

Bangkit Cup 2018, Katar Tangsel FC Sabet Juara I

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Babak final Turnamen Bangkit Cup 2018 dimenangkan oleh Karang Taruna (Katar) Tangsel FC dengan skor 2-1 dari lawannya Ikalub FC.

Final antara Karang Taruna Tangsel FC versus Ikalub FC berlangsung alot. Namun, serangan-serangan dari Karang Taruna Tangsel FC tak mampu dibendung sehingga Ikalub FC harus bertekuk lutut dengan skor akhir 2-1.

Acara yang diikuti 32 tema sepak bola dan diselenggarakan oleh Karang Taruna Kelurahan Babakan ini berlangsung di Kelapa Dua, Babakan, Setu, Kota Tangerang Selatan (Tangsel).

Sekjen Karang Taruna Tangsel, Vikri YP mengatakan, pertandingan final antara jagoannya dengan Ikalub FC cukup sengit.

“Pertandingan cukup sengit. Masing-masing kesebelasan memiliki

pemain yang kuat dan strategi yang matang,” katanya.

Vikri YP menambahkan, selain mempertemukan 32 tim sepak bola, ajang positif ini juga sebagai wadah silaturahmi yang mempertemukan pemuda-pemuda Tangsel dari berbagai profesi.

****Baca juga: [Proyek Lanjutan Irigasi Sindang Jaya Diduga Tak Sesuai Spesifikasi.](#)**

“Sepak bola merupakan olahraga yang cukup digemari masyarakat berbagai lapisan termasuk karang taruna. Semoga kedepan dapat lebih kompak lagi dan lebih erat lagi silaturahmi,” pungkasnya. (aji)

Proyek Lanjutan Irigasi Sindang Jaya Diduga Tak Sesuai Spesifikasi

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Proyek lanjutan peningkatan saluran irigasi jalan Pasar kemis, Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang di duga tidak sesuai dengan spesifikasi yang ditentukan.

Hal itu diungkapkan Darussamin dari Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Lipan Ham. Menurut Darussamin, proyek dengan anggaran sekitar dua miliar itu hanya menggunakan besi ulir diameter 19 milimeter dengan total enam batang, seharusnya delapan batang untuk besi tulangan kolom turapnya.

Selain pengurangan jumlah besi tulangan pada kolom turap, ukuran pondasi turap juga diduga mengalami pengurangan volume.

Terkait hal ini, lanjut Darussamin, pihaknya sudah pernah menyampaikan secara lisan ke PPTK Dinas Bina Marga dan Sumber Daya Air Kabupaten Tangerang.

****Baca juga: [11 Musisi Tanah Air Ramaikan Reuni 90's di SMS.](#)**

“Namun hingga sekarang, dugaan praktek curang pada proyek itu masih tetap berlangsung,” ungkap Darussamin. (jic)

11 Musisi Tanah Air Ramaikan Reuni 90's di SMS

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Gelaran Reuni 80's dan 90's legend, Summarecon Mall Serpong Tangerang dipadati pengunjung serta deretan artis ternama untuk melepas kerinduan akan tembang-tembang nostalgia yang pernah hits pada masanya.

Sejak sore, rangkaian acara bertajuk Marve1llous dipadati

ratusan pengunjung dalam suasana reuni 80s dan 90s legend digelar untuk merayakan Anniversary SMS ke-11.

“Perhelatan ini sebagai bentuk apresiasi musisi tanah air Indonesia dan untuk pengunjung dapat bernostalgia dengan tembang 80 dan 90an,” kata Willy Effendi, Center Director SMS.

**Baca juga: [Camat Lantik Pengurus Karang Taruna Mekar Baru.](#)

Kata Willy, reuni 80 dan 90an legends ini diharap dapat menghidupkan kembali nuansa lawas yang didukung kehadiran 11 musisi legenda yang telah meramaikan blantika music Indonesia di masanya. (fit)

Camat Lantik Pengurus Karang Taruna Mekar Baru

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Camat Mekar Baru, TB Anjar Azizi DMS. S.Sos. M.Si,

resmi melantik pengurus karang taruna Kecamatan Mekar Baru masa bakti 2018-2023, di Aula Kantor Kecamatan Mekar Baru.

Dalam sambutannya, Ketua Karang Taruna Kecamatan Mekar Baru Ade Wahyudi menuturkan bahwa setelah dilantik, pihaknya akan melakukan sinergi dengan pemerintah dan para tokoh masyarakat.

“Karang taruna harus menjadi jembatan antara masyarakat dan pemerintah sehingga tercipta pembangunan wilayah Kecamatan Mekar Baru yang lebih maju,” katanya.

Dalam kesempatan itu juga, Ade meminta bimbingan dan arahan dari para pengurus Karang Taruna Kabupaten Tangerang dan provinsi Banten.

Sehingga Karang Taruna kecamatan Mekar Baru bisa bekerja dan berkarya dengan maksimal untuk membangun Kecamatan Mekar Baru yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Sementara itu, Subandi Musbah selaku wakil ketua Karang Taruna Kabupaten Tangerang mengungkapkan, pemuda Mekar Baru harus lebih aktif berkontribusi untuk kemajuan bersama.

**Baca juga: [Polsek Batu Ceper Sumbang 30 Sak Semen.](#)

“Mekar Baru tidak dapat berhasil tanpa keterlibatan semua pihak, terutama pemuda sebagai penggerak pembangunan di wilayahnya,” Tegasnya. (adt)

Polsek Batu Ceper Sumbang 30 Sak Semen

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Polsek Batu Ceper Sumbangkan 30 sak semen untuk pembangunan Sekolah MI Yayasan Madrasah Ibtidaiyah di Yayasan Madrasah Iftidayyah RT 003 RW 04, Kelurahan Kebon Besar, Kecamatan Batu Ceper, Kota Tangerang.

Dalam kunjungan Silaturahmi ke rumah Ketua Yayasan Madrasah Iftidayyah, Wakapolsek Batu Ceper AKP Gunawan yang didampingi Kanit Intelkam Iptu A. yudus dan Panis Intelkam Ipda Bambang Antoro dan diterima langsung oleh Pempinan yayasan MADrasah Iftidayyah KH. Abu Ubaydah.

Kunjungan Wakapolsek Batu Ceper beserta jajaran dilaksanakan dalam rangka program Kapolres Metro Tangerang Kota Kombes Harry Kurniawan, yaitu Polsantren.

“Untuk menjalin Silaturahmi kepada Pimpinan yayasan agar Sinergitas dan agar selalu mendekatkan diri kepada Ponpes maupun Yayasan-yayasan MI maupun Majelis-majelis Taklim yang

ada di Wilayah Batu Ceper,” ujar Wakapolsek Batu Ceper, AKP Gunawan.

Dalam kunjungan tersebut Kapolsek Batu Ceper, Kompol Hidayat Iwan Irawan yang diwakili Wakapolsek Batu Ceper memberikan Bantuan atau Sumbangan Berupa 30 Sak semen untuk pembangunan Sekolah MI.

“Ucapan trima kasih atas pertemuan silaturahmi ini antara Polsek dgn pimpinan yayasan MI, agar pertemuan ini berkesinambungan, Mohon kami bantuannya dengan doa agar wilayah Tangerang Kota terciptanya situasi kamtibmas yg kondusif,” tutup Wakapolsek Batu Ceper.

Sementara itu Pimpinan Yayasan MI, KH Abu Ubaydah mengucapkan banyak terimakasih atas kunjungan dan silaturahmi dari Polsek Batu Ceper.

**Baca juga: [Kafe Bijie Kokie Gading Serpong, Suasannya Vintage Banget.](#)

“Terima kasih atas kunjungan dan silaturahmi Bapak Wakapolsek beserta jajarannya. mudah-mudahan jalinan silaturahmi ini dapat terjalin dengan baik dan kami merasa bersyukur dengan kegiatan kunjungan ini, Kami doakan mudah- mudahan keluarga besar Polsek Batu Ceper mendapatkan rahmat, taupik dan keberkahan serta situasi kamtibmas aman dan kondusif,” imbuhnya. (zak)

Keren..! Akting WH dan Airin Saat di Pentas Lenong Pukau

Penonton

written by Kabar 6 | 19 November 2018



Kabar6-Gubernur Banten Wahidin Halim dan Walikota Tangerang Selatan (Tangsel) Airin Rachmi Diany beradu akting di pentas lenong di Lapangan Kecamatan Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan (Tangsel), Minggu (18/11/2018) malam.

Dalam penampilannya, orang paling penting di jajaran pemerintahan Kota Tangsel dan Banten tersebut terlihat lucu dan menggemaskan hingga memukau ratusan mata penontonnya.

Abdul Karim, pembuat naskah lenong Betawi berjudul Jawara di Tanah Tersingkir mengatakan, ada banyak pejabat di Tangsel dan Banten yang terlibat dalam pentas lenong ini.

“Judulnya Jawara di Tanah Tersingkir. Ceritanya tentang keberadaan orang-orang Betawi yang makin terpinggirkan. Setting ceritanya Tangsel zaman dulu,” kata Karim kepada wartawan.

Dalam pentas tersebut, Airin berperan sebagai istri Wahidin yang bernama Farida. Sedang Gubernur Banten, memerankan tokoh

H Sukur, seorang tuan tanah yang dermawan. Mereka punya anak bernama Fatimah.

“Sosok Fatimah ini diperankan oleh Haskia, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Ciputat, Kota Tangsel, yang juga anggota Lembaga Kebudayaan Betawi (LBB),” ujarnya.

Berawal dari cerita penculikan Fatimah oleh gerombolan si Jabrik, jawara suruhan tuan tanah jahat. Tidak kalah sangar, pemeran tokoh utama penjahat ini Dandim 0506/Tangerang Letkol Inf Faisol Izuddin Karimi.

“Si Jabrik punya empat anggota, yakni si Japra (Ketua Bamus Betawi Tangsel H Toto), Gopar (Kapolda Tangsel AKBP Ferdi Irawan), Rustam (Kepala Dinas Pariwisata DKI Jakarta), dan Gareng (panitia),” jelasnya.

Selain menjadi anak buah si Jabrik, Japra ternyata orang H Sukur yang menyusup ke dalam kelompok Jabrik yang melaporkan setiap kegiatan dan aktivitas kelompok itu.

“Jadi, penculikan itu dilakukan karena H Sukur tidak mau menjual tanahnya kepada tuan tanah jahat. Tetapi karena H Sukur tidak mau menjual, maka Fatimah diculik, sebagai jaminan tanahnya,” sambungnya.

Peristiwa penculikan itu dengan cepat tersebar luas. Sehingga, banyak jawara dari lain kampung yang berkumpul ingin membantu H Sukur membebaskan Fatimah.

“Rombongan jawara ini dipimpin oleh Rahman yang diperankan Brigjen Pol Drs Anang Syarif Hidayat. Dia punya anggota empat orang, Yasin, Sapri, Usman dan Mansur, serta ustadz Subhan,” ungkapnya.

Dijelaskan dia, Yasin diperankan oleh Sekda Tangsel Muhammad, Sapri oleh Wakil Walikota Tangsel Benyamin Davnie, Usman oleh Wakil Gubernur Banten Andika Hazrumi, dan Mansur oleh mahasiswa UIN Ciputat.

“Singkat kata, terjadilah perkelahian antara gerombolan Jabrik dengan kelompok jawara Rahman, dan Fatimah akhirnya bisa diselamatkan oleh mereka,” tuturnya

Hebatnya, dalam memerankan lakonnya ini para pejabat yang tampil tidak pernah latihan. Mereka hanya membaca naskah yang dikirimkan kepada panitia dan melakukan improvisasi di atas panggung.

“Tidak ada latihan silat dan naskah. Tapi mereka kita berikan naskah. Nanti mereka akan melakukan improvisasi. Adegan berkelahinya, mulai dari penculikan, sampai pembebasan sandera,” ungkapnya.

Meski demikian, Karim mengaku terpesona dengan aksi panggung Airin. Sebab, Airin sangat fasih bermonolog dan bergaya di atas panggung tanpa ada rasa canggung.

“Tahun 2017 juga gitu. Hari Jumat saya kasih naskah, Sabtu dia berangkat umroh. Naskah ketinggalan dan tidak terbaca. Hari Rabu di Makkah. Pulang dari Makkah, Minggu dia langsung tampil,” sambungnya.

Diakuinya, sangat sulit mengumpulkan para pejabat yang bermain lenong menjadi satu, meski hanya sekali saja. Berbagai upaya untuk mengumpulkan mereka kerap gagal.

“Para jawara dan kelompok penjahat yang melakukan penculikan juga tidak pernah ikut latihan silat, tetapi mereka tiba-tiba saja main pukul di atas panggung. Atraksi seperti ini sering terjadi di lenong,” jelasnya.

Selain para pejabat, lenong Betawi yang masuk dalam rangkaian HUT Tangsel ke-10 ini juga menampilkan sejumlah artis ibu kota, seperti H Bolot, Narji, dan Azis Gagap.

Kepala Dinas Pariwisata Kota Tangsel Judianto menambahkan, Festival Lenong Betawi dengan yang menghadirkan para pejabat ini puncak kegiatan HUT Tangsel.

“Ini masuk rangkaian akhir. Sebab sudah satu minggu rangkaian puncak. Lenong kan rangkaian kebudayaan. Kita ingin mengangkat budaya Betawi dan menjadi destinasi wisata kedepan,” sambungnya.

Dalam festival ini, pihaknya ingin mencoba mengangkat nilai-nilai kearifan lokal masyarakat. Sehingga, bisa mengangkat tingkat perekonomian warga sekitar.

“Jadi kita melibatkan masyarakat dan OPD. Dukcapil juga buat pelayanan kartu identitas anak. Jadi konsepnya hiburan dan pelayanan langsung kepada masyarakat. Ini tiga hari, dari Jumat-Minggu,” ungkapnya.

Dijelaskan Judianto, Lenong ini bertema megapolitan. Sebagai bagian dari strategi komunikasi Pemkot Tangsel dalam menjalin komunikasi budaya, karena lebih lentur.

“Makanya kita undang dari DKI dan Depok. Kita berharap dengan komunikasi yang baik, masalah yang ada seperti di Bekasi tidak terjadi di Tangsel. Artinya, kegiatan ini sebagai diplomasi kebudayaan,” paparnya.

Sedikitnya ada 26 rangkaian kegiatan di HUT Tangsel ke-10 ini yang dilakukan sepanjang sebulan. Mulai dari great sale, festival ondel-ondel, festival Batak, fun bike, dan lomba burung berkicau nasional.

“Hasilnya, jumlah wisatawan selama 1 bulan ini meningkat. Peningkatan itu terlihat dari okupansi hotel yang 2-3 persen. Kalau target wisatawan 10 persen atau 400 ribu pertahun. Tapi tahun ini kita sudah 1,1 juta,” pungkasnya.

Sementara itu, Ibrahim, warga sekitar mengaku sangat senang dengan Festival Budaya Betawi Tangsel ini, karena menghadirkan kearifan budaya lokal warga.

“Apalagi di acara puncak ini ada penampilan Airin dan Wahidin. Tadi saya dengar Gubernur DKI Jakarta juga hadir. Tetapi

sepertinya tidak jadi dan digantikan oleh Kepala Dinas Pariwisata DKI,” sambungnya.

Meski demikian, pihaknya mengaku sangat terhibur dengan penampilan para pejabat yang bermain di malam puncak Festival Lenong Betawi itu. Acting mereka pun terlihat sangat natural, tanpa dibuat-buat.**Baca juga: [Keracunan Asap Genset, Jenazah Dokter Archi Dimakamkan di Pandeglang.](#)

“Sangat lucu. Airin sangat cantik dan Wahidin Halim sangat lucu. Dia jadi juragan tanah yang baik hati. Aksi Dandin juga sangat bagus. Dia jadi penjahat,” pungkasnya.(Tim K6)

Kafe Bijie Kopie Gading Serpong, Suasananya Vintage Banget

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Buat kamu pecinta kopi dengan suasana yang Vintage banget, datang aja langsung ke Bijie Kokie di Ruko Finansial, Jalanl Gading Serpong Boulevard, Gading Serpong, Tangerang.

Kafe yang berdiri sejak 2016 ini bertemakan Vintage, yang membuat Anda seakan berada di era 90-an, dimana disetiap sisi kafe terdapat benda-benda jadul nan unik yang membuat para pengunjung terbawa suasana Vintage.

Seperti robot jepang 'Horikawa Robot' dan robot-robot jadul lainnya. Ada juga Vespa terpajang ditengah-tengah kafe, membuat para tamu merasa berada dalam tahun keemasan Vespa tersebut.

Daniel Nugroho, Owner Bijie Kokie mengatakan, kafe ini sengaja dibuat semenarik mungkin dan berbeda dari kafe lainnya.

"Perbedaannya sangat jelas, kalau Kafe Bijie Kokie vintage banget dan banyak perabotan antiknya," kata Daniel kepada kabar6.com, Minggu (18/11/2018).

Di kafe ini juga ada permainan timezone dengan membayar Rp2 ribu per mainnya, yang dapat Anda mainkan sembari menikmati

sajian ala Bijie Kopie.

“Kopi disinipun murah meriah namun tidak murahan. Disini tersedia kopi arabika, robusta dan kopi Thailand dengan harga Rp10 ribu hingga 18 ribu per gelasnya,” jelas Daniel.

Salah seorang pelanggan asal Gading Serpong, Markus mengaku sangat tertarik dengan desain interior kafe yang vintage banget serta ragam menu ala Kafe Bijie Kopie.

“Saya sangat betah berlama-lama di café dengan suasana seperti ini. Kopinya juga mantap banget rasanya,” tegas Markus.

**Baca juga: [Redakan Nyeri Dengan Pola Hidup Sehat.](#)

So tunggu apalagi, segera ajak wan kawan dan sahabat terdekat untuk kongkow asyik sembari menikmati kentalnya nuansa vintage di Kafe Bijie Kopie, ditunggu ya broh. (zak)

Redakan Nyeri Dengan Pola Hidup Sehat

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Bethsaida Hospital Gading Serpong gelar seminar awam di Auditorium Lantai 9 dengan tema cepat redakan nyeri pada sumbernya.

Pembicara dalam seminar awam itu, dr. Raymond Posuma, Sp.KFR. menjelaskan, rasa nyeri adalah keadaan tidak menyenangkan yang bisa membatasi kapabilitas dan kemampuan seseorang untuk melaksanakan rutinitas sehari-hari.

“Rasa nyeri sebagai tanda awal untuk memperingatkan Anda bahwa ada masalah dengan tubuh Anda,” katanya dihadapan para peserta.

Penyebab nyeri disebabkan oleh beberapa faktor seperti metabolik (rematik), degeneratif, trauma, infeksi dan neoplasma (tumor).

Seseorang perlu khawatir jika mengalami nyeri yg disertai dengan demam, menggigil, penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas.

“Gejala lainnya seperti susah kontrol buang air kecil atau besar, kelemahan di kaki atau pun gangguan progresif lainnya, harap segera mencari pengobatan dan berkonsultasi dengan

dokter,” jelasnya.

Faktor risiko nyeri adalah mereka yang merokok, berat badan yang berlebih, berjenis kelamin wanita, melakukan kerja fisik yang berat dan stres. 94 persen masyarakat merasakan nyeri di punggung atau nyeri di pinggang bawah.

Nyeri ini, kata Raymond, 15 persennya disebabkan oleh saraf terjepit, tulang belakang geser, bantalan menyempit, keropos, penyempitan tulang belakang, kerusakan rawan sendi tulang belakang, infeksi dan tumor.

Sedangkan 85 persennya dapat disebabkan oleh masalah dengan otot, ligamen, cakram, tulang (vertebrae), atau saraf.

Seringkali, nyeri punggung disebabkan oleh strain atau keseleo yang melibatkan otot atau ligamen. Masalah-masalah ini tidak selalu dapat dilihat pada tes pencitraan, seperti MRI atau CT scan.

**Baca juga: [Dandim 0506 Tangerang Apresiasi Gowes di Bintaro.](#)

“Untuk mencegah terjadi nyeri, apa yang harus saya lakukan? Anda harus tidur cukup, makan sehat, olahraga cukup, bekerja dengan cara yang tepat,” ujar dr. Raymond. (fit)

Dandim 0506 Tangerang Apresiasi Pelaksanaan Gowes di Bintaro

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Dandim 0506/Tangerang laksanakan gowes bareng masyarakat Bintaro dan sekitar dalam rangka memperingati satu dekade Kota Tangerang Selatan (Tangsel) di Bintaro, Minggu (18/11/2018).

Acara yang digelar Dinas pariwisata Tangsel itu dihelat di depan Bintaro plaza yang dihadiri juga oleh Walikota Tangerang Selatan Airin Rachmi Diany.

Dandim 0506/Tangerang Letkol Infanteri Faisol Izuddin menjelaskan, gowes merupakan bentuk kepedulian terhadap kesehatan.

“Gowes merupakan wujud kepedulian individu terhadap kesehatannya,” kata Letkol Inf Faisol Izuddin, Dandim 0506/Tangerang.

Faisol juga memaparkan, dengan melakukan gowes, berarti turut juga berperan serta dalam mengurangi pencemaran udara.

Dandim 0506/Tangerang juga mengapresiasi kepada para panitia yang telah berhasil mewujudkan gowes bareng warga Bintaro itu.

**Baca juga: [Lakukan Kegiatan Positif Agar Otak Selalu Fresh.](#)

Selain memanfaatkan kegiatan tersebut sebagai komunikasi social (komsos) dengan masyarakat.

Giat itu juga dimanfaatkan Dandim 0506/Tangerang yang didampingi Danramil Pondok Aren untuk mengetahui secara langsung wilayah Bintaro yang merupakan lingkup area Koramil Pondok Aren. (jic)

Lakukan Kegiatan Positif Agar Otak Selalu Fresh

written by Redaksi | 19 November 2018



Kabar6-Guna memberikan pemahaman kepada masyarakat luas, Siloam Hospitals berikan edukasi kesehatan seputar otak.

“Kami melakukan film edukasi kesehatan seperti ini dengan tujuan agar masyarakat bisa lebih memahami dengan mudah apa yang kami sampaikan, karena merasa lebih fun dan menarik,” kata Prof, Dr, dr. Eka J Wahjoe Pramono Sp.Bs, Ph.D, di Siloam Hospitals Lippo Village Tangerang.

Dr Eka yang juga inisiator film edukasi kesehatan itu menceritakan, edukasi yang diinisiasinya itu telah digelar di Cinemaxx Plaza Semanggi, Jakarta beberapa waktu lalu.

“Ratusan orang pada kegiatan edukasi waktu itu, yang terdiri dari dokter, pasien dan juga masyarakat awam yang dilengkapi kacamata 3D memenuhi ruang bioskop itu untuk menonton para dokter Siloam lakukan pembedahan terhadap otak manusia,” beber Eka dihadapan media.

Penyajian film dalam bentuk gambar tiga dimensi (3D), proses pembedahan tampak nyata dihadapan mata yang membuat tegang sebagian besar peserta edukasi.

Bahkan tidak sedikit diantara mereka terkagum-kagum melihat keberhasilan para dokter Siloam dalam proses operasi dan pasien dinyatakan sembuh.

Tak sekedar menonton, para peserta edukasi juga diberi kesempatan untuk bertanya seputar masalah otak kepada para narasumber.

“Edukasi jika dilakukan dengan suara efektifnya hanya 20 persen, tetapi dengan cara seperti ini, yakni dengan memadukan antara suara dan mata maka tingkat penangkapan manusia menjadi 80 persen,” kta salah satu dokter spesialis otak di Siloam Lippo Village Tangerang ini.

Eka juga menjelaskan, bahwa metode itu telah diterapkannya pada kuliah terbuka yang diikuti 800 mahasiswa kedokteran di Indonesia.

“Sebelumnya, kami juga telah lakukan edukasi sejenis pada saat

kami menggelar edukasi kesehatan di Khazaztan, dan Spanyol,” ungkapnya.

Dalam kesempatan itu, Eka juga mengingatkan agar selalu waspada terhadap gejala penyakit pada otak dan menekankan pola hidup sehat.

Kata Eka, otak manusia selalu di develop. Yakni dengan melakukan aktifitas positif seperti olahraga, bercocok tanam, membaca dan kegiatan lainnya.

Hal ini dilakukan agar otak dapat terus menghasilkan hormone endorphin atau minyak yang berfungsi membuat otak selalu fresh.

**Baca juga: [Keracunan Asap Genset, Jenazah Dokter Archi Dimakamkan di Pandeglang.](#)

“Kalau otak fresh, maka otak tidak akan cepat mengalami pikun dan seseorang dapat selalu merasa senang dan bahagia,” pungkasnya. (fit)