

# Presiden LAAI Nyoblos di TPS 16 Panongan

written by Redpel | 27 Juni 2018



Kabar6-Presiden Lembaga Advokasi Artis Indonesia (LAAI) Dedi Sudarajat menyalurkan hak suaranya di Tempat Pemungutan Suara (TPS) 16 Green Savana CitraRaya, Desa Ciakar, Kecamatan Panongan, Kabupaten Tangerang.

Dedi didampingi Sekjen LAAI Sukardin, tampak antusias mengikuti prosesi pesta demokrasi lima tahunan di kota seribu industri tersebut.

Bahkan, dirinya mengajak seluruh pengurus dan anggota LAAI yang memiliki hak pilih agar turut serta menyukseskan Pilkada serentak tahun 2018 di wilayahnya masing-masing.\*\*Baca Juga: [Usai Salat Dhuha, Arief 'Nyoblos' di TPS 7 Karawaci.](#)

“Hari ini kita serentak mencoblos calon pemimpin daerah untuk periode lima tahun kedepan. Saya mengajak seluruh warga yang punya hak pilih untuk ikut sukseskan Pilkada serentak,” ungkap Dedi, kepada Kabar6.com, Rabu (27/6/2018).(Tim K6)

---

# H. Ombi Optimis Raih 90 Persen Suara di TPS 01

written by Kabar 6 | 27 Juni 2018



Kabar6-Calon Wakil Bupati Tangerang, Mad Romli (Ombi) mengaku optimis memenangkan Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada) Bupati dan Wakil Bupati Tangerang periode 2018-2023.

Dengan menargetkan 80 persen partisipasi masyarakat untuk datang ke tempat pemilihan suara (TPS), ia juga menargetkan 90 persen bisa memenangkan suara di TPS 01, Desa Perahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang, yang mana tempat ia menggunakan hak pilihnya.

H. Ombi menegaskan pernyataan tersebut sesudah ia menggunakan hak pilihnya, dengan didampingi istri beserta anak-anaknya, ia menyatakan sifatwa optimis memenangkan Pilkada kali ini.

“Alhamdulillah hari ini di TPS 01 Desa Perahu saya sudah menggunakan hak pilih saya dengan keluarga saya, dan saya yakin 90 persen saya bisa menang di TPS 01 ini,” tegasnya di depan awak media, Rabu (27/6/2018).

Ia juga terus menghimbau kepada seluruh lapisan masyarakat agar menggunakan hak pilihnya sebagai warga negara yang baik.

“Bagi masyarakat mari kita sama-sama datang ke TPS untuk menggunakan hak pilih kita sebagai warga negara yang baik,” imbaunya.

Sementara Ketua TPS 01 Desa Perahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang, Thalib menerangkan, dengan daftar pemilih tetap (DPT) 417, laki-laki 206 dan perempuan 211 yang terdaftar oleh pihaknya, sampai saat ini baru 140 orang yang sudah menggunakan hak pilihnya.\*\*Baca juga: [417 Pemilih Nyoblos di TPS Mad Romli.](#)

“Dari pagi tadi kita sudah memulai pencoblosan, baru 140 dari 417 DPT yang berada di dua RT, 03 dan 04 yang sudah menggunakan hak pilihnya,” tukasnya.(mer)

---

## **Usai Salat Dhuha, Arief ‘Nyoblos’ di TPS 7 Karawaci**

written by Redpel | 27 Juni 2018



Kabar6-Calon Walikota Arief R Wismansyah pagi ini menggunakan hak pilihnya di Tempat Pemungutan Suara (TPS) 7 Sukajadi, Karawaci, Kota Tangerang.

“Alhamdulillah hari ini 27 juni, kami warga Tangerang melaksanakan pemilihan kepala daerah kota Tangerang. Semoga seluruh warga Tangerang bisa menggunakan hak pilihnya dan pemilihan berlangsung dengan aman dan semoga hasilnya baik.” ucap Arief, Rabu (27/6/2018)

Sebelum mencoblos, Arif melakukan Salat Dhuha dan sungkem guna meminta doa dan restu dari kedua orangtuanya yang berada di belakang TPS 7 Sukajadi, Karawaci, Kota Tangerang.\*\*[Baca Juga: 417 Pemilih Nyoblos di TPS Mad Romli.](#)

“Ini waktunya Salat Dhuha dan tak lupa juga kita meminta doa dan ridho dari orangtua. Karena ridho orang tua juga ridho Allah. semoga menjadi semangat bagi kami putra putrinya untuk melakukan yang terbaik dalam mengabdikan untuk Kota Tangerang,” katanya.(res)

---

# 417 Pemilih Nyoblos di TPS Mad Romli

written by Kabar 6 | 27 Juni 2018



Kabar6-Hari ini ribuan warga di Kabupaten Tangerang, Banten, yang punya hak pilih menyalurkan hak politiknya. Tepat pukul 07.00 WIB aktivitas penyoblosan di Tempat Pemungutan Suara (TPS) mulai digelar.

Seperti halnya di TPS 01, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang. Di lokasi itu merupakan bilik suara calon Wakil Bupati Tangerang, Mad Romli, menyoblos.

Sejumlah warga sudah siap untuk mencoblos. Mereka menunggu panggilan petugas untuk menerima surat suara dan selanjutnya mencoblos di bilik.

Setelah itu mereka akan memasukkan surat suara ke kotak suara dan menyelupkan jarinya ke dalam tinta.

Sampai pukul 08.00 WIB, Rabu (27/6/2018), terlihat puluhan pemilih menuntaskan haknya memilih sang calon tunggal pasangan Ahmed Zaki Iskandar dan Mad Romli atau memilih kolom kosong.

Petugas kelompok penyelenggara pemungutan suara (KPPS) tak henti mengajak warga melalui pelantang suara agar datang ke TPS untuk mencoblos.

“Diberitahukan kepada warga RT 03, 04 yang sudah mendapatkan surat pemneritahuan dari KPPS 01. Diharapkan untuk segera hadir ke TPS 01,” pekik sang Ketua KPPS, Tolib.

Warga pun berdatangan. Petugas KPPS yang berjaga di bagian depan mengarahkan para pemilih dengan bahasa sunda yang kental. “Kadinya, kadinya,” ujar Sukmajaya, salah seorang petugas KPPS mengarahkan.

Tolib mengatakan TPS 1 ini mengakomodir 417 daftar pemilih tetap. “206 laki-laki, 201 perempuan,” paparnya.\*\*Baca juga: [Hari Ini Nyoblos, KPU Kabupaten Tangerang Larang Warga Bawa Smartphone ke TPS.](#)

Pilkada serentak 2018 digelar di 171 daerah dari 34 provinsi di Indonesia. Rinciannya, 17 di antaranya memilih gubernur, 39 kota memilih wali kota, dan 115 kabupaten memilih bupati.(yud)

---

## Beberapa Hal Pemicu Migrain yang Jarang Diketahui

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Migrain adalah nyeri kepala sedang hingga parah yang terasa berdenyut yang umumnya hanya mengenai sebelah sisi kepala saja.

Penyakit ini lebih sering diidap wanita dibandingkan pria. Menurut hasil penelitian WHO, dari total populasi manusia berusia 18-65 tahun yang melaporkan pernah mengalami sakit kepala, sekira 30 persen merupakan sakit kepala migrain.

Pada sebagian orang, serangan migrain dapat muncul hanya beberapa kali dalam setahun. Namun pada penderita lainnya, migrain dapat muncul hingga beberapa kali dalam seminggu. Pada kasus tertentu, nyeri dapat muncul di kedua sisi kepala dan bahkan menyerang leher penderita.

Beberapa penyebab migrain yang sering disebutkan adalah stres dan minuman alkohol. Namun selain itu, seperti dilansir grid.id, ada hal lain yang memicu migrain dan jarang diketahui banyak orang. Apa sajakah itu?

#### 1. Pil kontrasepsi

Seorang wanita biasanya sakit migrain ketika datang bulan. Bahkan, beberapa mengalami migrain sebelum datang bulan.

Menurut direktur asosiasi University of Cincinnati's Health Headache & Facial Pain Center, dr. Brinder Vij, perubahan estrogen memang bakal memicu migrain pada wanita. Dan untuk

beberapa alasan, pil kontrasepsi hormonal membuat gejalanya lebih buruk bagi sebagian orang.

## 2. Makanan asin

Makanan asin dapat mempengaruhi tekanan darah. Lebih spesifiknya, makanan asin meningkatkan jumlah natrium dalam aliran darah.

Selain itu juga mengacaukan kemampuan ginjal untuk mengeluarkan air. Tubuh bisa saja merespon hal tersebut dengan tekanan darah tinggi dan bisa menyebabkan migrain.

## 3. Keju

Zat tiramin yang ada dalam keju diduga berkaitan dengan penyakit migrain. Hasilnya pun bisa berbeda-beda pada setiap orang.

Beberapa pasien bisa langsung migrain setelah makan keju, sementara yang lainnya tidak.

## 4. Pemanis buatan

Banyak makanan dan minuman yang olahannya ditambah dengan pemanis buatan. Seperti halnya minuman sachet yang didalamnya ada pemanis buatan (aspartam).

Dr. Katherine S. Carroll, ahli saraf dan migrain di Northwestern Memorial Hospital mengatakan, pemanis buatan menurunkan kadar serotonin dalam tubuh seseorang. Hal itu yang akhirnya memicu pelepasan neuropeptida dan reaksi migrain.

## 5. Jet lag

Menurut Carroll, jet lag merupakan masalah besar. Segala bentuk gangguan tidur, termasuk jet lag juga dapat memicu migrain.

Tekanan udara di kabin saat penerbangan juga berpengaruh. Itu bisa menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang menjadi bagian dari respons migrain.

## 6. Perubahan cuaca



Saat cuaca berganti, perubahan tekanan barometrik dan atmosfer juga terjadi. Hal itu berkaitan langsung dengan migrain. Terlebih ketika cuaca sedang terik. Biasanya, cuaca menjadi salah satu penyebab yang paling sering dikeluhkan.

#### 7. Melewatkan jadwal makan

Jadwal makan yang teratur sangat penting bagi penderita migrain. Melewatkan jadwal makan dapat menurunkan kadar gula darah dan itu menyebabkan perubahan kimiawi dalam tubuh. [\\*\\* Baca juga: 8 Sayuran yang Ternyata Bisa Bikin Perut Kembung](#)

Apakah salah satu dari ketujuh hal di atas pernah Anda alami? (ilj/bbs)

---

## 8 Sayuran yang Ternyata Bisa Bikin Perut Kembung

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Selain kaya akan serat, vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, sayuran juga rendah lemak dan tinggi nutrisi.

Meski menjadi salah satu asupan wajib yang dikonsumsi setiap hari, seperti dilansir nova.id, beberapa jenis sayuran justru berpeluang untuk membuat perut kembung. Ya, sayuran ternyata dapat memproduksi gas dan menyebabkan kembung karena kandungan gula kompleks yang disebut sebagai raffinose. Gula kompleks tersebut ternyata tidak mudah dicerna dalam saluran usus.

Tubuh kita terpaksa mencerna raffinose hingga dapat difermentasi oleh bakteri dalam usus. Akibatnya, perut mengalami konstipasi, kembung dan tidak nyaman.

Ketika akan melakukan perjalanan jauh atau menghadiri acara penting, sebaiknya hindari beberapa sayuran berikut yang berpotensi membuat perut kembung. Sayuran-sayuran yang dimaksud antara lain adalah brokoli, kubis, bunga kol, arugula, bok choy, brussel, lobak dan sawi. [\\*\\* Baca juga: 4 Fakta Unik Seputar Tidur](#)

Namun bila Anda telanjur mengonsumsi sayuran-sayuran tersebut dalam jumlah banyak, siasati dengan minum banyak air putih. Air putih sangat penting untuk membantu proses pencernaan sehingga mengurangi risiko kembung.(ilj/bbs)

---

## 4 Fakta Unik Seputar Tidur

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi bawah sadar, di mana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya.

Merupakan suatu urutan siklus berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran bervariasi terhadap perubahan fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar.

Nah tahukah Anda, ada beberapa fakta unik seputar tidur yang mungkin belum pernah didengar. Melansir Sheknows, ini dia empat fakta unik yang dimaksud:

#### 1. Musik rock dapat membuat Anda tertidur

Jika Anda sulit tidur malam, cobalah memutar sebuah lagu beraliran rock. Berdasarkan sebuah survei yang dilakukan pada sekira 6.000 orang dewasa di Inggris, para peneliti menemukan bahwa musik rock ternyata lebih dapat membantu seseorang untuk tertidur.

#### 2. Tidur mencegah mabuk

Berdasarkan pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Research, seseorang yang mengonsumsi tiga gelas anggur (wine), tidak akan mabuk bila ia tetap tidur setiap malamnya selama lima hari, meski waktu tidurnya kurang dari 7-8 jam.

Namun bila Anda mengonsumsi suatu minuman beralkohol secara berlebihan, tentu saja Anda tetap akan mabuk, bahkan juga mengalami dehidrasi dan justru sulit tidur.

3. Wanita butuh lebih banyak waktu tidur

Seorang ahli mengatakan, seorang wanita membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dibanding pria, yaitu sekira 20 menit lebih banyak.

Hal ini dikarenakan, wanita merupakan seseorang yang mampu melakukan banyak pekerjaan sekaligus (multitasking) sehingga ia pun menggunakan lebih banyak energi dibandingkan para pria.

4. Wangi bunga bikin tidur lebih nyenyak

Mencium aroma bunga di malam hari ternyata dapat membuat Anda merasa mengantuk dan lebih mudah tertidur. [\\*\\* Baca juga: Pilih Beberapa Jenis Makanan Rendah Karbohidrat](#)

Selain itu, pada sebuah penelitian yang dilakukan pada 2007, para peneliti juga menemukan bahwa para siswa yang mencium aroma bunga mawar saat belajar dan kemudian pergi tidur ternyata memiliki daya ingat yang lebih baik.(ilj/bbs)

---

# Mabuk, Kepala Seorang Gadis Nyangkut di Knalpot Truk

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Ada banyak peristiwa unik yang terjadi saat seseorang sedang di bawah pengaruh minuman beralkohol alias mabuk. Salah satunya adalah yang dialami oleh Kaitlyn Strom.

Saat itu Kaitlyn tengah asyik menikmati Winstock Music Festival di Minnesota, Amerika Serikat. Setelah mengonsumsi beberapa gelas minuman beralkohol, seperti dilansir Yahoo, Kaitlyn ingin 'mengetes' apakah kepalanya muat dalam knalpot sebuah truk atau tidak.

Ternyata, kepala Kaitlyn bisa masuk ke pipa knalpot sebuah truk. Dari sinilah malapetaka itu terjadi. Kaitlyn mendapat kesulitan mengeluarkan kepalanya dari dalam knalpot. Alhasil, kepala wanita itu tersangkut dalam tabung knalpot truk selama 45 menit.

Butuh tenaga pemadam kebakaran dan gergaji mesin untuk membantu kepala Kaitlyn keluar dari pipa knalpot tersebut. "Kami tadinya sedang bersenang-senang dan aku melihat pipa knalpot besar ini dan berpikir 'hei, kayaknya kepalaku bakal muat di dalam sana'," kata Kaitlyn.

Wanita itu mencoba untuk tetap tenang agar lehernya tidak terkilir. "Tapi aku yakin semua orang sedang berusaha membantuku keluar (dari knalpot) dengan hati-hati," katanya lagi.

Setelah tim pemadam kebakaran berhasil mengeluarkan kepala Kaitlyn, ia langsung diberikan perawatan medis.

Di sisi lain, Kaitlyn didakwa oleh kepolisian setempat, McLeod County Sheriff's Office, atas tuduhan mengonsumsi alkohol di bawah umur.

Dan siapa sangka, peristiwa memalukan yang dialami Kaitlyn diunggah dalam video berdurasi lima detik, oleh akun Facebook Truck Rice, dan telah ditonton ribuan kali. [\\*\\* Baca juga: Mihailo Tolotos, Pria yang Tidak Pernah Melihat Wanita Seumur Hidupnya](#)

Malunya...(ilj/bbs)

---

## Pilih Beberapa Jenis Makanan Rendah Karbohidrat

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Tidak sedikit orang yang membatasi asupan karbohidrat, demi menjaga berat badan tetap stabil.

Kontrol terhadap asupan karbohidrat ini harus seimbang dengan pemahaman seseorang terhadap nilai gizi makanan. Tindakan meniadakan karbohidrat bukanlah pilihan bijak.

Jauh lebih sehat jika Anda mengganti makanan karbohidrat penuh dengan komponen yang rendah karbohidrat. Melansir *Magforwomen*, berikut beberapa jenis makanan yang mengandung karbohidrat rendah:

#### 1. Salad

Pilihlah salad yang berisi sayuran dan buah-buahan segar, telur rebus (tanpa kuning telur) dan sebagainya.

Salad dengan buah-buahan dan sayuran sangat rendah karbohidrat. Selain lezat, salad juga mengenyangkan perut dan tidak akan membuat Anda gemuk.

#### 2. Ayam rebus/panggang/bakar

Ini adalah jenis makanan yang harus Anda cari saat ingin mengonsumsi makanan rendah karbohidrat.

Menggoreng ayam akan membuat kadar karbohidrat dan lemaknya meningkat. Maka langkah terbaik adalah dengan merebus, memanggang atau membakar ayam.

#### 3. Ikan steam/rebus/panggang

Ikan memiliki banyak kandungan nutrisi di dalamnya dan juga tidak terlalu banyak kandungan karbohidrat.

Jika dimasak dengan benar, ikan dapat menjadi sajian makanan yang sangat nikmat dan sangat ideal untuk Anda yang ingin menjalankan diet rendah karbohidrat.

#### 4. Produk susu

Jika Anda mengonsumsi susu skim atau produk susu lainnya yang berasal dari susu skim, maka Anda memberikan berbagai nutrisi yang diperlukan tubuh tanpa menambah jumlah karbohidrat dalam tubuh.

#### 5. Buah-buahan segar & sayur-sayuran segar

Brokoli, kembang kol, kubis, wortel, lobak, mentimun, tomat, bawang, apel dan banyak lagi. Hampir semua buah dan sayuran (kecuali mangga dan kentang) memiliki kandungan karbohidrat yang rendah, tetapi kaya akan vitamin dan mineral. [\\*\\* Baca juga: Apa Sebab Usai Makan Banyak Jadi Mengantuk?](#)

Yuk, mulai jalankan pola makan sehat.(ilj/bbs)

---

# Mihailo Tolotos, Pria yang Tidak Pernah Melihat Wanita Seumur Hidupnya

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Setiap manusia tentu saja pernah melihat sesamanya, baik berjenis kelamin pria maupun wanita. Namun hal ini tidak dialami oleh Mihailo Tolotos.

Mihailo adalah seorang biksu ortodoks Yunani yang meninggal pada 1938 di usia 82 tahun. Melansir Boldsky, sepanjang hidupnya dia tidak pernah tahu seperti apakah makhluk yang



bernama wanita itu.

Dikisahkan, pada 1856 ketika berusia empat jam, ibunya Mihailo meninggal dunia. Karena tak mengetahui keluarga lainnya, bayi Mihailo akhirnya ditinggalkan di tangga sebuah kuil yang berada di puncak Gunung Athos.

Bayi laki-laki itu kemudian diadopsi oleh pihak kuil, dan para biksu menamainya Michael Tolotos. Selama hidupnya, Mihailo tidak pernah keberanian diri melewati gerbang biara, sehingga ia tak pernah melihat orang lain selain para biarawan di tempatnya tinggal.

Selain itu, sebuah undang-undang juga disahkan pada 1060 yang melarang wanita dan hewan memasuki gunung. Di Gunung Athos, hanya turis pria yang diizinkan memasuki biara dan tempat itu memiliki aturan yang tidak memungkinkan para biarawan untuk bercukur, mandi, berkelahi, berdebat, dan bertanya apa yang ada di balik dinding biara. [\\*\\* Baca juga: Ini Kelompok Teroris Paling Mematikan di Dunia](#)

Itulah yang sebabnya, Mihailo tidak pernah mengenal wanita, bahkan ibu kandungnya sendiri.(ilj/bbs)