

# Hanyut di Cisadane, Mayat Ibnu Ditemukan Dekat PDAM Kerta Raharja

written by Kabar 6 | 8 Juli 2018



Kabar6-Setelah sempat menghilang, jasad Sundaru Ibnu bin Suherman alias Jerry akhirnya ditemukan. Bocah berusia 14 tahun itu sepulang sekolah berenang dengan rekan sebayanya itu hilang tenggelam dan terseret arus Sungai Cisadane.

Ibnu yang tidak bisa berenang hilang sejak Jum'at sore kemarin di Suradita RT 02/01, Desa Suradita, Kecamatan Cisauk Kabupaten Tangerang. Jasadnya ditemukan oleh tim SAR gabungan sekitar pukul 07.05 WIB tersangkut di pintu air kecil dekat PDAM TKR Kabupaten Tangerang, dalam posisi tengkurep.

“Lokasi ditemukan di PDAM Tirta Raharja, Serpong,” ungkap Lala Nurdiansyah, relawan dari OKP Ganespa, Kecamatan Pamulang, saat dihubungi kabar6.com, Minggu (8/7/2018).

Menurutnya, usai pulang pelajar kelas VIII SMP itu melepas

baju seragam sekolah dan langsung nyebur ke Sungai Cisadane. Ibnu langsung tenggelam hilang.

Lala bilang, ketika ditemukan Ibnu memakai seragam sekolah celana panjang warna biru. Sekujur tubuhnya sudah membiru.

“Jasad Ibnu dievakuasi pukul 08.02. Langsung dibawa ke rumah duka,” terang Laong, sapaan akrab Lala. Ibnu dibawa ke rumahnya di RT 03 yang tak jauh dari lokasi berenang.\*\*Baca juga: [Nunung Histeris Dengar Ibnu Hanyut di Sungai Cisadane.](#)

Tim SAR gabungan dari Basarnas, kepolisian dan OKP Ganespa sempat menyisir Sungai Cisadane menggunakan perahu karer. Bahkan tim penyelam dari TNI juga turut membantu proses pencarian jasad Ibnu.(yud)

---

# Ahli Nutrisi: Manusia Zaman Sekarang Mulai Kekurangan Asupan 7 Nutrisi Penting

written by Editor | 8 Juli 2018



Kabar6-Sebagian besar masyarakat, terutama yang berada di kota-kota besar, seringkali lali menjaga kesehatan, karena padatnya aktivitas harian.

Salah satunya adalah mengabaikan asupan nutrisi. Menurut ahli nutrisi, Suzie Sawyer, manusia zaman sekarang mulai kekurangan asupan tujuh nutrisi yang sangat penting untuk tubuh. Seperti dilansir Womentalk, berikut adalah tujuh nutrisi yang dimaksud:

### 1. Vitamin D

Fungsi utama vitamin ini adalah mengatur jumlah kalsium dan fosfor dalam tubuh, yang penting untuk kesehatan tulang, gigi, dan otot.

Tingkat vitamin D yang sangat rendah dikaitkan dengan beberapa jenis kanker, masalah kardiovaskular, serangan asma, depresi, dan multiple sclerosis.

### 2. Zat besi & B12

Kadar zat besi yang rendah dapat menyebabkan anemia, dengan gejala kelelahan, jantung berdebar, dan sesak napas. Anemia juga bisa disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 dan folat, yang keduanya diperlukan untuk memproduksi sel darah merah.

### 3. Asam folat

Nutrisi ini adalah sejenis vitamin B yang membantu tubuh

memproduksi sel darah merah, dan sangat penting selama minggu-minggu pertama kehamilan untuk membentuk otak dan sumsum tulang belakang janin.

#### 4. Yodium

Nutrisi satu ini sangat penting untuk fungsi hormon tiroid, yang membantu mengontrol metabolisme tubuh. Selama kehamilan, yodium penting untuk kesehatan otak janin yang sedang berkembang dan perkembangan kognitif anak di tahun-tahun awal mereka. Kekurangan yodium disebut dapat mengarah pada IQ yang lebih rendah.

#### 5. Asam lemak omega-3

Tubuh tidak dapat membuat asam lemak esensial ini, jadi kita harus mendapatkannya dari makanan kita atau melalui suplemen. Studi menghubungkan asam lemak omega-3 dengan penurunan risiko penyakit jantung, beberapa kanker, dan demensia.

#### 6. Magnesium

Kekurangan magnesium bisa membuat tubuh merasa kehabisan energi, karena mineral keempat terbanyak dalam tubuh ini memiliki peran kunci dalam menjaga irama jantung yang normal, kontraksi otot, fungsi saraf, kontrol tekanan darah, glukosa, metabolisme insulin, dan massa tulang.

#### 7. Selenium

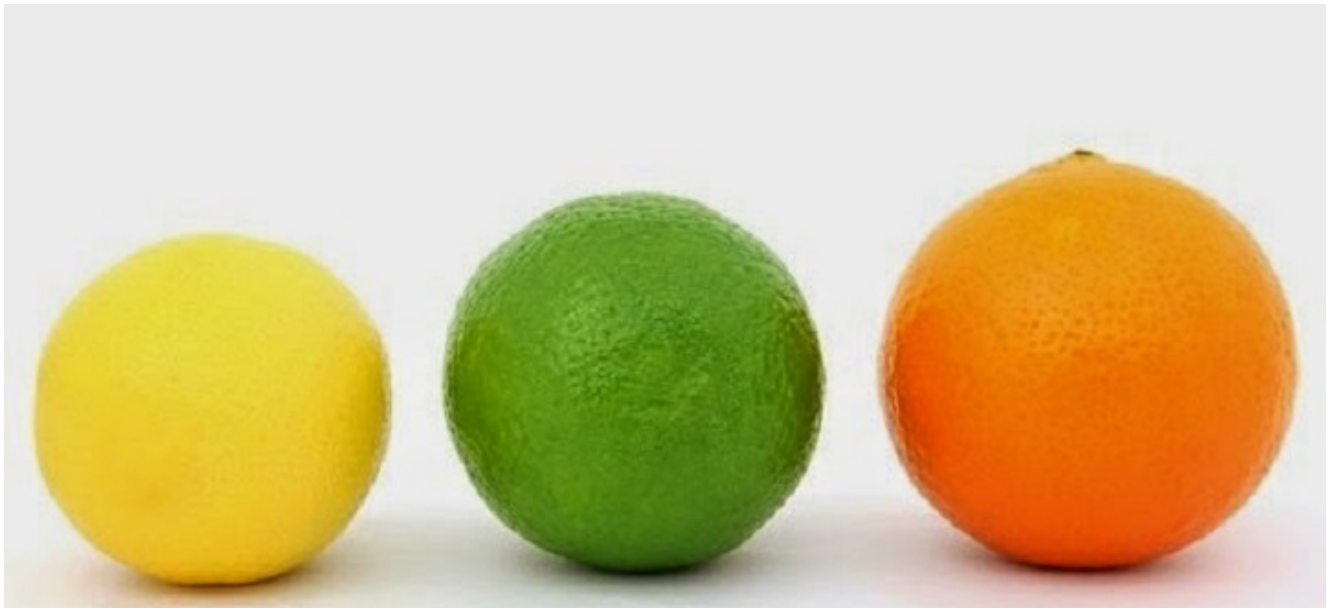
Tubuh menggunakan selenium untuk membuat selenoprotein, yang berfungsi seperti antioksidan yang mencegah kerusakan sel. Kurangnya nutrisi ini menyebabkan sejumlah implikasi kesehatan serius seperti peningkatan risiko penyakit jantung koroner, kanker, kekebalan yang buruk, rentan penyakit degeneratif, dan peradangan. [\\*\\* Baca juga: Kuatkan Sistem Imun dengan 4 Makanan Sehat](#)

Yuk, penuhi kebutuhan nutrisi Anda agar kesehatan tubuh tetap terjaga.(ilj/bbs)

---

# Kuatkan Sistem Imun dengan 4 Makanan Sehat

written by Editor | 8 Juli 2018



Kabar6-Ada banyak makanan yang mampu memperkuat sistem imun. Semakin kuat sistem kekebalan tubuh, semakin kuat Anda menghadapi 'hantaman' penyakit yang disebabkan oleh virus, bakteri, ataupun jamur.

Apa saja sih jenis makanan dan minuman yang bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh? Dikutip dari beberapa sumber, ini dia empat jenis makanan atau minuman yang dimaksud:

## 1. Buah jenis sitrus

Asupan vitamin C ini dapat diperoleh dari buah-buahan jenis sitrus seperti jeruk, lemon, jeruk limo, ataupun jeruk nipis. Tak hanya dimakan langsung, Anda bisa membuat buah-buah tersebut menjadi minuman seperti lemon tea atau infused water.

## 2. Yoghurt

Yoghurt mengandung vitamin D yang dapat memperkuat sistem imun tubuh. Untuk mengonsumsinya, pilihlah yang dibuat tanpa

pemanis. Gunakan madu atau buah-buahan sebagai pemanis alami.

### 3. Kunyit

Kunyit memiliki zat anti inflamasi dan zat anti bakteri yang mampu memberikan daya tahan tubuh menjadi lebih kuat.

Selain itu, antioksidan dalam kunyit memberikan penangkal terhadap radikal bebas kala musim pancaroba.

### 4. Teh hijau

Teh hijau mengandung kadar antioksidan yang tinggi, yang dapat memperkuat sistem imun tubuh.

Kandungan antioksidan memberikan rasa aman terhadap berbagai penyakit di tubuh, terutama flu, batuk, ataupun kanker. [\\*\\*](#)

[Baca juga: Konsumsi 5 Makanan yang Bantu Usir Insomnia](#)

Menjaga daya tahan tubuh tidak harus dengan makanan atau minuman yang mahal, bukan?(ilj/bbs)

---

# Konsumsi 5 Makanan yang Bantu Usir Insomnia

written by Editor | 8 Juli 2018





Kabar6-Tidak sedikit orang yang memiliki masalah gangguan tidur yaitu insomnia. Ada banyak penyebab insomnia. Nah, tahukah Anda, insomnia juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi?

Semakin banyak Anda mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau memiliki kalori berlebihan seperti junk food, semakin susah pula Anda akan tidur.

Cara sederhana untuk mengatasi insomnia adalah dengan mengonsumsi makanan sehat. Dikutip dari beberapa sumber, berikut adalah lima jenis makanan sehat yang bantu usir insomnia:

#### 1. Pisang

Pisang mengandung melatonin serta triptofan yang dapat melancarkan produksi serotonin pada otak manusia, sehingga pikiran akan terasa rileks dan tenang. Ditambah magnesium yang berperan meregangkan otot-otot yang kaku dan terasa lebih santai.

#### 2. Sayuran hijau

Kandungan serat, magnesium, vitamin, dan zat penting lainnya untuk tubuh ternyata bisa ditemukan pada sayuran hijau.

Mulai dari bayam, selada, kangkung, dan sayuran hijau lainnya akan mencukupi asupan tubuh, sehingga Anda menjadi fit, segar

dan tidur pun terasa nyenyak serta lelap.

### 3. Oatmeal

Selain untuk sarapan, oatmeal juga cocok untuk dikonsumsi sebelum Anda tidur. Terbuat dari gandum yang menjadi bahan dasar oatmeal, mengandung melatonin yang membantu tubuh terasa rileks.

Insulin yang diproduksi oatmeal juga menghasilkan kadar gula pada darah meningkat sehingga Anda akan cepat mengantuk.

### 4. Kacang almond

Kandungan magnesium serta triptofan dapat membuat rileks otot-otot tubuh sehingga cocok dikonsumsi sebelum tidur. .

### 5. Ikan salmon

Pada dasarnya, insomnia datang karena perasaan dan pikiran yang tertekan atau merasa stres karena masalah tertentu. Nah, kandungan omega 3 pada salmon dapat mengurangi hormon stres serta pikiran terasa tenang. [\\*\\* Baca juga: Jenis Makanan yang Harus Dihindari Saat Perut Sedang 'Kosong'](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Rekening Bank Pria Tertua di Amerika Dibobol Maling

written by Editor | 8 Juli 2018





Kabar6-Rekening bank milik Richard Overton (112), pria tertua di Amerika Serikat, dibobol oleh pencuri.

Menurut sepupunya, Volma Overton Jr., rekening bank Richard Overton disusupi dan digunakan pencuri untuk membeli obligasi tabungan tanpa sepengetahuannya.

Dikatakan Volma, melansir Foxnews, ia memperhatikan pada 27 Juni ada beberapa utang dari rekening bank Overton digunakan untuk membeli obligasi tabungan. Disebutkan, nomor rekening Richard telah digunakan untuk melakukan penarikan uang tunai secara tidak sah.

Uang itu merupakan hasil kampanye online 2015 di GoFundMe yang berhasil mengumpulkan lebih dari Rp4,2 miliar untuk Overton, seorang veteran Perang Dunia II tertua, yang berada di Pearl Harbor tepat setelah serangan Jepang.

Penggalangan dana itu dilakukan demi perawatan di rumah untuk Overton. Selama Perang Dunia II, ia bertugas sebagai penembak jitu di sebuah unit terpisah saat ditempatkan di Pearl Harbor dan Okinawa.

Dia juga bertugas di Pasifik Selatan dari tahun 1940 sampai 1945 sebelum bertugas di Hawaii, Guam dan Iwo Jima.

Seperti diketahui, Kelompok Penelitian Gerontologi

mendaftarkan Overton sebagai pria Amerika tertua yang masih hidup. Menurut sebuah profil di Dallas Morning News, jalan Overton menuju umur panjang bukanlah yang direkomendasikan oleh kebanyakan dokter.

Dia merokok selusin cerutu sehari, padahal konon merokok meningkatkan risiko kanker. Dia menikmati whisky dan coke, padahal alkohol dilaporkan mengurangi harapan hidup. Dan dia bangun pagi dengan menenggak beberapa cangkir kopi, padahal menurut penelitian di California kopi bisa memicu kanker. [\\*\\* Baca juga: Jadi Viral, Pria Ini Angkut Kuda Pakai Motor](#)

Rahasianya untuk umur panjang? “Terus hidup saja, jangan mati,” kata Overton.(ilj/bbs)

---

## Jenis Makanan yang Harus Dihindari Saat Perut Sedang ‘Kosong’

written by Editor | 8 Juli 2018



Kabar6-Mungkin secara tidak sadar Anda sering mengonsumsi satu jenis makanan saat kondisi perut belum terisi apa-apa alias masih kosong.

Padahal, kebiasaan itu ternyata cukup berbahaya bagi kesehatan. Hal itu karena makanan tersebut akan membuat perut Anda merasa tidak nyaman, bahkan yang paling buruk bisa menyebabkan Anda mengalami berbagai masalah kesehatan.

Apa saja sih makanan yang sebaiknya dihindari saat perut Anda belum terisi apa-apa? Melansir Trendyslide, berikut uraiannya:

### 1. Tomat

Tomat memang kaya akan antioksidan dan beberapa vitamin yang sangat baik bagi tubuh. Namun tomat bisa menjadi racun bagi lambung ketika dikonsumsi dalam kondisi perut yang kosong.

Kandungan asam yang terdapat pada buah tomat bisa memicu masalah pada asam lambung. Oleh karena itu, sebaiknya hindari mengonsumsi tomat dalam menu sarapan pagi Anda.

### 2. Minuman bersoda

Segala jenis minuman yang mengandung soda tidak disarankan untuk Anda konsumsi dalam keadaan perut kosong.

Ya, minuman bersoda pada umumnya mengandung kadar gula yang cukup tinggi, maka dari itu, ketika Anda mengonsumsinya di saat perut sedang kosong, maka kadar gula darah akan meningkat sebesar delapan kali lipat dari biasanya.

Hal ini cukup berbahaya mengingat Anda akan berpotensi untuk mengidap penyakit kencing manis (diabetes).

### 3. Makanan pedas

Ketika Anda mengonsumsi makanan pedas dalam kondisi perut yang kosong, maka asam lambung Anda akan menjadi bermasalah.

Hal ini bisa membuat Anda terserang radang usus dan masalah pencernaan. Jadi sebaiknya hindari juga mengonsumsi makanan pedas sebagai menu sarapan Anda.

#### 4. Permen atau camilan manis

Kandungan gula dalam permen dan camilan manis bisa meningkat sebanyak delapan kali lipat ketika Anda memakannya dalam kondisi perut kosong.

#### 5. Yoghurt

Yogurt memang sangat baik bagi kesehatan, khususnya untuk melancarkan pencernaan Anda. Namun itu tidak akan berlaku jika Anda mengonsumsinya dalam kondisi perut yang kosong.

Fungsi utama dari yoghurt adalah untuk membantu proses pencernaan dari makanan yang Anda konsumsi.

Jika Anda mengonsumsi yoghurt dalam kondisi perut yang kosong, maka tidak ada makanan yang akan dicerna oleh yoghurt tersebut. Alhasil, yoghurt yang Anda konsumsi hanya akan meningkatkan asam lambung saja. [\\*\\* Baca juga: Mitos Makanan Sehat yang Ternyata Kurang Tepat](#)

Jadi hindari kelima jenis makanan tersebut saat perut masih belum terisi apa-apa, ya.(ilj/bbs)

---

## Jadi Viral, Pria Ini Angkut Kuda Pakai Motor

written by Editor | 8 Juli 2018



Kabar6- Casey Perkins memang sangat kreatif. Pria asal County of Lincoln, North Carolina, Amerika Serikat, ini mendadak jadi viral setelah mendesain sepeda motornya agar dapat mengangkut seekor kuda.

Awalnya, seperti dilansir Upi, Casey memunculkan ide untuk membuat rodeo menjadi lebih mudah dan murah setelah melihat sepeda motor yang akan dijual.

“Suatu malam saya hanya melihat motor ini untuk dijual, dan saya langsung memiliki ide baru, jadi saya harus mewujudkannya,” kata Casey.

Ia pun memasang boks logam ke samping sepeda motornya yang akan cocok untuk mengangkut kuda.

“Ini semacam teori yang dimiliki para peserta rodeo, bahwa Anda akan melakukan apa saja untuk mencapai rodeo berikutnya,” tambahnya.

Dikatakan, semula kuda-kuda itu sendiri ragu-ragu untuk masuk, tapi itu tak berlangsung lama.

Ia pun berkeliling dengan membawa seekor kuda di sampingnya. Dan, orang-orang menikmati pemandangan itu. “Mereka menunjuk dan melihat dan kita mulai tertawa dan itu sangat lucu,” kata Casey.



Pria itu mengaku banyak melakukan percobaan dan kesalahan, tetapi akhirnya dia berhasil membangun sepeda motor, khusus mengangkut kuda itu dengan bantuan teman-temannya. [\\*\\* Baca juga: Konyol, Pria Ini Lapor Polisi Karena Narkotika yang Dibelinya Dianggap Palsu](#)

“Ketika kamu bermimpi, saya pikir kamu harus mengejarnya dan tidak pernah menyerah. Ketika kamu memimpikan sesuatu itu tidak terjadi begitu saja, kamu harus memikirkannya dulu, harus terus melakukannya dan tidak pernah menyerah,” kata Casey lagi.(ilj/bbs)

---

## Mitos Makanan Sehat yang Ternyata Kurang Tepat

written by Editor | 8 Juli 2018



Kabar6-Agar tubuh tetap sehat, Anda tentu akan me cukupkan kebutuhan nutrisi dengan mengonsumsi makanan bergizi.

Banyak pendapat yang mengatakan bahwa mengonsumsi makanan sehat harus berbahan organik, rendah karbohidrat, dan protein

tinggi.

Ternyata, tidak semua anggapan tersebut benar. Ada beberapa mitos tentang makanan sehat yang tidak sepenuhnya benar. Melansir [magazine.job](http://magazine.job), berikut adalah mitos yang dimaksud:

### 1. Kurangi karbohidrat & penuhi kandungan protein

Sekira 45 hingga 65 persen asupan kalori harian orang dewasa berasal dari karbohidrat. Pakar kesehatan di seluruh dunia menjelaskan bahwa asupan karbohidrat yang tepat tidak membuat Anda bertambah gemuk.

Jadi, mereka merekomendasikan untuk mengonsumsi karbohidrat yang memiliki nilai gizi lebih seperti beras merah, kacang-kacangan, quinoa dan ubi jalar.

### 2. Mengonsumsi makanan yang sama setiap waktu

Mengonsumsi makanan yang sama untuk menurunkan berat badan terdengar seperti rencana yang bagus. Tetapi dalam kenyataannya, hal tersebut adalah sebuah kesalahan.

Menurut psikologi, mengonsumsi makanan yang sama untuk menurunkan berat badan justru akan menimbulkan rasa bosan dan akhirnya berat badan pun naik.

Selain itu, ada berbagai studi yang menunjukkan bahwa rasa bosan dapat menimbulkan rasa lapar, sehingga Anda hanya akan mengonsumsi banyak makanan.

### 3. Memilih roti 'cokelat' untuk menurunkan berat badan

Jika Anda berpikir bahwa mengonsumsi roti 'cokelat' untuk menurunkan berat badan akan memberi Anda hasil yang lebih baik, hal tersebut merupakan kesalahan yang cukup besar.

Tidak banyak orang yang tahu bahwa tidak semua roti berwarna cokelat adalah gandum utuh. Selain itu, hindari juga roti yang mengandung gula dan tepung serba guna.

Jadi, ada baiknya untuk memeriksa kandungan dan kualitas dari roti tersebut bila Anda benar-benar ingin menyantap makanan

sehat.

4. Semua kalori sama

Bukan hanya kalori yang menentukan seberapa bernutrisi makanan yang Anda konsumsi, tetapi juga sumber dari sebuah kalori.

Makanan berkalori tinggi dengan serat adalah alternatif yang lebih baik untuk Anda konsumsi setiap hari. Mangga dan blueberry sangat cocok untuk asupan kalori Anda. [\\*\\* Baca juga: Peneliti: Seseorang Lebih Tertarik pada Suara yang Mirip dengan Dirinya](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

---

# Warga Tangerang “Demam” Nobar Piala Dunia

written by Kabar 6 | 8 Juli 2018



Kabar6-Antusiasme warga untuk Nonton Bareng (Nobar) Piala



Dunia di wilayah Tangerang dinilai cukup tinggi.

Warga, memburu pusat-pusat perbelanjaan untuk bisa menyaksikan langsung babak perempat final event kulit bundar yang digelar di negara Rusia tersebut.

Maklum, hampir seluruh pusat perbelanjaan di Tangerang memanfaatkan moment Piala Dunia untuk menarik pengunjung, lewat event nobar.

Summarecon Mall Serpong (SMS) contohnya. Pusat perbelanjaan yang berlokasi di kawasan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang ini memanfaatkan moment Piala Dunia dengan menyediakan layar lebar bagi warga pecinta bola.

Tak ayal, tempat-tempat nongkrong seperti resto atau cafe penyedia makanan dan minuman cepat saji di kawasan itu dipadati pengunjung.



Salah seorang remaja ABG saat berfoto pada Bola Raksasa yang dipasang di Summarecon Mal Serpong.(BL)

Tak hanya itu, lahan parkir kendaraan bermotor baik roda dua maupun roda empat juga tampak sesak hingga sebagian pengunjung bingung mencari parkir.

“Warga yang ikut Nobar rame banget, kita sampe bingung nyari tempat parkir,” ungkap Taher, warga Kota Tangerang, kepada Kabar6.com, Sabtu (07/07/2018).

Dijelaskan Taher, dirinya mengaku tak mau ketinggalan sedikitpun moment Piala Dunia yang dimotori FIFA tersebut.\*\*Baca juga: [Demam Piala Dunia, Pemkab Tangerang Gelar Nobar di Alun-alun Tigaraksa.](#)

Pasalnya, tim-tim yang lolos dan berlaga di Piala Dunia ini menampilkan pemain- pemain kelas dunia dengan kualitas tinggi serta mampu memukau mata para penontonnya.\*\*Baca juga: [Dukung Jerman, Zaki Nobar di Medang Pagedangan.](#)

“Selama Piala Dunia ini saya begadang terus hampir tiap malam. Saya enggak mau melewatkan moment bersejarah ini,” katanya.\*\*Baca juga: [Nobar Piala Dunia, Ribuan Warga Padati Sunburst BSD.](#)

Pantauan kabar6.com, sedianya moment Piala Dunia juga kerap dimanfaatkan sebagai ajang selfie bagi kalangan remaja ABG di Tangerang.

Di Summarecon Mal Serpong misalnya, salah satu lokasi foto yang paling diminati adalah di lokasi titik pemasangan bola berukuran raksasa.(Tim K6)

---

## Kecamatan Kronjo Bakal Tindak



# Tegas Toko Penjual Obat Ilegal

written by Redpel | 8 Juli 2018



Kabar6-Pihak Kecamatan Kronjo Kabupaten Tangerang akan melakukan penindakan tegas terhadap toko obat di wilayahnya. Disinyalir, banyak toko yang menjual obat-obatan terlarang

“Kita akan memberi sanksi kepada para penjual Minuman Keras (Miras) dan toko obat yang masih berani menjual Pil Tramadol, Eksimer, Dekstro dan sejenisnya, tanpa adanya resep dari dokter di tokonya,” kata Camat Kronjo Asnawi menjelaskan, Sabtu (7/7/2018).

Asnawi menegaskan toko obat yang masih berani menjual obat terlarang tersebut secara ilegal tanpa resep dokter akan langsung ditutup.

Sementara, untukantisipasi hal itu, kata Asnawi, pihaknya akan bekerjasama dengan pihak kepolisian dan instansi terkait, bahkan mengajak MUI juga untuk sama-sama membasmi maraknya peredaran obat terlarang dan minuman keras (Miras).\*\*Baca

Juga: [Seribu Lebih Data Pemilih di Tangsel Salah Alamat.](#)

“Agar wilayah Kronjo bebas dari peredaran pil type G dan juga peredaran miras yang sangat membahayakan generasi muda kita,” jelasnya.(Bam)