

# 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)

---

## **Apa Sebab Usai Makan Banyak Jadi Mengantuk?**

written by Editor | 27 Juni 2018



Kabar6-Apakah Anda sering terserang kantuk usai 'makan berat'? Padahal kalori yang Anda asup seharusnya memberi tenaga cukup untuk melakukan berbagai aktivitas harian.

Namun mengapa yang terjadi justru Anda jadi mengantuk? Melansir Sciencedaily, berikut uraiannya:

#### 1. Respon saraf

Salah satunya adalah karena perubahan kadar hormonal di dalam tubuh. mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi gula akan menstimulasi respon aneural begitu semua makanan tersebut mencapai usus halus Anda.

Respon aneural yang dimaksud di sini adalah respon dari sistem saraf parasimpatik, yang akan "memberitahu" tubuh Anda untuk melambatkan kerjanya dan memfokuskan seluruh tenaganya pada proses pencernaan makanan.

#### 2. Sel otak

Selain itu, para ahli juga menemukan bahwa ada sekelompok sel-sel otak yang disebut dengan sel saraf orexin di dalam hipotalamus, yang sangat sensitif terhadap kadar peningkatan kadar glukosa (gula).

Sel saraf ini berfungsi untuk menghasilkan suatu jenis protein yang disebut dengan orexin, yang berfungsi untuk membuat otak tetap 'terjaga'.

Jadi saat kadar glukosa darah Anda meningkat setelah makan banyak, maka kinerja sel saraf ini pun akan menurun dan Anda pun akan mulai merasa mengantuk.

### 3. Kadar insulin

Orexin bukanlah satu-satunya hal yang kerjanya dipengaruhi oleh makanan. Seiring dengan semakin banyaknya makanan yang Anda konsumsi, maka kadar insulin di dalam tubuh Anda pun akan meningkat pula.

Peningkatan kadar insulin ini akan memicu peningkatan kadar serotonin dan melatonin di dalam otak. Keduanya merupakan komponen yang memang telah dikenal dapat membuat seseorang merasa mengantuk sekaligus bahagia.

Walaupun makan banyak dapat membuat Anda merasa mengantuk setelahnya, selain dapat mengganggu tidur Anda di malam hari (terutama bila Anda makan banyak di malam hari), rasa kantuk yang ditimbulkan oleh makan berlebihan ini biasanya tidak berbahaya.

Hal ini dikarenakan makan banyak di malam hari akan menyebabkan kadar insulin Anda meningkat dengan cepat, yang kemudian juga akan menurun dengan cepat. [\\*\\* Baca juga: Adakah Keuntungan Makan di Sore Hari?](#)

Perubahan kadar insulin ini dapat mengganggu siklus tidur Anda, yaitu membuat Anda terbangun di tengah malam atau membuat Anda tidak dapat tidur nyenyak sehingga tetap merasa lelah saat terbangun keesokan harinya.(ilj/bbs)

---

# Pilkada Serentak, Ini Tiga Wilayah Terindikasi Rawan di Kabupaten Tangerang

written by Kabar 6 | 27 Juni 2018



Kabar6-Polres Kota (Polresta) Tangerang, mewaspadaai tiga zona di Kabupaten Tangerang yang terindikasi rawan dalam pemilihan Bupati dan Wakil Bupati Tangerang.

Kapolres Kota Tangerang, Kombes Pol H. M Sabilul Alif menyebut, ketiga wilayah dimaksud masing-masing adalah, Kecamatan Cikupa, Balaraja dan Kronjo.

Untuk itu, Kapolres menyebut telah menyiagakan satu pleton Brimob di tiga zona terindikasi rawan tersebut.

“Kita tempatkan satu pleton Brimob dengan kekuatan 30 personel, dua pertiga kekuatan TNI juga membackup penuh pengamanan Pilkada serentak di Kabupaten Tangerang ini,” ujar Sabilul Alif Rabu (27/6/2018).

Sabilul Alif juga berpesan pada jajaran dan instansi terkait,

agar merespon dan menyelesaikan persoalan-persoalan kecil, sebelum kemudian menjadi masalah besar.

“Dan, saat dalam melakukan pemecahan masalah, bila terjadi masalah agar mengedepankan sinergitas, soliditas dalam menyelesaikan masalah,” pesannya.

Selain Brimob dan TNI, tambah Kapolres, pihaknya juga menempatkan anggota intelejen.\*\*Baca juga: [Kapolda: Ada 500 Titik Rawan Pilkada di Banten.](#)

“Hal itu, semua dilakukan jika terjadi masalah, maka dengan cepat pasukan yang kita tempatkan dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi diketika wilayah tersebut,” pungkasnya.(Bam)

---

# **Hari Ini Nyoblos, KPU Kabupaten Tangerang Larang Warga Bawa Smartphone ke TPS**

written by Kabar 6 | 27 Juni 2018



Kabar6-Hari ini, Rabu (27/6/2018), masyarakat di Kabupaten Tangerang bakal memilih pemimpin baru untuk masa bhakti lima tahun kedepan dalam Pilkada Serentak 2018.

Seiring itu, Ketua Komisi Pemilihan Umum (KPU) Kabupaten Tangerang, Ali Zainal Abidin mengimbau masyarakat agar tidak membawa smartphone saat mencoblos ke dalam Tempat Pemungutan Suara (TPS).

Sedianya, imbauan itu disampaikan guna menjaga asas Pemilu yang bersifat rahasia. "Agar masyarakat yang datang mencoblos tidak mengambil foto atau mendokumentasikan saat sedang berada di bilik suara," ujarnya.

Tak hanya itu, lanjut Ali, semua alat dokumentasi jenis gadget yang memiliki kamera tidak diperbolehkan.

Bahkan, tegas Ali lagi, nantinya, masyarakat yang membawa HP Smartphone, maka, akan diminta petugas untuk dititipkan dan dapat diambil pada saat selesai mencoblos.\*\*Baca juga: [Besok, Mad Romli 'Nyoblos' di TPS 01 Desa Parahu Sukamulya.](#)

"Kami berharap warga Kabupaten Tangerang dapat menggunakan hak suaranya, datang ke TPS untuk memilih Bupati dan wakil

Bupati," ujarnya. (Bam)

---

# Penasaran Tempat Ini Selalu Ramai, Ini Dia Alasannya

written by Redpel | 27 Juni 2018



Kabar6-Kawasan jalanan ini selalu ramai setiap harinya. Ratusan manusia berdesakan, membuat jalanan nyaris tak pernah sepi dengan lalu lalang manusia.

Namun justru keramaian ini yang membuat Malioboro, Yogyakarta selalu ngangenin. Karena meski riuh dengan lautan manusia, tetapi semua [pejalan kaki](#) dan pengguna jalan raya di kawasan ini saling menghormati satu sama lain.

Saking terkenalnya kawasan Maliboro. Tak sedikit wisatawan yang langsung menuju kawasan ini setelah turun dari bus Lorena. Penasaran kan, mengapa Malioboro bisa selalu ramai, pada musim liburan atau hari biasa sekalipun. Beberapa

alasan nya adalah sebagai berikut.

### Pusat Perdagangan

Malioboro adalah pusat perdagangan di Yogyakarta. Dengan fokus utama di Pasar Beringharjo yang menjadi pusat jual beli batik dan aneka barang lain. Selain itu juga berderet toko-toko tradisional hingga mall modern di kawasan ini.

Selain toko dan pasar, yang menjadi ciri khas dari Malioboro adalah pedagang kaki lima yang berjualan di depan gerai dan tepi jalan. Dengan harga barang yang murah, Malioboro selalu jadi jujugan wisatawan untuk berburu oleh-oleh dari Jogja.

### Dekat Sentra Penginapan

Lokasi paling strategis untuk menginap selama liburan di [tempat wisata](#) Yogyakarta adalah kawasan sekitar Malioboro. Ada banyak pilihan hotel hingga hostel yang bisa jadi tempat istirahat setelah lelah menempuh perjalanan ke Jogja dengan bus Lorena.

Mulai dari hotel bintang lima, yang tersebar mulai dari tepi jalan Malioboro hingga kawasan pasar Kembang. Juga ada hostel murah meriah yang berjajar di kawasan Sosrowijayan yang dikenal sebagai kawasan backpacker.

### Dikelilingi Bangunan Bersejarah

Tidak hanya pasar tradisional dan pusat oleh-oleh yang menarik dari kawasan Malioboro. Tetapi juga bangunan bersejarah yang mengelilingi tempat ini dari sudut ke sudut. Di ujung Malioboro, terdapat Benteng Vredeburg yang merupakan bangunan peninggalan masa penjajahan Belanda.

Di seberang [Benteng Vredeburg](#), terdapat kantor pemerintahan Provinsi Yogyakarta. Dan ketika menyeberang ke sisi lain, terdapat Keraton Yogyakarta, alun-alun utara, museum kereta dan Taman Sari yang menjadi pusat wisata di kota ini.

Menyusuri sisi selatan, ada alun-alun Kidul Keraton Yogyakarta yang bisa kamu tempuh dengan berjalan kaki. Dengan posisi yang sangat strategis ini, tak heran kalau ada ribuan wisatawan yang selalu memenuhi Malioboro.

Baik wisatawan yang baru turun dari bus Lorena lalu langsung main ke Malioboro. Atau pun mereka yang sedang berjalan-jalan keliling kota dan mampir ke kawasan ini. Semua berkumpul jadi satu di Malioboro yang selalu membuat rindu.

### Banyak Pertunjukan Jalanan Yang Menarik

Ketika kamu jalan-jalan di Malioboro kala matahari sudah berada di peraduannya, musisi jalanan mulai bermunculan di sepanjang kawasan ini. Berbeda dengan pengamen jalanan yang hanya membawa satu alat musik, musisi jalanan di Malioboro biasanya 'niat' membawa banyak jenis alat musik untuk tampil.

Mulai dari band dengan genre pop modern, musik tradisional, hingga dangdut yang heboh. Semua ada di Malioboro.

Kamu bisa menikmati musik ini dengan santai, sembari mencari tiket bus [Lorena](#) online lewat ponsel. Telinga terhibur, penat di pikiran hilang dan tiket bus Lorena ada di tangan dengan aman. (Az)

---

# Massa Ormas BPPKB Kepung PT OTO Finance Cikokol

written by Redpel | 27 Juni 2018



Kabar6-Ratusan pengurus dan anggota Organisasi Masyarakat (Ormas) Badan Pembinaan Potensi Keluarga Banten (BPPKB) mengepung kantor cabang PT OTO Finance di kawasan Transmart Cikokol, Kota Tangerang, Selasa (26/6/2018).

Informasi yang berhasil dihimpun Kabar6.com, ratusan pengurus dan anggota Ormas BPPKB yang mengenakan seragam lengkap terlihat memadati halaman parkir di kawasan pusat perbelanjaan terbesar di kota Akhlakul Karimah tersebut.

Ratusan massa itu mencari seorang debt collector yang diduga mengambil paksa sebuah kendaraan roda empat milik salah satu pengurus BPPKB berinisial OM. Suasana gaduh sempat terjadi di lokasi perusahaan pembiayaan kendaraan bermotor tersebut.

Namun, berkat kesigapan puluhan personel polisi dari Polres Metro Tangerang yang diterjunkan ke lokasi, aksi ratusan massa pun dapat dicegah.

“Iya tadi banyak banget anggota BPPKB yang datang ke sini,” ungkap Iwal, salah seorang warga yang melintas di lokasi kejadian, malam tadi.

Hingga berita ini dipublikasikan, Tim Kabar6.com, belum

berhasil mendapatkan keterangan secara detail terkait masalah tersebut.

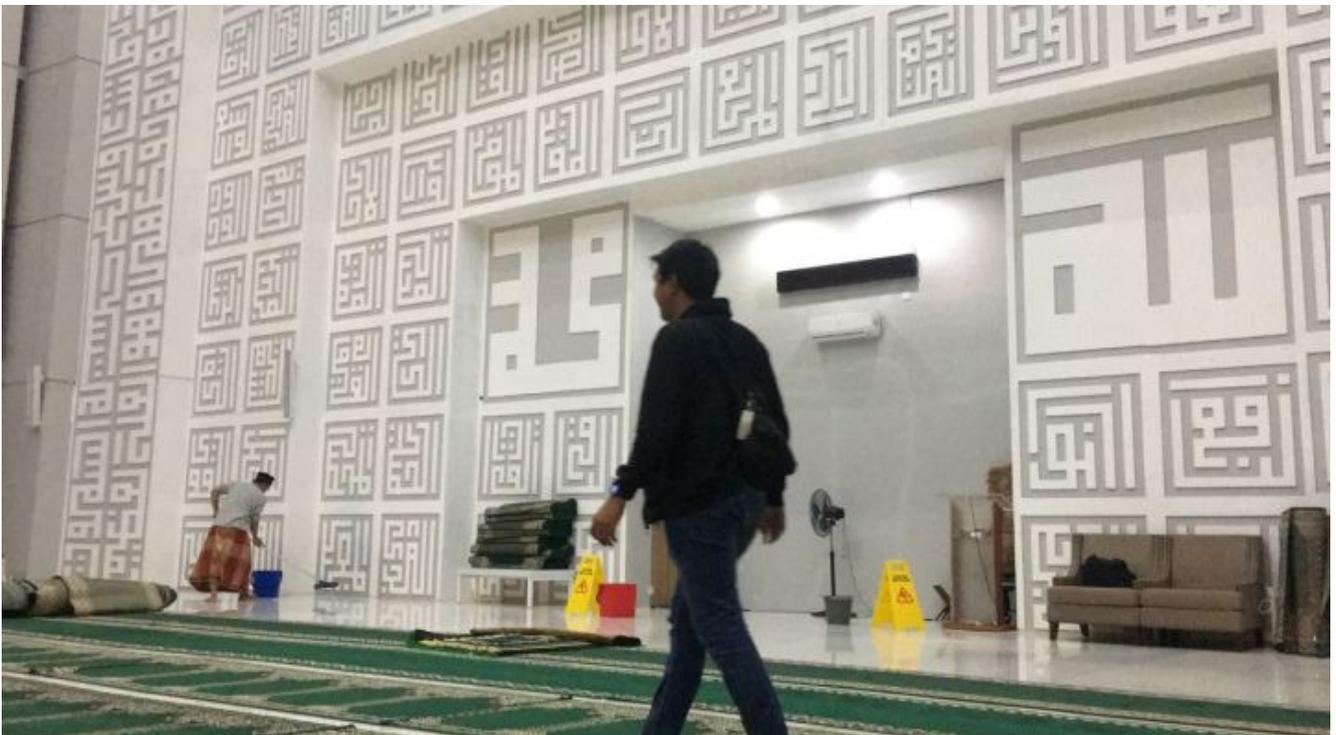
Asari, salahsatu pengurus BPPKB mengatakan, bahwa kasus itu dipicu karena adanya ketersinggungan dari pihak debt collector yang secara terbuka menantang seluruh pengurus BPPKB.\*\*Baca Juga: [Hujan, Masjid di Puspemkot Tangsel Kemasukan Air.](#)

“Saya juga ikut turun ke lokasi, karena pihak debt collector dari OT0 Finance sudah menantang kita,” ujarnya.(Tim K6)

---

# Hujan, Masjid di Puspemkot Tangsel Kemasukan Air

written by Redpel | 27 Juni 2018



Kabar6-Setiap hujan deras disertai angin kencang terjadi, pengurus atau marbot Masjid Al-I'tishom selalu kerepotan. Marbot terpaksa harus menggulung hamparan karpet agar tidak basah kuyup terkena guyuran air hujan.

Muhammad Kurnianto, seorang jamaah masjid yang berada di area kawasan Pusat Pemerintahan (Puspemkot) Kota Tangerang Selatan (Tangsel) itu menyatakan baginya bukan pemandangan asing. Setiap hujan deras turun maka bagian dalam masjid pasti banjir.

“Selalu tampias kalau pas hujan sama angin kencang,” katanya ditemui di Jalan Raya Maruga Nomor 1, Serua, Kecamatan Ciputat, Selasa (26/6/2018).

Pemuda yang bermukim di kawasan Reni Jaya itu menceritakan pengalamannya saat bulan puasa kemarin. Ketika itu hujan deras turun bertepatan jamaah sedang membeludak.

Hujan deras disertai angin kencang turun lewat rongga dinding gedung. Akibatnya banyak jamaah yang merasa terganggu.

“Ya otomatis jamaah yang di pinggir pada masuk ke dalam,” ujar Kurnianto.\*\*Baca Juga: [BPBD Kota Tangerang Gelar Apel Komando.](#)

Terpisah, Kepala Dinas Bangunan dan Penataan Ruang Kota Tangsel, Dendi Pryandana mengakui kondisi di atas. Ia berjanji guyuran ataupun percikan tampias air hujan tak terulang bila pekerjaan pembangunan masjid selesai.

“Nantinya kan pakai kaca. Biar kalau hujan air enggak masuk ke masjid,” singkatnya.(yud)