

Angka Kelahiran Rendah, Pemerintah Korea Selatan Potong Jam Kerja Karyawan Kantor

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Sudah menjadi rahasia umum, Korea Selatan dikenal sebagai negara dengan jam kerja dan tingkat stres yang cukup tinggi.

Kondisi seperti ini tentu memiliki dampak buruk bagi kesehatan dan kesuburan warganya. Karena itulah, melansir CNN, pemerintah Korea Selatan memutuskan untuk memotong jam kerja maksimal para karyawan kantor dalam seminggu.

Sebelumnya, karyawan kantor di Korea Selatan, bisa bekerja lembur hingga 68 jam per minggu atau 13,6 jam kerja setiap hari dalam lima hari kerja. Kini, jam kerja maksimal yang diizinkan hanya 52 jam saja atau 10,4 jam setiap hari.

Keputusan ini dibuat setelah pemerintah menemukan fakta menyedihkan tentang rendahnya angka kelahiran anak di negara tersebut. Tidak hanya pekerja pria, pekerja wanita juga

disebut-sebut sering melakukan kerja lembur dengan berlebihan sehingga mempengaruhi tingkat kesuburan masyarakat.

Diketahui, angka kepemilikan anak per kapita di Korea Selatan, hanyalah 1,2. Diharapkan, perubahan kebijakan jam kerja ini bisa memberikan harapan bagi masa depan Korea Selatan.

“Rendahnya angka kelahiran anak bisa memicu dampak buruk bagi sektor ekonomi di masa depan. Selain itu, jam kerja berlebihan juga bisa menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental sehingga keputusan pemotongan jam kerja ini patut untuk diapresiasi,” kata Ellen Kossek, dari University Krannert Schooof Management. [** Baca juga: Lansia Habisi Nyawa Sang Anak Karena Berencana Membawanya ke Panti Jompo](#)

Kebijakan lain yang diberlakukan Korea Selatan adalah mematikan listrik pada Jumat malam. Tujuannya, menurunkan kemungkinan karyawan mengambil lembur di akhir pekan dan membuat mereka lebih menikmati waktu istirahat.(ilj/bbs)

Kebiasaan Sehari-hari yang Berakibat Buruk Bagi Kesehatan

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Sebagian besar orang tidak menyadari, bahwa kebiasaan yang selama ini mereka anggap biasa dan tidak berbahaya, justru bisa jadi sumber penyakit dan berakibat buruk pada kesehatan. Apa saja kebiasaan yang dimaksud? Dilansir Teen, berikut uraiannya:

1. Kebersihan tempat tidur

Kita menghasilkan sekira 26 galon keringat saat berada di atas tempat tidur per tahun. Keringat tersebut akan menempel di penutup kasur dan membuatnya jadi tempat berkembang biak bakteri dan jamur yang beberapa di antaranya bisa menimbulkan penyakit.

Jadi, jangan lupa untuk mengganti seprai tempat tidur, paling tidak dua minggu sekali atau seminggu sekali jika cuaca panas.

2. Ganti pakaian dalam

Keringat dan kelembapan di area ribadi akan membuat kuman penyebab penyakit mudah berkembang biak.

Oleh karena itu, jangan lupa untuk menggantinya minimal dua kali sehari. Kalau tidak, biasanya akan muncul gejala infeksi kuman seperti gatal atau kemerahan tanda iritasi pada kulit. Tak jarang juga kuman-kuman tersebut menimbulkan penyakit yang lebih serius.

3. Membersihkan ponsel

Benda yang jarang lepas dari genggamannya ini ternyata juga bisa sumber masalah kesehatan, karena sering dipegang dalam kondisi tangan yang tak selalu bersih. Banyak kuman penyebab penyakit yang tinggal dan berkembang biak di ponsel kita. [** Baca juga: Ternyata Ada Beberapa Faktor Lain yang Bikin Perut Tetap Buncit](#)

Apalagi kondisinya yang cenderung hangat, membuat kuman makin betah dan lebih cepat berkembang biak. Untuk mengurangi risiko ponsel jadi sarang virus, bakteri, dan jamur penyebab penyakit, sebaiknya rajin membersihkan ponsel dengan mengelap permukaannya menggunakan cairan antiseptik. (ilj/bbs)

Lansia Habisi Nyawa Sang Anak Karena Berencana Membawanya ke Panti Jompo

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Siapa bilang sosok seorang pembunuh harus berwajah sangar atau berbadan tinggi besar? Nyatanya, Anna Mae Blessing

menghapus anggapan itu.

Ya, wanita berusia 92 tahun asal Fountain Hills, Arizona, menghadapi sidang pengadilan atas tuduhan pembunuhan.

Anna, seperti dilansir Slate, menembak mati Thomas (72), yang ak lain adalah anak kandungnya sendiri. Usut punya usut, lansia ini khawatir setelah mendengar niat Thomas yang ingin menempatkan dirinya di panti jompo.

“Dia ingin mengakhiri hidupku, jadi aku mengambil nyawanya,” kata Anna.

Diketahui, Anna tinggal bersama Thomas yang saat itu memiliki seorang pacar. Lansia ini khawatir saat mereka berencana untuk memindahkannya ke sebuah panti jompo. Karena itulah Anna menggunakan satu dari dua senjata milik Thomas yang disimpan di bawah tempat tidur kamarnya.

Anna menembak Thomas dua kali, satu mengenai leher dan satu mengenai rahang. Saat Anna hendak menembak pacar Thomas, peluru dalam pistol ternyata sudah habis. [** Baca juga: Aksi Balas Dendam Sadis, Pria Ini Campur Daging Korbannya Jadi Burger](#)

Kepada polisi, Anna juga memberi tahu bahwa dia ingin bunuh diri tetapi kehabisan peluru.(ilj/bbs)

Ternyata Ada Beberapa Faktor Lain yang Bikin Perut Tetap

Buncit

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Diet dan olahraga rutin tidak selamanya menjamin perut buncit menjadi rata. Hal ini karena ada beberapa faktor lain yang membuat perut tetap buncit.

Jadi, apa saja faktor lain yang bikin perut tetap buncit? Melansir Cosmopolitan, berikut uraiannya:

1. Konsumsi alkohol secara berlebihan

Alkohol mengandung lebih banyak kalori dari yang dibayangkan. Kalori dalam alkohol tidak bisa disimpan dalam tubuh, yang artinya metabolisme tubuh mendahulukan memproses alkohol dibanding tugasnya membakar lemak, terutama lemak yang berada di sekitar perut.

2. Usia

Seiring bertambahnya umur, metabolisme tubuh semakin melambat, sekaligus mengalami perubahan jumlah kalori yang dibutuhkan.

Selain itu, wanita pun masih dihadapkan dengan kenyataan lain, yaitu menopause. Memasuki masa menopause, produksi hormon estrogen dan progesteron akan melambat, begitu juga dengan kadar testosteron. Perubahan hormon tersebut membuat wanita lebih mudah menimbun berat badan di area perut.

3. Rutinitas olahraga yang keliru

Rutin berlari atau ikut kelas sepeda di gym memang baik untuk kesehatan jantung, namun olahraga kardio seperti itu saja tidak akan terlalu berefek untuk mengecilkan lingkaran perut.

Anda tetap butuh kombinasi dari olahraga kardio dan olahraga yang membentuk massa otot karena olahraga strength training membuat tubuh lebih cepat membakar lemak dan kalori.

4. Konsumsi makanan olahan (processed foods) secara berlebihan
Lemak perut sering diasosiasikan dengan inflamasi pada tubuh. Terlalu banyak mengonsumsi makanan olahan yang mengandung pengawet, pemanis, dan pewarna buatan akan meningkatkan inflamasi dalam tubuh sekaligus menurunkan kemampuan tubuh untuk menghilangkan lemak perut.

Sebagai gantinya, mengonsumsi makanan dengan bahan alami seperti sayur, buah, dan gandum utuh yang penuh antioksidan mampu meredakan inflamasi dan mencegah timbunan lemak di perut.

5. Konsumsi jenis lemak yang salah

Penelitian menunjukkan, tubuh memiliki reaksi yang berbeda untuk jenis lemak yang beragam. Lemak jenuh (saturated fat) seperti yang terdapat pada daging dan produk dairy cenderung menimbun lemak.

Sedangkan lemak tak jenuh tunggal (monounsaturatedfat) seperti yang terdapat pada minyak zaitun dan alpukat maupun beberapa jenis spesifik dari lemak tak jenuh jamak (polyunsaturatedfat) khususnya omega-3 yang terdapat pada kacang, biji bunga matahari, dan ikan salmon punya efek anti-inflamasi bagi tubuh dan bila dikonsumsi dalam porsi yang cukup justru punya banyak manfaat kesehatan.

Hal yang harus tetap ingat, mengonsumsi jenis lemak sehat apa pun dalam porsi yang terlalu banyak tetap saja berarti meningkatkan kalori yang diserap tubuh dan bisa berujung pada kenaikan berat badan.

6. Tingkat stres yang tinggi

Dalam kondisi yang memicu stres, beberapa orang cenderung mengalihkan perhatian dengan cara menyantap makanan yang tinggi kadar lemak dan kalorinya, namun ternyata bukan hal itu saja yang membuat berat badan naik saat sedang stres.

Kondisi stres memicu timbulnya hormon kortisol yang bisa meningkatkan kadar lemak yang menempel di tubuh dan memperbesar sel lemak. Penelitian juga menunjukkan hubungan antara semakin tinggi kadar kortisol dalam tubuh dengan menimbunnya lemak di perut.

7. Kurang tidur

Sebuah penelitian yang melibatkan 70 ribu wanita menyimpulkan, mereka yang tidur kurang dari lima jam per malam memiliki risiko 30 persen lebih tinggi mengalami kenaikan berat badan dibanding mereka yang tidur sekira tujuh jam. Waktu tidur yang disarankan untuk orang dewasa adalah 7-8 jam per malam.

8. Pola makan kurang terjaga

Apabila ingin menurunkan lingkar perut, salah satu cara yang patut dicoba adalah menyeimbangkan pola makan, khususnya yang rendah kalori, banyak serat, serta rendah gula dan karbohidrat dengan olahraga kardio dan strength training.

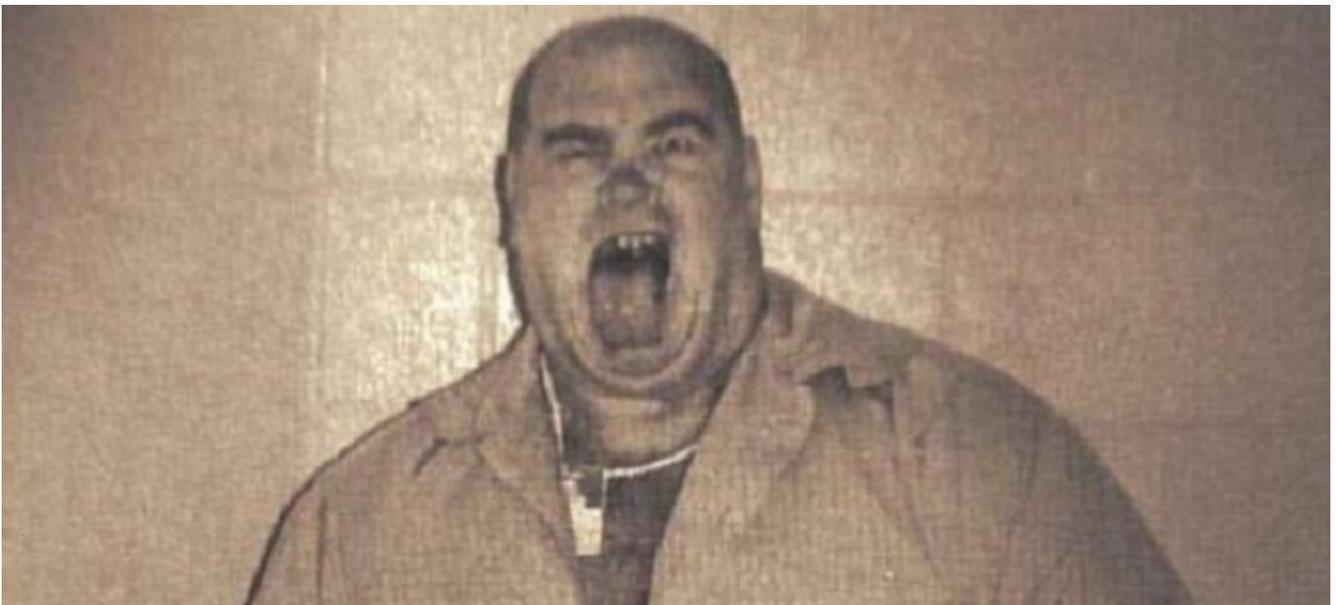
9. Bentuk tubuh seperti apel

Terkadang, yang menjadi penyebab utama perut buncit memang berasal dari genetis. Jika Anda cenderung menimbun lemak di daerah tengah tubuh seperti perut, pinggul, serta bokong dibanding area lain seperti lengan dan paha, itu artinya Anda tergolong memiliki tubuh dengan siluet buah apel. [** Baca juga: Kapan Waktu Tepat Memakai Deodoran?](#)

Secara genetis, orang dengan kategori tubuh seperti itu memang lebih sulit menghilangkan lemak perut. Namun jangan kecil hati, dengan pola hidup yang terjaga dan determinasi kuat, bukan hal yang tak mungkin bagi mereka yang punya tubuh bersiluet buah apel untuk memiliki perut yang

Aksi Balas Dendam Sadis, Pria Ini Campur Daging Korbannya Jadi Burger

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Sadis benar aksi Joseph Roy Metheny (62) saat memperlakukan korbannya, para pelacur dan tuna wisma. Kisah mengerikan ini sebenarnya berawal ketika Metheny ingin membunuh istrinya.

Istri Metheny yang kecanduan obat-obatan, melansir didyouknowfacts, mengambil putra mereka dan meninggalkan pria tersebut. Keruan saja Metheny menjadi marah, hingga menghabiskan waktu sehari-hari mencari anak dan istrinya. Pria tersebut memeriksa rumah-rumah di tengah jalan, dan bahkan di bawah jembatan di mana dia tahu istrinya biasa menggunakan narkoba.

Sayang, di sana Metheny tidak menemukan istrinya, dan hanya mendapati dua orang tunawisma yang diyakininya teman istrinya. Ketika mereka tidak memberi tahu di mana keberadaan sang istri, Metheny membunuh keduanya dan segera membuang mayat tadi ke sungai.

Atas perbuatannya ini, Metheny pun dijatuhi hukuman penjara. Tak lama setelah dibebaskan, Metheny membunuh dua pelacur, dan membawa mayat-mayat itu pulang. Di rumah, dia memotong-motong tubuh korban, dan menyimpannya di kulkas.

Pria itu juga mengubur bagian-bagian yang tidak dapat digunakan di banyak truk milik perusahaan palet tempatnya bekerja. Kembali ke rumah, Joe mencampur daging para pelacur dengan campuran daging dan membentuknya menjadi roti kecil yang rapi.

Tidak berhenti sampai di situ, dia menjual roti-roti kecil ini di tempat barbekyu kecil yang dibuka di sisi jalan. Selama berminggu-minggu, Metheny menjual burger daging manusia. [** Baca juga: Peneliti di Denmark Temukan Racun Dalam Buku Langka](#)

Pada 1996, Metheny ditangkap ketika calon korban berhasil melarikan diri. Pria itu akhirnya dinyatakan bersalah dan dihukum seumur hidup. Namun pada 2017, Joe ditemukan tewas di sel penjara. (ilj/bbs)

Kapan Waktu Tepat Memakai Deodoran?

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Untuk meminimalisir bau badan, sebagian orang memakai deodoran, yang biasanya digunakan usai mandi pagi. Sebenarnya, kapan waktu yang tepat untuk menggunakan deodoran?

Dr. Dawn Harper mengatakan, jika selama ini banyak orang keliru memakai deodoran karena dilakukan pada pagi hari. Padahal, deodoran lebih baik dipakai pada malam hari.

Saat kita memakai deodoran pada malam hari, melansir Kompas, maka bisa memberikan waktu pada deodoran untuk mengering lebih baik di ketiak. Jika deodoran bisa mengering dengan sempurna, maka bisa bekerja dengan baik untuk menghalangi keringat yang keluar berlebihan.

“Gunakan deodoran pada malam hari sebelum tidur agar bisa mengeringkannya dengan sempurna. Biarkan semalaman dan baru keesokan harinya bersihkan residunya dengan air dan sabun,” jelas Harper. [** Baca juga: Bagaimana Reaksi Tubuh Saat Anda Bahagia?](#)

Menurut Harper, seharusnya kita memakai deodoran saat kulit benar-benar telah kering. Tak hanya itu, sebaiknya kita baru berpakaian jika deodoran telah kering sempurna.(ilj/bbs)

Peneliti di Denmark Temukan Racun Dalam Buku Langka

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Peneliti di Denmark menemukan hal tak terduga, yaitu racun di dalam buku langka. Para peneliti dari University of Southern Denmark telah mempublikasikan sebuah artikel di The Conversation yang membahas penemuan mematikan tersebut.

Tiga buku langka penuh racun yang berasal dari abad ke-16 dan 17 tersebut, melansir theconversation, saat ini sedang menjalani analisis fluoresensi sinar X. Hal ini dilakukan karena sinar X mampu mendeteksi senyawa berbeda pada halaman dan jilid buku. Cara tersebut juga diharapkan bisa menemukan teks-teks yang hilang.

“Awalnya, kami mencoba mengidentifikasi bahasa Latin yang digunakan. Namun, kami kesulitan membacanya karena ada lapisan pigmen hijau yang mengaburkan tulisan pada sampul buku,” kata peneliti.

Selanjutnya, buku-buku tersebut lalu dibawa ke laboratorium

untuk diteliti lebih lanjut, juga untuk menemukan bahan kimia apa yang ada di sampul buku. Hasilnya, lapisan hijau tersebut ternyata adalah arsenik. Dan tingkat racunnya masih sama seperti ketika ia diletakkan di sana pertama kali.

“Arsenik merupakan salah satu zat paling beracun di dunia. Paparannya dapat menyebabkan berbagai gejala. Mulai dari mengembangkan penyakit kanker hingga kematian,” urai peneliti.

Saat pertama kali mengetahuinya, pikiran para peneliti langsung mengarah pada insiden buku tebal beracun dalam novel terkenal ‘The Name of Rose’ karya Umberto Eco.

“Bisakah hal tersebut terjadi di kenyataan? Diracun melalui buku?” tulis peneliti. Meskipun demikian, arsenik yang ditemukan pada buku langka tersebut, tidak terlalu berbahaya. Namun, kontak dengan kulit yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan berbagai gejala.

Saat ini, perpustakaan menyimpan ketiga buku beracun tersebut dalam kotak kardus terpisah dengan label bahaya. Mereka juga berencana untuk mendigitalisasinya untuk meminimalisasi kontak fisik.

Diketahui bahwa arsenik merupakan komponen utama pada cat ‘Paris green’ di abad ke-19. Ditambahkan peneliti, “Pada masa kejayaannya, semua jenis bahan, termasuk sampul buku dan pakaian, dilapisi dengan cat Paris green karena alasan estetika.” [** Baca juga: Walah...Sebanyak 90 Persen Sampah Plastik Dunia Berasal dari 10 Sungai di Asia & Afrika](#)

Cat tersebut mungkin digunakan pada sampul buku untuk mengawetkan tampilannya, termasuk melindungi buku dari hama.(ilj/bbs)

Bagaimana Reaksi Tubuh Saat Anda Bahagia?

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Pada level emosional, Anda akan merasakan kegembiraan dalam berbagai cara antara lain dengan euforia, air mata menetes, atau pun kepuasan mendalam. Secara ilmiah, kita merasakan kegembiraan dalam neurotransmitter, yakni ketika sel 'kurir' yang sangat kecil mengirim sinyal di antara saraf dan sel tubuh.

Neurotransmitter bertanggung jawab pada proses dan perasaan di setiap aspek tubuh, mulai dari aliran darah sampai pencernaan.

Bagaimana sebenarnya reaksi tubuh saat Anda gembira? Melansir Healthline, berikut uraiannya:

1. Otak

Semua emosi yang kita rasakan dipengaruhi oleh otak, demikian juga sebaliknya. "Otak tidak memiliki satu pusat emosi, tetapi emosi yang berbeda melibatkan struktur yang berbeda," kata Diana Samuel, asisten profesor bidang psikiatri klinik di Columbia University Medical Center.

Kita merasakan gembira karena dilepaskannya dopamin dan

serotonin, dua jenis neurotransmitter di otak. Keduanya terkait erat dengan kebahagiaan.

Jadi, saat sesuatu yang dipersepsikan sebagai kegembiraan terjadi, otak akan menerima sinyal untuk melepaskan kedua zat kimia itu ke sistem saraf pusat.

2. Sistem sirkulasi

Saat sedang gembira, pipi akan merona merah dan detak jantung lebih cepat. Masih menurut Samuel, ini terjadi karena pengaruh sistem sirkulasi.

“Kepak kupu-kupu di perut, ekspresi muka, bahkan perubahan suhu di jari, semua dipengaruhi oleh emosi. Efek dari sistem sirkulasi bisa muncul secara fisik,” katanya.

Bahagia bukan satu-satunya emosi yang memengaruhi, tapi juga rasa takut, sedih, dan emosi lain, akan menyebabkan reaksi di tubuh.

3. Sistem saraf otonomi

Ini merupakan sistem saraf yang bertanggung jawab pada semua hal yang terjadi di tubuh tanpa disadari, misalnya bernapas, pencernaan, atau membesarnya pupil.

Sistem saraf ini dipengaruhi oleh rasa bahagia dan gembira. Misalnya, napas lebih cepat saat kita melakukan sesuatu yang menyenangkan, seperti naik roller coaster. Atau pupil mata membesar ketika kita terangsang.

Rangsangan emosi juga berpengaruh pada otot halus yang terletak di dinding organ berongga, misalnya perut, usus, atau kandung kemih.

4. Menipu

Ternyata kita tidak harus merasakan kegembiraan besar untuk membuat tubuh memiliki reaksi tersebut. Kita pun dapat mengelabui otak agar mengira kita sedang gembira. Caranya sesederhana tersenyum.

“Senyuman bisa mengelabui otak sehingga mood akan naik, stres berkurang. Senyum tidak harus didasarkan pada emosi yang nyata. Yang palsu pun punya efek sama,” ujarnya.

Cara lain adalah olahraga. Aktivitas fisik ini terbukti bisa mengurangi gejala depresi dan kecemasan. “Olahraga akan merangsang otak mengeluarkan hormon bahagia, serta mengurangi perasaan negatif,” kata Samuel. [** Baca juga: Tidak Disarankan Cuci Daging Ayam Sebelum Dimasak](#)

Jadi, ketika suasana hati sedang muram, cobalah berjalan-jalan ke taman, bermain dengan hewan kesayangan, atau memeluk orang tercinta.(ilj/bbs)

Walah...Sebanyak 90 Persen Sampah Plastik Dunia Berasal dari 10 Sungai di Asia & Afrika

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Fakta mencengangkan dari sebuah studi mengungkapkan, sebanyak 90 persen sampah plastik dunia berasal dari 10 sungai di Asia dan Afrika.

Sungai yang berasal dari Asia antara lain Yangtze, Indus, Kuning, Hai He, Gangga, Mutiara, Amur, Mekong. Sementara dua sungai dari Afrika adalah Nil dan Niger.

Hasil penelitian ini, melansir Dailymail, menegaskan bahwa sistem sungai yang buruk merupakan penyebab sampah-sampah itu berakhir di lautan.

“Kami mampu menunjukkan bahwa ada korelasi antara keduanya. Semakin banyak sampah di area tangkapan air yang tidak dibuang dengan benar, membuat plastik berakhir di sungai, kemudian mengambil rute menuju laut,” urai dr. Christian Schmidt, ahli hidrogeologi di Helmholtz Centre for Environmental Research.

Menurut analisis tim Schmidt, data puing-puing sampah dari 79 lokasi pengambilan sampel di 57 sungai. Termasuk partikel mikroplastik berukuran kurang dari lima milimeter dan makroplastik yang lebih besar.

Sungai Yangtze di Tiongkok adalah yang paling tercemar. Sungai ini, berdasarkan hasil studi, menyumbang 1,5 juta ton plastik ke Laut Kuning setiap tahunnya.

Sungai Indus dan Gangga yang mengalir sepanjang India, menempati posisi kedua dan keenam sebagai penyumbang limbah plastik terbesar di laut.

Sungai-sungai Indonesia pun turut berkontribusi pada pencemaran plastik dunia, yaitu sungai Brantas menyumbang 85 juta lbs sampah setiap tahun, Solo 71 juta pounds, Serayu 37 juta lbs, dan Progo 28 juta lbs. [** Baca juga: Sadis! Tiap Dapat 'LIKE' di Medsos, Wanita Ini Dipukuli Suaminya](#)

Sungai dengan beban plastik tinggi ditandai oleh populasi yang padat. Contohnya Yangtze yang memiliki ratusan juta penduduk. (ilj/bbs)

Tidak Disarankan Cuci Daging Ayam Sebelum Dimasak

written by Editor | 6 Juli 2018



Kabar6-Sebelum mengolahnya menjadi menu masakan, sebagian orang mempunyai kebiasaan mencuci ayam mentah dengan air sekaligus menepuk-nepuknya agar bersih. Apakah kebiasaan

tersebut dibenarkan?

Survei yang dilakukan Food and Drug Administration (FDA) Amerika Serikat, dilansir VivaHealth, mengungkapkan fakta bahwa 67 persen orang AS mencuci daging sebelum memasaknya. Harus atau tidaknya daging mentah dicuci telah menjadi perdebatan panjang selama puluhan tahun. Manakah yang sebaiknya dilakukan?

Dinas kesehatan, ahli kuman, dan profesional lainnya seperti chef, telah sepakat dan menyarankan agar orang-orang berhenti mencuci daging mentah sebelum dimasak karena hal itu justru lebih berbahaya.

Hal yang tidak disadari banyak orang adalah, mencuci daging mentah tidak membuang bakteri, justru itu akan meningkatkan penyebaran bakteri berbahaya yang ada pada daging.

“Praktik ini tidak direkomendasikan oleh ahli keamanan pangan karena mencuci tidak akan menghilangkan patogen dan justru meningkatkan risiko kontaminasi makanan lain,” kata Food and Drug Administration Amerika Serikat.

Bahkan penggunaan air panas, cuka atau klorin untuk mencuci daging bukan solusi yang efektif. Unggas bisa dimasak tanpa dicuci asalkan disembelih secara aman dan dimasak dengan cara masak yang tepat. [** Baca juga: Ini Alasan Sebaiknya Tidak Konsumsi Obat dengan Minuman Berkafein](#)

Cara paling aman agar tidak mengakibatkan kontaminasi silang adalah dengan memasak daging unggas sesuai suhu yang disarankan. Suhu tinggi akan membunuh bakteri berbahaya yang menyebabkan penyakit seperti Salmonella dan Campylobacter.(ilj/bbs)