkan dapat memahami dan menerima keunikannya tersebut.(ilj/bbs)

Mengapa Hanya Melihat Foto Makanan Saja Sudah Bikin Kita Merasa Lapar?

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Menurut studi yang dilakukan oleh Max Planck Society, sebuah organisasi riset di Jerman, melihat gambar makanan secara natural membuat kita lapar. Mengapa hal ini bisa terjadi?

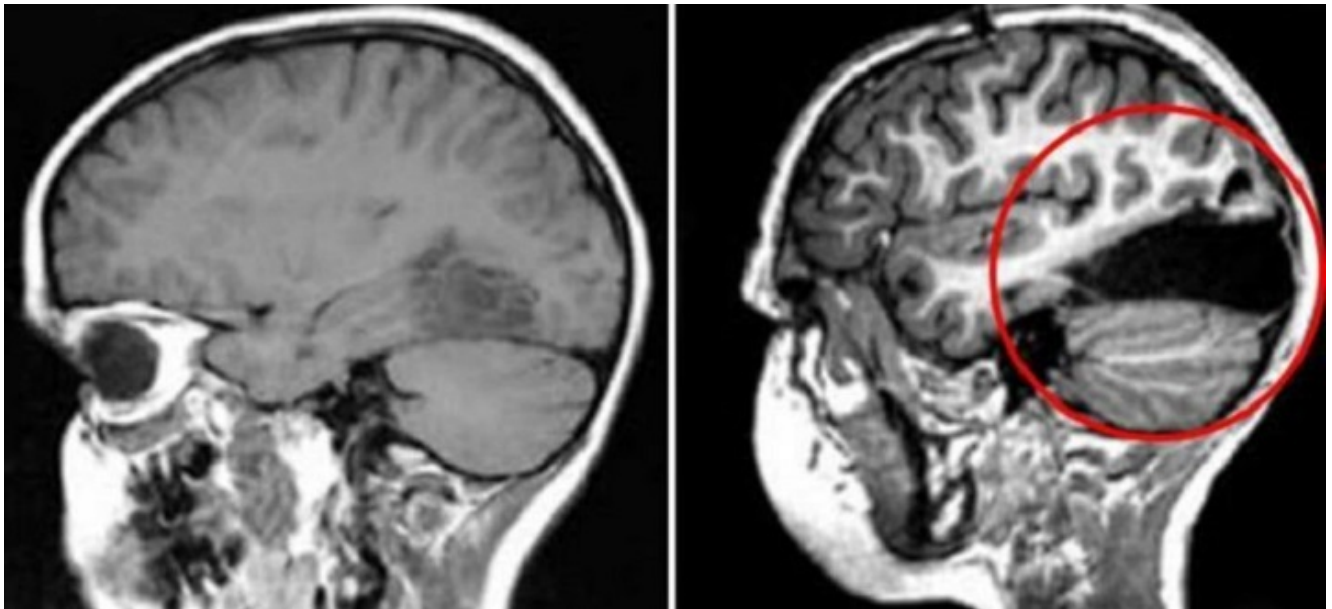
Hormon ghrelin dirilis dalam jumlah yang besar ketika ada stimulasi visual. Ghrelin, melansir nova.id, diproduksi dalam perut dan bertanggung dalam menciptakan nafsu makan. Nah, saat kita melihat gambar makanan lezat, ghrelin dirilis dengan cepat ke aliran darah. Hal itu menyebabkan selera makan kita melonjak. Peneliti menghubungkan hormon ini dengan masalah obesitas.

Hal itu karena hormon ghrelin menciptakan kelaparan ketika seseorang sebenarnya tidak perlu makan. Media sosial adalah kunci strategi pemasaran kontemporer. Menurut National Archive dan records Administration, Facebook menerima 2,731,677 views pada September 2013. Hal ini tidak terlepas dari banyaknya pengguna Facebook yang mengunggah foto makanan yang mereka masak atau makan. [** Baca juga: Jangan Abaikan Manfaat Daun Bawang untuk Kesehatan](#)

Tak sedikit pengguna media sosial yang hanya log in untuk melihat gambar-gambar makanan. Tidak mengherankan, kini telah hadir banyak akun Instagram bertema kuliner yang memiliki jutaan pengikut.(ilj/bbs)

Obati Epilepsi, Sebagian Otak Bocah Ini Harus Dibuang

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Di usianya yang masih sangat muda, seorang bocah yang disebut berinisial UD (7) harus menjalani operasi untuk membuang sebagian otaknya demi mengobati epilepsi yang dideritanya.

Hal yang luar biasa, seperti dilansir The Sun, UD masih bisa hidup normal dengan sebagian otak yang tersisa. Bagian otak UD yang dibuang adalah di sisi kanan, bagian yang bertanggung jawab dalam hal kreativitas, imajinasi, dan kemampuan visual. Dengan membuang otak ini, diharapkan UD tak lagi mengalami kejang-kejang yang sangat menyiksanya akibat epilepsi parah.

Diketahui, sebelumnya UD telah berkali-kali menjalani perawatan untuk mengatasi epilepsi yang dideritanya sejak berusia empat tahun. Namun berbagai terapi yang dilakukan tidak juga memberikan hasil yang positif. Hingga akhirnya UD menjalani operasi bernama lobectomy demi mengatasi penyakit tersebut setelah berkonsultasi dengan dokter.

Setelah sebagian otaknya dibuang, UD kehilangan sebagian penglihatannya. Beruntung, otak bagian kirinya mulai berusaha untuk menyeimbangkan fungsi otaknya lagi sehingga kini ia kembali bisa mengenali wajah dan berbagai objek lainnya. ******

[Baca juga: Tidak Temukan Ahli Anestesi, Seorang Dokter di California Lakukan Operasi Caesar Tanpa Obat Bius](#)

Menurut para peneliti dari Carnegie Mellon University, Amerika Serikat, otak milik UD ternyata bisa beradaptasi dengan hilangnya salah satu bagian pusat penglihatannya. Dijelaskan, pada otak terdapat dua pusat penglihatan yang terdapat di masing-masing sisi otak. [** Baca juga: Europixpro Door, Produk Anak Negeri Berkualitas Dunia](#)

Selama tiga tahun perkembangan UD dipantau. Hasilnya, UD ternyata bisa kembali mendapatkan persepsi visual serta kemampuan pengenalan objek dan wajah sebagaimana anak-anak pada umumnya. Masalah utama yang dialami UD adalah tidak mampu melihat pandangan dengan luas sebagaimana pandangan yang normal.(ilj/bbs)

Peneliti Ciptakan tDCS, Alat yang Bisa Tingkatkan Kecerdasan Hingga 40 Persen

written by Editor | 15 Mei 2020



Kabar6-Selama ini kecerdasan diyakini sebagai sesuatu yang

diturunkan dari orangtua kita. Kecerdasan terbentuk semenjak kita masih di dalam kandungan. Diketahui, tingkat kecerdasan manusia berbeda satu sama lain.

Bagaimana meningkatkan kecerdasan? Dilansir Dailymail, para ahli menciptakan sebuah perangkat yang diklaim bisa meningkatkan kecerdasan manusia hingga 40 persen. Namun alat ini masih dalam pengembangan.

Perangkat yang disebut sebagai 'stimulasi arus searah transkraniial non-invasif' (tDCS) ini, dirancang oleh para peneliti dari HRL Laboratories dan McGill University di Montreal, yang didanai oleh Defense Advance Research Project Agency (DARPA).

Perangkat ini menerapkan arus ke area otak dan disebut korteks prefrontal, yang menyebabkan perubahan konektivitas antara area otak berbeda, serta meningkatkan kecerdasan.

Sementara penelitian sebelumnya menyarankan, bahwa hal ini terjadi melalui peningkatan penembakan neuron. Tapi para periset menemukan bahwa ini tidak terjadi. Sebaliknya, konektivitas termodulasi antara area otak menyumbang peningkatan kecepatan belajar.

"Dalam percobaan ini, kami menargetkan korteks prefrontal dengan montase stimulasi non-invasif individual," ucap Dr Praveen Pilly. "Itulah wilayah yang mengendalikan banyak fungsi eksekutif termasuk pengambilan keputusan, kontrol kognitif, dan pengambilan memori kontekstual. Ini terhubung ke hampir semua area korteks otak lainnya, dan menstimulasinya memiliki efek yang meluas," tambahnya.

Para periset dalam studi tersebut menguji perangkat pada kera, yang ditugaskan untuk mempelajari hubungan antara stimulus visual dan lokasi, di mana mereka mendapatkan hadiah.

Awalnya, mereka membutuhkan waktu 15 detik. Dan kemudian begitu mereka mengetahui lokasi hadiahnya, dibutuhkan waktu

sekira dua detik. Dan mereka mampu mengingat dan menemukannya.

Tanpa tDCS, mereka rata-rata membutuhkan 22 percobaan. Tapi dengan tDCS, rata-rata mereka melakukan 12 uji coba. Hal ini menunjukkan peningkatan kecerdasan sebesar 40 persen. “Efek perilaku terungkap saat mereka belajar untuk menemukan hadiah lebih cepat,” tambah Dr Pilly.

Tim sekarang berharap untuk mencari persetujuan FDA untuk perangkat tersebut. Dan Dr Pilly menyarankan agar teknologinya dapat tersebar luas, hanya dalam waktu lima sampai sepuluh tahun. [** Baca juga: Tim Peneliti Irlandia Temukan Organ Baru dalam Tubuh Manusia](#)

Perangkat digambarkan sebagai ‘stimulasi arus searah transkranial non-invasif’ (tDCS). Ini menerapkan arus ke area otak yang disebut korteks prefrontal. Hal tersebut menyebabkan perubahan dalam konektivitas fungsional antara area otak yang berbeda, dan meningkatkan kecerdasan.(ilj/bbs)