

# Yuk, Tidur Siang Agar Sehat

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-tidur merupakan hal dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal, setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Secara umum, tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkatan kesadaran yang bervariasi, perubahan-perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar.

Selain tidur malam yang memberikan banyak manfaat kesehatan, ternyata tidur siang pun memiliki keuntungan tersendiri, meskipun hanya dilakukan selama 20 menit. Apa saja keuntungan yang dimaksud? Melansir huffingtonpost, berikut uraiannya:

## 1. Lebih sigap

Sesaat setelah Anda bangun dari tidur siang, kewaspadaan akan meningkat. Sebuah studi dari NASA menemukan fakta, tingkat kesigapan pilot lebih tinggi, setelah mereka tidur siang selama 40 menit. Bahkan, menurut Harvard Men's Health Watch, tidur siang selama 20 menit juga mampu meningkatkan kualitas pekerja shift.

## 2. Tingkatkan kreativitas

Sekelompok peneliti mencoba memantau otak untuk mencari tahu mengapa hal itu terjadi. Mereka menemukan adanya ledakan

aktivitas di otak sebelah kanan, wilayah yang berkaitan dengan kreativitas. Sementara itu, studi sebelumnya menunjukkan bahwa tidur siang memungkinkan kita memiliki performa yang lebih baik dan kreatif.

### 3. Lebih produktif

Para ahli setuju bahwa tidur siang merupakan kebalikan dari rasa malas di tempat kerja. Faktanya, tidur siang justru meningkatkan kualitas hasil pekerjaan. Menurut Sara Mednick, profesor psikologi sekaligus pengarang buku *Take a Nap, Change Your Life!*, tidur siang merupakan obat bagi karyawan yang kelelahan dan kurang tidur. Bahkan, itu lebih ampuh dibanding segelas kopi.

### 4. Atasi mood buruk

Kurang tidur sering dikaitkan dengan sifat mudah tersinggung dan itu membuat perasaan tidak enak. Tidur siang yang singkat diketahui bisa menghalau mood buruk.

### 5. Redakan stres

Salah satu alasan mengapa tidur siang bisa membuat Anda tersenyum adalah karena ia berkaitan dengan perasaan rileks. Memiliki kemewahan untuk beristirahat sejenak bisa menjadi pereda stres yang ampuh. The National Sleep Foundation bahkan menyebut tidur siang sebagai 'liburan kecil'. [\\*\\* Baca juga: Libatkan 6 Makanan Sehat untuk Kekebalan Tubuh](#)

Jadi tidur siang pun diperlukan meskipun waktunya tidak lama.(ilj/bbs)

---

# Park Seung-Jin, Jadi Orang

# Asia Pertama yang Cetak Gol di Piala Dunia

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Indonesia adalah negara Asia pertama yang berhasil masuk Piala Dunia pada 1938. Saat itu, timnas belum menyanggah nama Indonesia, melainkan Hindia Belanda. Sayangnya, saat itu timnas belum mampu mencetak angka. Timnas kalah dalam laga awal dengan skor 0-6 melawan Hongaria di Stadion Reims pada 5 Juni 1938. Dengan demikian belum ada negara Asia yang berhasil mencatatkan angka.

Namun, sejarah pun berubah ketika pemain Korea Utara, Park Seung-Jin, berhasil membobol gawang Cile. Melansir Intisari, Park Seung-Jin mencatatkan namanya dalam sejarah. Sepak terjang pemain negara ginseng ini cukup sulit dicari. Namanya banyak dicatat sebagai Park Seung-Zin.

Park Seung-Jin bergabung bersama timnas Korea Utara sejak 1966 hingga 1974. Sejarah tidak hanya mencatat keberhasilannya 'memecah telur' dalam Piala Dunia 1966, namun sejarah juga mencatat kisah kontroversi keikutsertaan Korea Utara dalam Piala Dunia tersebut.

Kisah kontroversi bermula ketika beberapa negara Asia

mengundurkan diri dalam babak kualifikasi. Negara Asia yang tersisa saat itu hanya Korea Utara, Kamboja, dan Australia. Kamboja yang merupakan sekutu politik Korea Utara diisukan memuluskan jalan Korea Utara untuk tampil dalam Piala Dunia. Sementara itu Australia yang belum sekuat sekarang juga bukan lawan seimbang Korea Utara.

Korea Utara pun untuk pertama kali lolos untuk tampil dalam Piala Dunia 1966 yang digelar di Inggris. Meskipun langkah Korea Utara terhenti pada babak perempat-final dan penuh kontroversi, dunia menilai negara tersebut bertanding dengan sangat baik dan memukau.

Nama Park Seung-Jin pun menjadi sorotan. Namun ada kisah kurang menyenangkan, karena Park Seung-Jin dan pemain lainnya harus mendekam di dalam penjara. Mereka diketahui berpesta setelah berhasil menahan imbang timnas Italia saat penyisihan grup. [\\*\\* Baca juga: Zsa Zsa Disebut Sebagai Anjing Terjelek di Dunia](#)

Negara menganggap mereka melakukan hal yang disebut sebagai 'tanda keborjuisan'. Hal tersebut tentu berkebalikan dengan paham komunis yang dianut oleh Korea Utara.(ilj/bbs)

---

## **Libatkan 6 Makanan Sehat untuk Kekebalan Tubuh**

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Sistem kekebalan atau sistem imun adalah sistem pertahanan sebagai perlindungan terhadap infeksi dari makromolekul asing atau serangan patogen, termasuk virus, bakteri, protozoa dan parasit.

Untuk menjaga kekebalan tubuh dari penyakit atau virus, salah satunya adalah dengan mengonsumsi vitamin C. Selain itu, seperti dilansir Time, ternyata terdapat beberapa jenis makanan yang dapat membantu menjaga sistem imun Anda. Ini dia enam jenis makanan yang dimaksud:

#### 1. Lemon

Lemon memiliki kandungan bio-flavonoid yang tinggi. Senyawa tersebut dapat membunuh radikal bebas yang menyebabkan kanker. Lemon juga mengandung vitamin C yang bisa membantu melindungi tubuh dari virus influenza dan infeksi lainnya.

#### 2. Apel

Menurut sebuah studi pada 2015, orang-orang yang mengonsumsi satu apel setiap harinya, jarang mendapat resep obat dari dokter. Selain itu, mereka yang secara rutin mengonsumsi apel, cenderung terhindar dari gejala asma. Apel juga kaya akan serat yang membantu mengurangi inflamasi.

#### 3. Sop ayam

Sop ayam membantu meredakan gejala flu, kemungkinan karena

kaldu hangatnya menipiskan lendir di hidung sehingga dapat membersihkan dengan lebih mudah. Sop secara umum membantu hidrasi tubuh. Jadi, makanan ini sangat baik dikonsumsi ketika sakit. Campurkan makanan padat nutrisi seperti wortel dan rempah-rempah segar dalam rebusan sup Anda.

#### 4. Bawang putih

Aroma bawang putih memberikan banyak manfaat kesehatan. Aroma tajamnya berasal dari senyawa belerang, termasuk allicin. Para ilmuwan yakin bahwa allicin bisa memblokir enzim yang terlibat dalam infeksi. Sebuah penelitian juga menemukan kaitan antara asupan bawang putih dengan rendahnya risiko kanker perut, usus besar dan esofagus.

#### 5. Jahe

Jahe, yang sering direkomendasikan untuk mengatasi rasa mual, kaya akan antioksidan dan antiinflamasi. Jahe juga mengandung senyawa pendukung sistem imun, beta-karoten dan capsaicin. Sebuah review terbaru dari 60 studi menemukan fakta, jahe memiliki efek menguntungkan pada beberapa penyakit, seperti obesitas, sakit jantung, dan diabetes.

#### 6. Teh chamomile

Bunga chamomile kering telah digunakan selama ratusan tahun. Beberapa studi menyatakan, teh chamomile dapat menyembuhkan sakit perut. Bunga chamomile mengandung senyawa flavonoid yang membantu mengurangi inflamasi dan rasa sakit. [\\*\\* Baca juga: Ada Khasiat Tak Terduga yang Terkandung Dalam Bawang Merah](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Zsa Zsa Disebut Sebagai Anjing Terjelek di Dunia

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Zsa Zsa, seekor anjing bulldog menjadi pemenang kontes World's Ugliest Dog 2018 (anjing terjelek di dunia) di Sonoma-Marin Fairgrounds, Petaluma, California. Zsa Zsa yang berusia sembilan tahun tersebut adalah anjing peliharaan milik Megan Brainard.

Atas kemenanannya itu, dilansir Today, Zsa Zsa mendapatkan hadiah sebesar US\$1.500. World's Ugliest Dog sendiri merupakan ajang tahunan yang diselenggarakan untuk mencari anjing-anjing yang tidak sempurna.

Beberapa anjing yang didaftarkan dalam kompetisi tersebut, tidak memiliki bulu. Sementara yang lainnya lahir dengan lidah terjulur. Selain Zsa Zsa, kontestan terjelek meliputi anjing Chinese Crested yang bermuka hitam, serta bulldog dengan kulit keriput bernama Wild Thang. [\\*\\* Baca juga: Kreatif, Warga Kurang Mampu di Bangladesh Bikin AC dari Botol Plastik](#)

Disebutkan, untuk mengikuti World's Ugliest Dog, anjing-anjing ini harus memamerkan fisiknya dan berjalan di karpet merah dengan si pemilik. Kemudian, para juri akan menilainya. Tahun

lalu, anjing dengan berat 56 kilogram dan wajah muram bernama Martha, menjadi pemenang World's Ugliest Dog.(ilj/bbs)

---

# Ada Khasiat Tak Terduga yang Terkandung Dalam Bawang Merah

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Hampir di setiap masakan sering menyertakan bawang merah sebagai penyedap rasa. Tidak hanya melezatkan masakan, ternyata bawang merah pun memiliki khasiat yang tak terduga, lho. Dilansir meetdoctor, berikut 6 khasiat yang dimaksud:

## 1. Kaya antioksidan

Bawang mungkin tidak banyak mengandung vitamin dan mineral, tapi kaya akan antioksidan. Bawang menyediakan lusinan jenis yang berbeda, termasuk quercetin, senyawa antiinflamasi yang kuat. Lapisan terluar dari bawang merupakan antioksidan terbesar.

## 2. Lindungi dari kanker

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam American

Journal of Clinical Nutrition, para peneliti melihat seberapa sering orang di Italia dan Swiss makan bawang dan bawang putih. Kesimpulannya, mereka yang lebih banyak makan bawang, baik bawang maupun putih, semakin rendah risiko kankernya.

### 3. Tingkatkan kepadatan tulang

Sebuah studi yang mengamati wanita Kaukasia perimenopause dan pascamenopause berusia 50 dan yang lebih tua, menemukan hubungan antara konsumsi bawang dan kesehatan tulang.

Wanita yang mengonsumsi bawang merah lebih sering, memiliki kepadatan tulang yang lebih baik, dan menurunkan risiko patah tulang pinggul lebih dari 20 persen dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah makan bawang.

### 4. Jaga pencernaan lebih sehat

Inulin yang terkandung pada bawang adalah sejenis serat yang bertindak sebagai prebiotik. Singkatnya, prebiotik berfungsi sebagai makanan untuk probiotik, dan membantu mikroba baik. Inulin juga membantu mencegah sembelit, memperbaiki regulasi gula darah, meningkatkan penyerapan nutrisi, dan mendukung kepadatan tulang yang sehat. Kemungkinan inulin juga dapat mendukung penurunan berat badan dengan membatasi nafsu makan.

### 5. Turunkan kolesterol

Penelitian terhadap wanita yang kelebihan berat badan atau obesitas dengan sindrom ovarium polikistik. Dalam uji klinis terkontrol acak ini, pasien ditugaskan untuk diet tinggi bawang (terdiri dari bawang merah mentah) atau diet bawang rendah.

Setelah delapan minggu, para peneliti menemukan penurunan kadar kolesterol pada kedua kelompok, tetapi penurunan lebih besar (termasuk penurunan kolesterol 'jahat' LDL) terjadi pada orang yang makan bawang lebih banyak.

Penelitian lain melacak 24 wanita dengan kolesterol ringan dan menemukan bahwa mereka yang minum jus bawang setiap hari selama delapan minggu mengalami penurunan kadar kolesterol

total, LDL, dan pinggang dibandingkan dengan mereka yang meminum plasebo.

#### 6. Tingkatkan manfaat tomat

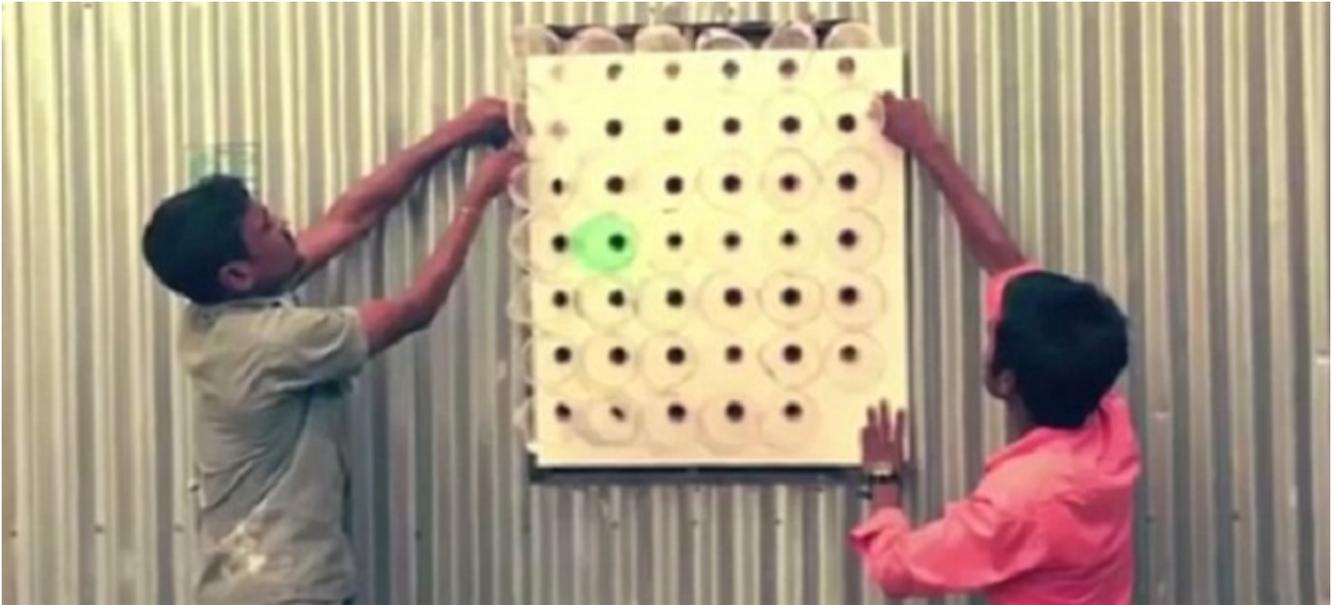
Khasiat tomat lebih efektif jika dibarengi dengan makan bawang. Para ilmuwan percaya bahwa senyawa sulfur dalam bawang meningkatkan penyerapan lycopene, antioksidan pada tomat terkait dengan perlindungan terhadap kanker dan penyakit jantung, serta kesehatan otak, tulang, dan mata. Sandingkan tomat dan bawang dalam omelet, salad, sup dan aneka tumis. [\\*\\*Baca juga: Jika Salah Olah, Makanan Bergizi Ini Jadi Tidak Sehat](#)

Jadi jangan lupa sertakan bawang merah dalam masakan Anda. (ilj/bbs)

---

## **Kreatif, Warga Kurang Mampu di Bangladesh Bikin AC dari Botol Plastik**

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Tinggal di negara tropis tentu saja 'akrab' dengan cuaca panas. Karena itulah tidak sedikit rumah, khususnya di daerah perkotaan yang memasang mesin pendingin atau AC agar udara lebih sejuk.

Sayangnya, tidak semua orang mampu membeli AC. Namun bagi sebagian warga Bangladesh yang kurang mampu, hal itu bukanlah menjadi masalah. Mengapa demikian? Melansir Dailymail, Bangladesh cukup terkenal dengan cuacanya yang panas. Sepanjang musim panas 2016, rata-rata suhu negara yang pernah masuk dalam wilayah Pakistan Timur itu mencapai 45 derajat Celcius.

Nah untuk mengurangi suhu panas, warga kurang mampu di Bangladesh membuat pendingin ruangan dengan botol plastik. Inovasi yang dicetuskan oleh Ashis Paul ini diberi nama Eco-cooler. Pendingin sederhana ini hanya menggunakan bagian tengah hingga atas botol plastik. Bagian leher hingga mulut botol menjadi area untuk menurunkan suhu udara, sementara bagian perut botol sebagai gerbang masuknya udara.

Botol-botol plastik yang sudah dipotong ini kemudian dipasang pada papan yang sudah dilubangi sebagai tempat menancapkan mulut botol. Papan yang sudah penuh terpasang botol plastik ini kemudian diletakkan sebagai bagian dari dinding bangunan. Walau bentuknya seperti dinding, namun secara fungsi, alat ini

lebih mirip dengan jendela. [\\*\\* Baca juga: Kocak, Seorang Anak Laporkan Orangtuanya ke Polisi Karena Dipaksa Makan Salad](#)

Dengan menggunakan alat ini, udara yang dihasilkan mengalami penurunan suhu hingga lima derajat Celcius. Inovasi pendingin ruang tersebut merupakan bagian dari proyek Grey Group Banglades dan Grameen Intel Social Business Ltd. Eco-cooler sendiri sudah terpasang pada 25 ribu rumah di Bangladesh.(ilj/bbs)

---

## Jika Salah Olah, Makanan Bergizi Ini Jadi Tidak Sehat

written by Editor | 30 Juni 2018



Kabar6-Selain pemilihan bahan makanan, teknik memasak pun turut berperan menjaga kadar gizi makanan yang Anda konsumsi. Artinya, apabila salah mengolah, makanan bergizi justru dapat berubah menjadi tidak sehat, bahkan tidak layak konsumsi.

Apa saja sih jenis makanan yang sebaiknya diperhatikan cara pengolahannya? Melansir nova.id, berikut lima makanan yang

dimaksud:

### 1. Ubi jalar

Dikenal sebagai salah satu sumber karbohidrat kompleks yang dipercaya lebih menyehatkan dari beras atau kentang. Selain vitamin A, ubi jalar mengandung sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang sangat baik bagi kesehatan tubuh.

Sayangnya, segala gizi ini akan rusak apabila Anda mengolahnya dengan banyak gula dan minyak. Mengukus ubi jalar tanpa tambahan apapun adalah metode terbaik, bahkan umbi ini secara alami memiliki rasa manis.

### 2. Selai kacang

Selai kacang sebenarnya sarat akan gizi dengan syarat harus diolah secara murni. Tambahan gula, garam, pengawet serta minyak yang tinggi biasanya terkandung dalam selai kacang kemasan. Gunakan food processor untuk menghaluskan kacang dan mencampurnya dengan sedikit gula alami untuk mendapatkan selai kacang terbaik yang lebih rendah lemak.

### 3. Kacang polong

Kacang-kacangan adalah sumber protein yang sangat disarankan untuk Anda yang tengah menjalani program diet. Nah, jenis kacang polong dalam kaleng adalah yang terburuk, karena selama berbulan-bulan terendam dalam larutan berbahan kimia.

Selain itu, kacang polong kalengan tinggi sodium dan dikaitkan dengan bibit kanker. Anda bisa merendam dan merebus kacang polong yang masih alami untuk mendapatkan gizi dan serat secara utuh.

### 4. Buah kering

Buah kering seringkali digunakan sebagai campuran kudapan manis seperti kue kering. Tetapi, hati-hati dengan kue kering yang sudah dilapisi gula karena tentu saja kalori dan indeks glikemiknya akan melonjak. Cobalah mengeringkan sendiri buah-buahan yang Anda perlukan tanpa menggunakan tambahan gula untuk asupan gizi optimal.

## 5. Apel

Kebiasaan mengupas kulit apel ternyata harus kita tinggalkan mulai sekarang. Hal ini karena sebagian besar vitamin dan nutrisi terkandung dalam kulitnya seperti vitamin A dan C, kalsium, kalium, folat, serta zat besi. Pastikan untuk mengonsumsi apel beserta kulitnya agar kebutuhan nutrisi dan vitamin harian tubuh tercukupi. [\\*\\* Baca juga: Kenali Ciri Sakit Kepala yang Disebabkan Stres](#)

Jadi jangan salah mengolah kelima makanan tadi, ya.(ilj/bbs)

---

# Drum Band Banten Targetkan Lima Emas di PON Papua 2020

written by Redpel | 30 Juni 2018



Kabar6-Drum Band Banten diharapkan mampu menyumbangkan lima medali emas di PON Papua 2020 mendatang.

“Marching band di Banten ke depan, bisa memberikan prestasi

lebih baik lagi. Sewaktu (PON) di Jabar, mendapatkan tiga emas,” kata Andika Hazrumy, Wakil Gubernur (Wagub) Banten, usai melantik Pengurus Drumband Indonesia (PDBI) Banten, di Pendopo Lama Gubernur Banten, Kota Serang, Jumat (29/06/2018).

Meski kini masih terganjal persoalam administratif untuk mengikuti PON. Andika berjanji akan membantu Drum Band Banten untuk mengikuti PON di Bumi Cendrawasih.

“Saya mendorong melalui PB PDBI, agar Drum Band Banten bisa berangkat ke PON di Papua,” tandasnya.

Untuk mencapai target itu, Andika berjanji akan membangunkan stadion khusus untuk latihan dan perlombaan drum band nasional di Banten.\*\*Baca Juga: [Besok, Polda Banten Jaga PSU Kabupaten Lebak.](#)

“Di sport center nanti, ada stadion khusus untuk melaksanakan drum band nasional,” jelasnya.(dhi)

---

## **RSUD Tangerang Diduga Abaikan Pasien Miskin**

written by Kabar 6 | 30 Juni 2018



Kabar6-Suryadi, bocah miskin berusia 4,5 tahun terindikasi penderita gizi buruk diduga diabaikan saat berobat ke Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Tangerang.

Sedianya, Suryadi merupakan anak dari Saidah, warga miskin pencari rumput laut yang tinggal di Kampung Cirako, RT 10/04, Desa Cijeruk, Kecamatan Mekar Baru, Kabupaten Tangerang.

Widi, salah seorang pengunjung di RSUD Tangerang mengatakan, bila orangtua pasien sempat berkisah kepadanya, bila pengobatan anaknya ditolak dengan dalih belum membayar uang administrasi.

“RSUD minta uang dulu sebelum dilakukan tindakan operasi terhadap pasien. Padahal kondisi pasien sudah lemas. Sedangkan orangtua pasien sudah membawa surat keterangan keluarga miskin dari Desa sebagai pengganti BPJS,” ujar Widi kepada kabar6.com lewat pesan WhatsApp, Jum’at (29/6/2018).

Ditanya terkait penyakit yang diderita pasien, Widi mengaku belum dapat memastikan. Namun, pasien diduga menderita gizi buruk, sementara bagian perutnya terlihat membengkak.

“Orangtuanya pun gak bisa memastikan penyakit anaknya, cuma dia menduga bila anaknya menderita gizi buruk dan perutnya membesar,” kata Widi lagi.

Widi mengatakan, bila sedianya, Saidah, orangtua pasien mengaku tak memiliki uang untuk menjadi peserta BPJS. Maklum, sehari-hari Saidah hanyalah seorang pencari rumput laut di pesisir Pantai Mekar Baru.

“Jangan buat berobat atau ikut BPJS, buat makan sehari-hari saja, mereka masih kesulitan,” kata Widi lagi.

Widi berharap, pihak RSUD bisa segera melakukan tindakan medis, guna menolong pasien tersebut. “Orang sudah sakit sampai perutnya bengkak, kok ya masih tidak dilayani sebagai pasien miskin,” ujar Widi.

Sementara, hingga berita ini disusun, belum didapat konfirmasi dari pihak RSUD Tangerang terkait keluhan warga tersebut. Meski demikian, kabar6.com, masih terus berupaya mendapatkan konfirmasi dari pihak terkait.(Bam)

---

## **Besok, Polda Banten Jaga PSU Kabupaten Lebak**

written by Redpel | 30 Juni 2018



Kabar6-Meski pelaksanaan Pilkada di Banten berjalan lancar. Pihak kepolisian akan tetap menjaga proses Pemungutan Suara Ulang (PSU) di Kabupaten Lebak, pada Sabtu 30 Juni 2018.

“Di Lebak, ada pemilihan suara ulang, dilaksanakan PSU Sabtu nanti,” kata Brigjen Pol Listyo Sigit Prabowo, Kapolda Banten, Jumat (29/06/2018).

Pelaksanaan PSU, di TPS 02, Desa Aweh, Kecamatan Kalanganyar, telah disiapkan oleh KPU Kabupaten Lebak.

“PSU sudah siap. Logistik juga siap,” kata Ace Sumiarsa Ali, Komisioner KPU Lebak, melalui pesan singkatnya, Jumat (29/06/2018).

Di gelarnya PSU, karena Bawaslu RI menemukan adanya perbedaan Daftar Pemilih Tetap (DPT) yang berjumlah 265 orang, namun kertas suara yang berada di dalam kotak suara berisi 262 lembar.\*\*Baca Juga: [Bakmi Jowo Bu Citro Solo Rasanya Ngangenin.](#)

Kertas suara dan sosialisasi pun telah dilakukan KPU Lebak, agar masyarakat menggunakan hak pilihnya dengan baik pada esok hari.

“(Kertas suara yang disiapkan) Sejumlah DPT, plus 2,5 persen. Sosialisasi pasti, sejak semalam sudah membagikan C6,”

paparnya. (dhi)