

# Dokter Temukan 500 Lubang pada Kornea Mata Akibat Cahaya Ponsel Terlalu Terang

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Seorang wanita bernama Chen (25) mengalami kondisi yang sungguh mengerikan. Hal itu berawal dari kebiasaan Chen yang selalu menggunakan ponsel dengan tingkat kecerahan maksimum selama dua tahun. Akibatnya, ia mengaku mulai merasakan sakit pada mata dan berubah menjadi merah.

Karena sakit pada matanya tak kunjung sembuh, melansir thesun, wanita asal Taiwan selatan itu pun akhirnya memutuskan pergi ke rumah sakit untuk memeriksakan diri. Saat itulah dr. Hong yang melakukan pemeriksaan menemukan lebih dari 500 lubang pada kornea matanya. Dikatakan dr. Hong, mata Chen terpapar lebih dari 600 lumen setiap hari selama dua tahun, di mana mata normal hanya membutuhkan sekira 300 lumen per harinya.

Chen sendiri mengaku ingin melihat layar handphonenya ketika berada di luar ruangan dan mulai membiasakan hal tersebut. [\\*\\* Baca juga: Viral, Ucapan Ulang Tahun di Papan Billboard](#)

Beberapa dokter menyarankan untuk tidak mematikan lampu di

kamar ketika menggunakan ponsel di malam hari. Selain itu beberapa aplikasi juga bisa membantu Anda menyesuaikan kehangatan warna pada layar Anda. Dengan begitu, cahaya yang masuk ke dalam mata bisa dikurangi.(ilj/bbs)

---

# Manfaat Lain Jeruk yang Mungkin Belum Anda Ketahui

written by Editor | 1 April 2019



Kabarnya, buah yang satu ini menjadi favorit banyak orang, karena selain segar, juga memiliki banyak manfaat. Jeruk mengandung banyak gula dan karbohidrat, tetapi rendah kalori. Setiap 100 gram jeruk hanya mengandung sekira 50 kalori.

Selain itu, jeruk juga mengandung serat, vitamin C, vitamin A, vitamin B, vitamin E, zat besi, seng, kalium, kalsium, magnesium, dan mangan. Namun tahukah Anda? Terdapat beberapa manfaat jeruk yang mungkin belum Anda ketahui. Melansir foodtofitness, ini dia lima manfaat yang dimaksud:

1. Lindungi jantung & turunkan kolesterol

Jeruk mengandung asam folat dan berbagai antioksidan yang telah dikenal dapat membantu menurunkan kolesterol dan mencegah terjadinya penyakit jantung serta stroke. Mengonsumsi jeruk dapat menurunkan produksi apo B secara signifikan. Apo B memiliki peranan penting dalam proses pembentukan kolesterol LDL.

Selain itu, jeruk juga mengandung limonin yang dapat menghambat pembentukan apo B. Jeruk juga mengandung pektin yang dapat menyerap lemak sehingga tidak terserap ke dalam tubuh.

Kulit jeruk juga dapat menurunkan kadar kolesterol karena mengandung flavonoid polimetoksilat yang dapat menurunkan kadar kolesterol LDL. Jeruk juga mengandung kalium. Kekurangan kalium di dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung seperti aritmia.

## 2. Cegah kanker

Jeruk mengandung limonene D yang dapat menghambat metabolisme sel-sel kanker di dalam tubuh. Limonene dapat memicu proses detoksifikasi tubuh oleh antioksidan dan mencegah terjadinya kanker. Mengonsumsi jeruk dapat mencegah terjadinya kanker paru, kanker mulut, kanker payudara, kanker usus besar, dan kanker kulit.

Jeruk juga mengandung banyak vitamin C yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari nitrosamine, yaitu suatu zat karsinogenik yang terdapat di dalam makanan. Mengonsumsi vitamin C dapat membantu mencegah terjadinya kanker mulut, kanker lambung, dan kanker esofagus (kerongkongan).

Tidak hanya itu, jeruk pun mengandung pektin yang berfungsi untuk membentuk suatu lapisan pelindung pada dinding usus besar dan membantu membuang zat-zat racun sehingga dapat mencegah terjadinya kanker usus besar.

## 3. Tingkatkan daya tahan tubuh

Vitamin C dalam jeruk merupakan suatu antioksidan alami yang

dapat melindungi tubuh dari efek radikal bebas dan membantu pembentukan kolagen pada kulit serta mencegah terjadinya infeksi oleh berbagai kuman.

Berbagai jenis flavonoid di dalam jeruk juga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan memiliki efek antiinflamasi (anti radang). Jeruk juga mengandung banyak vitamin B kompleks seperti tiamin, piridoksin, dan asam folat yang dapat membantu mengurangi stress, rasa cemas, depresi, membantu proses pembakaran lemak, dan membantu memperbaiki DNA yang rusak.

#### 4. Bantu proses pencernaan

Jeruk mengandung banyak serat yang dapat membantu memperlancar buang air besar. Selain itu, vitamin C di dalam jeruk juga dapat membantu proses produksi enzim-enzim pencernaan sehingga dapat membantu proses pencernaan makanan. Mengonsumsi jeruk dapat mengurangi rasa terbakar di dada dan perut kembung.

#### 5. Menutrisi kulit

Jeruk memiliki suatu zat astrigen, berbagai jenis antioksidan, dan vitamin C yang membuatnya sangat baik bagi kesehatan kulit. Berbagai jenis antioksidan ini dapat membantu mencegah efek berbahaya radikal bebas yang dapat menyebabkan terjadinya kanker kulit.

Konsumsi jeruk dapat membantu memperlambat proses penuaan, yaitu seperti pembentukan keriput, noda hitam, dan tanda-tanda penuaan lainnya pada kulit. Selain itu, vitamin C juga dapat membantu membuang racun dari dalam tubuh dan membuat kulit Anda tampak lebih cerah.

Kulit jeruk juga memiliki manfaat positif bagi kesehatan kulit. Menggosokkannya secara langsung pada wajah dapat membantu mengangkat sel-sel kulit mati, meremajakan kulit, membuka pori-pori kulit, dan mencegah terbentuknya jerawat atau bisul

Berbagai manfaat lain dari jeruk bagi kesehatan Anda adalah membantu menjaga kesehatan mata dan mencegah terjadinya

xeroftalmia (pengeringan kornea) karena mengandung vitamin A dan beta karoten.

Selain itu juga membantu membersihkan gigi (kulit jeruk), membantu mengatasi gejala flu dan batuk serta mencegah terjadinya gangguan pernapasan lainnya, membantu menguatkan tulang dan mencegah terjadinya osteoporosis (kalsium), dan mengatasi bau mulut. [\\*\\* Baca juga: Apa Penyebab Keringat Menetes Deras Saat Bangun Tidur?](#)

Manfaat yang menyenangkan, bukan? (ilj/bbs)

---

## Viral, Ucapan Ulang Tahun di Papan Billboard

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Sebuah papan iklan yang dipasang di New Jersey, sepanjang jalan raya Linwood, di luar Atlantic City, menjadi viral sekaligus mendapat perhatian banyak orang yang lewat

Rupanya, papan billboard itu berisi ucapan ulang tahun untuk

Chris Ferry (62) itu merupakan hadiah spesial dari anak-anaknya, Chris dan Michael. Keruan saja, melansir srpressgazette, ribuan orang mendadak menghubungi Ferry untuk mengucapkan selamat ulang tahun. “Ucapkan selamat ulang tahun pada Ayahku” demikian tulisan dalam billboard tadi, lengkap dengan nomor ponsel Ferry, berkode area Florida Selatan. Ferry sendiri telah menerima lebih dari 15 ribu pesan singkat, panggilan telepon dan postingan di Facebook dengan pesan selamat ulang tahun.

Ferry yang harus mendapatkan nomor ponsel baru, meninggalkan pesan suara di nomornya yang akan disebarluaskan. “Terima kasih telah menelepon untuk mengucapkan selamat ulang tahun, saya benar-benar sangat menghargainya,” demikian bunyi pesan suara itu.

Putra Ferry, yang bernama Chris mengatakan bahwa ia dan saudaranya Michael tidak pernah mengira rencana ini akan menarik begitu banyak simpatian. “Kami pikir itu akan menjadi lelucon lokal,” kata Chris. Dikatakan lagi, “Saya kira ketika kami menaruhnya di media sosial, saat itulah ia benar-benar mulai menjadi gila.” [\\*\\* Baca juga: Sering Pakai Mesin Tanning Membuat Telinga Wanita Ini Harus Diamputasi](#)

Chris Ferry mengunjungi tempat papan iklan tersebut dan melakukan foto selfie serta mengunggahnya ke media sosial. Ferry menghargai semua ucapan selamat ulang tahun yang disampaikan padanya hingga papan iklan tersebut turun pada 6 April mendatang.(ilj/bbs)

---

## **Apa Penyebab Keringat Menetes**

# Deras Saat Bangun Tidur?

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Pernahkah Anda mengalami bangun tidur dengan keringat menetes deras sehingga baju menjadi basah kuyup? Mengapa kondisi seperti itu bisa terjadi?

Menurut sebuah penelitian, berkeringat di malam hari merupakan suatu hal yang sangat sering terjadi. Namun, apakah hal ini merupakan hal atau ada gangguan kesehatan lain yang menyebabkannya? Melansir Womenshealthmag, berikut penyebabnya:

## 1. Perubahan kadar hormonal

Pada wanita, penyebab paling sering berkeringat di malam hari adalah rendahnya kadar hormon estrogen atau kadar hormon estrogen yang sedang berfluktuasi. Perubahan kadar hormonal ini biasanya terjadi pada wanita yang baru saja melahirkan, mengonsumsi pil KB, sedang memasuki masa perimenopause, dan telah memasuki masa menopause.

Berbagai kondisi tadi dapat memicu seorang wanita berkeringat di malam hari, baik ringan maupun sangat ekstrim hingga pakaiannya basah kuyup di malam hari.

Bila Anda terus saja berkeringat di malam hari, maka hal ini dapat membuat kelenjar adrenal Anda 'stres', yang justru akan

membuat Anda merasa sangat lelah, mengalami depresi, dan bahkan mengalami peningkatan berat badan.

## 2. Obat-obatan

Obat-obatan merupakan penyebab lain dari keringat pada malam hari. Sekira 22 persen orang yang mengonsumsi obat anti depresi berkeringat di malam hari.

## 3. Kadar gula darah rendah

Kadar gula darah yang rendah juga dapat membuat tubuh menghasilkan lebih banyak keringat daripada biasanya. Kondisi ini biasanya ditemukan pada orang-orang yang mengonsumsi insulin atau obat anti diabetes oral.

## 4. Hiperhidrosis

Merupakan suatu kondisi di mana tubuh memproduksi lebih banyak keringat daripada seharusnya, meskipun tidak ditemukan penyebab medis tertentu. Penderita biasanya berkeringat lebih banyak hanya di beberapa bagian tubuhnya sementara bagian tubuh lainnya kering. Beberapa bagian tubuh yang biasanya lebih banyak berkeringat adalah telapak tangan, telapak kaki, ketiak, dan kepala.

Namun hiperhidrosis tidak hanya terjadi di malam hari. Keringat berlebih ini biasanya terjadi di sepanjang hari.

## 5. Infeksi

Penyebab lain adalah adanya infeksi atau penyakit lain seperti infeksi bakteri, tuberkulosis, HIV, leukemia, dan kanker (terutama limfoma atau kanker kelenjar getah bening). Bila disebabkan oleh berbagai gangguan kesehatan tersebut, selain keringat di malam hari, penderita biasanya juga akan mengalami penurunan berat badan tanpa penyebab yang jelas dan demam. [\\*\\* Baca juga: 26 Hari Usai Bersalin, Wanita Asal Bangladesh Ini Kembali Melahirkan Bayi Laki-laki](#)

Jadi, mulailah dengan menyesuaikan suhu kamar tidur, gunakan pakaian tidur yang lebih tipis, dan hindari berbagai jenis pemicu keringat seperti makanan pedas dan minuman beralkohol.

Selain itu, mengatasi stres biasanya juga dapat membantu mengurangi keparahan keringat.(ilj/bbs)

---

# Sering Pakai Mesin Tanning Membuat Telinga Wanita Ini Harus Diamputasi

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Tampaknya Anthea Smith (45) ingin sekali memiliki kulit sawo matang yang eksotik. Karena itulah, Anthea rutin membuat kulitnya menjadi kecokelatan dengan sunbeds atau mesin tanning yang lumrah digunakan untuk mengubah warna kulit. Termasuk untuk mereka yang malas berjemur di pantai.

Namun kegemarannya itu justru mendatangkan petaka bagi Anthe. Wanita yang sudah keranjingan menggunakan sunbeds sejak berumur 14 tahun ini, melansir [mirror.co.uk](http://mirror.co.uk), melihat ada banyak benjolan merah di sekitar telinganya pada 2010 silam. Dokter yang memeriksakan mengatakan bahwa benjolan itu hanyalah kutil, sehingga ia pun mengabaikannya. Dikatakan ibu

dua anak ini, dokter yang ia temui seperti 'enggan' merujuknya ke dokter kulit.

Semakin lama, benjolan di telinga Anthea berubah warnanya menjadi coklat hingga kehitaman. Nah, sejak didiagnosis pada 2015 silam, dan dinyatakan terkena kanker melanoma stadium 3C, Anthea pun melakukan biopsy darurat.

Kondisi itu membuatnya harus menjalani dua operasi panjang dan 32 sesi radioterapi demi menyingkirkan kanker yang dideritanya. Anthea terpaksa 'merelakan' telinganya yang terkena penyakit tersebut diamputasi.

Hingga kini, ia harus memakai telinga palsu dan terus merasakan ketidakseimbangan tubuhnya. Tidak hanya itu, Anthea juga mengalami mati rasa pada wajah dan tinnitius. [\\*\\* Baca juga: 26 Hari Usai Bersalin, Wanita Asal Bangladesh Ini Kembali Melahirkan Bayi Laki-laki](#)

Anthea sendiri membuat petisi agar penggunaan sunbeds di Inggris dilarang bagi semua orang yang ingin mencobanya.(ilj/bbs)

---

# Olahraga Lari pada Malam Hari Tidak Disarankan

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Olahraga lari malam dianggap menyenangkan, salah satunya karena Anda sudah tidak terbebani lagi oleh urusan kantor. Namun siapa sangka, olahraga lari malam ternyata menyimpan masalah kesehatan, lho.

Lari malam-malam setelah pulang kerja, melansir Okezone, bukannya menyehatkan tapi malah membuat tubuh tidak fit. Hal ini berkaitan dengan jam aktif tubuh setiap harinya. Dan lari malam bisa mengganggu alarm tubuh normal tersebut. Secara biologis, tubuh manusia di atas pukul 21.00 WIB sudah tidak diperkenankan untuk berolahraga. Di waktu tersebut, organ bagian dalam tubuh sedang melakukan mode tenang atau bisa dikatakan mengistirahatkan dari berbagai kegiatan.

Jadi apabila digunakan untuk berlari, bisa dikatakan Anda merusak tubuh sendiri. Tubuh pada waktu itu seharusnya beristirahat, bukan tetap aktif. Risiko yang ditimbulkan bisa berupa kelemahan fisik, mengganggu fungsi organ dalam, atau juga bisa menjadi 'gerbang' datangnya masalah kesehatan yang lebih serius. [\\*\\* Baca juga: Psikolog: Gadis yang Gemar Kenakan Legging Anggap Diri Mereka Sebagai Objek](#)

Jadi sangat disarankan untuk tidak lari tengah malam terlebih di atas pukul 21.00 WIB.(ilj/bbs)

---

# 26 Hari Usai Bersalin, Wanita Asal Bangladesh Ini Kembali Melahirkan Bayi Laki-laki

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Ada peristiwa yang mengejut para dokter sebuah rumah sakit di Bangladesh. Seorang ibu muda bernama Arifa Sultana (20), melahirkan untuk kedua kalinya, kurang dari satu bulan atau 26 hari setelah melahirkan bayi laki-laki pertama.

“Ia tidak menyadari kalau masih mengandung anak kembar. Air ketubannya pecah lagi 26 hari setelah bayi pertama lahir dan ia segera mendatangi kami, ” kata Sheila Poddar, seorang ginekolog yang merawat Arifa.

Poddar, melansir thelogicalindian, mengatakan kalau Arifa melahirkan anak kembar, satu laki-laki dan satu perempuan, melalui operasi caesar. Anak kembarnya ditemukan sehat tanpa komplikasi dan boleh dipulangkan. Arifa, yang tinggal di desa bersama sang suami yang bernama Sumon Biswas, melahirkan bayi pertamanya di Khulna Medical College Hospital, distrik Khulna.

“Saya belum pernah melihat kasus seperti ini selama 30 tahun saya berkarir di dunia medis,” kata Dilip Roy, kepala dokter pemerintah di Jessore.

Para dokter ternyata gagal menemukan si kembar yang tumbuh dalam rahim keduanya. Hampir satu bulan kemudian, ia mengeluh sakit perut dan dilarikan ke Rumah Sakit Ad-din di distrik Jessore. Poddar mengatakan, setelah diperiksa melalui USG, Arifa memiliki dua uteri.

“Ini adalah keajaiban dari Allah sudah memberikan kesehatan untuk anak-anak saya. Saya akan mencoba yang terbaik untuk membuat mereka bahagia,” kata Sumon. Ketiga anak mereka diberi nama Ifad Islam Noor, Mohammad Huzaiifa dan Jannatul Mawa Khadija. [\\*\\* Baca juga: Dicari Orang yang Bersedia Kuliner Keliling Dunia dengan Gaji Ratusan Juta](#)

Diketahui, kasus kehamilan ganda yang diakibatkan dengan adanya rahim ganda bukanlah yang pertama kali. Rahim ganda adalah kondisi bawaan yang langka, yang muncul dari perkembangan ketika rahim memiliki dua tabung kecil, yang biasanya menyatu membentuk satu rongga yang lebih besar.(ilj/bbs)

---

## **Psikolog: Gadis yang Gemar Kenakan Legging Anggap Diri Mereka Sebagai Objek**

written by Editor | 1 April 2019



Kabar6-Seorang psikolog bernama Leonard Sax mengatakan, para gadis muda yang suka mengenakan legging atau baju ketat lainnya, seringkali menganggap diri mereka sebagai objek.

“Si gadis menilai dirinya sebagai objek yang dipamerkan untuk orang lain. Dan semakin publik mengatur, semakin besar kemungkinan obyektivitas diri terjadi,” urai Leonard dalam jurnal *Psychology Today*.

Objektivitas diri ini, melansir Wolipop sangat mengganggu menurut Leonard. Sulit untuk para siswa berkonsentrasi pada pelajaran jika mereka insecure tentang pakaian yang mungkin membuat bagian tubuhnya terlihat gemuk. Hal ini justru memicu seseorang menjadi depresi. Mereka cenderung tidak puas dengan tubuh mereka, sehingga bisa saja melukai diri sendiri.

Ketika seorang anak memakai baju longgar, sementara gadis lainnya memakai baju ketat dan bertanya, “Kenapa kamu mengenakan baju itu?” Rasanya tidak masuk akal mengharapkan anak menjawab sopan dan menolaknya. Mereka akan lebih mudah mengatakan, “Orangtuaku yang menyuruhku memakai baju jelek ini!” Ujung-ujungnya, anak akan mengikuti tren yang sedang berjalan di lingkungan pertemanannya.

Prangtua, menurut Leonard, kadang perlu bertindak tegas untuk urusan busana. Bicarakan baik-baik jika memakai baju ketat dan

membuat dirinya sebagai objek hanya akan berakibat buruk bagi dia kelak.

“Tolong jelaskan kepada putri-putri Anda, bahwa bukan ide yang baik untuk pergi ke sekolah dengan mengenakan pakaian terbuka, terlepas dari kebijakan distrik sekolah. Jangan ragu untuk memainkan peran sebagai orangtua yang ketat dan tegas, jika perlu,” jelas penulis buku ‘Why Gender Matters’.

“Masalah paling penting di sini bukanlah apa anak perempuan yang mengenakan legging dan crop top mengganggu perhatian anak laki-laki. Pertanyaan yang lebih penting adalah, apakah anak perempuan membuat diri mereka sendiri terganggu. Dan bukti menunjukkan bahwa mereka begitu,” tutup Leonard. [\\*\\* Baca juga: Bersihkan Telinga Tidak Disarankan Pakai Cotton Bud?](#)

Apakah Anda pun penggemar legging atau baju ketat? (ilj/bbs)

---

**Ratna Listy Hibur Warga  
Kirana Solear**

written by Kabar 6 | 1 April 2019



Kabar6-Penyanyi, presenter dan artis sinetron Ratna Listy tampil solo dengan membawakan beberapa lagu lawasnya.

Penyanyi yang populer dengan lagu keroncong itu, tampil menghibur warga di lapangan Perumahan Taman Kirana Surya Desa Pesanggrahan Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang, Minggu (31/3/2019).

Artis yang bernama lengkap Ratna Sulistyaningsih ini berbagi kasih penuh cinta di acara bakti sosial, dengan menghibur anak yatim dan kaum dhuafa serta warga Kirana Surya.

“Acaranya bagus, saya senang dapat tergabung dalam acara Baksos ini. Ada beberapa project yang sengaja saya tinggal hanya untuk hadir dan menghibur warga disini,” ujar Ratna Listy yang juga tercatat sebagai Caleg DPR RI wilayah Jawa timur itu.

Acara berlangsung khidmat dan sederhana namun tetap meriah dan membuat warga dan anak-anak gembira, demikian dikatakan Sutarnan selaku tokoh masyarakat.

“Tujuan kami hanya untuk mengajak mereka bergembira, sambil

dihibur oleh artis Ratna Listy bersama Jitara Band,” ujarnya.

Tarlan menambahkan, pihaknya akan lebih meningkatkan kepedulian, terutama kepada anak yatim dan kaum dhuafa.\*\*Baca juga: [Ratusan Penegak dan Pandega Kwarda Tangerang Gelar Kiprah.](#)

“Kami secara rutin akan berbagi kasih dengan mereka,” pungkasnya.(Tim K6)

---

# Kampanye Terbuka di Pantura, Caleg Partai Garuda Targetkan 25.000 Suara

written by Redaksi | 1 April 2019



Kabar6-Kampanye terbuka di lakukan Partai Politik Garuda di

Kecamatan Teluk Naga Kabupaten Tangerang, Minggu (31/3/2019).

Mohamad Jembar Msi, Calon Legislatif (Caleg) DPRD Kabupaten Tangerang dapil 3 no 6 dari Partai Garuda mengatakan, di Pileg dan Pilpres 2019 ini pihaknya akan menargetkan suara puluhan ribu.

“Kami siap menargetkan suara di wilayah Tangerang Utara (Pantura) mencapai 25 ribu untuk Partai Garuda,” ujar Jembar.

\*\*Baca juga: [PIB Gelar Donor Darah di Kantor Desa Jeunjing Cisoka.](#)

Sementara itu, kata Jembar, untuk Partai yang ditunggangnya bersikap netral terhadap kedua Paslon Pilpres 2019.

“Untuk Presiden RI nanti, kami hanya menginginkan Pimpinan yang dapat memperjuangkan untuk kepentingan Rakyat,” harap Jembar. (bam)