

Bagaimana Agar Telinga Selalu Sehat?

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Telinga merupakan sebuah organ yang mampu mendeteksi/mengenal suara & juga banyak berperan dalam keseimbangan dan posisi tubuh. Telinga pada hewan vertebrata memiliki dasar yang sama dari ikan sampai manusia, dengan beberapa variasi sesuai dengan fungsi dan spesies.

Seringkali kita lali menjaga kesehatan telinga. Padahal, indera pendengar ini merupakan salah satu organ vital yang tidak boleh diremehkan. Bagaimana agar telinga selalu sehat? Dikutip dari Centroone, berikut ada enam cara sederhana yang bisa Anda lakukan:

1. Gunakan earplugs di lingkungan yang terlalu bising
Club, konser, alat pemotong rumput, gergaji, dan suara-suara lainnya yang membuat Anda harus berteriak saat berbicara tidak baik untuk telinga. Jadi disarankan untuk menggunakan earplugs atau penyumbat telinga untuk mengurangi suara bising.

2. Turunkan volume suara

Menurut World Health Organization, 1,1 miliar remaja di seluruh dunia berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat

pemakaian perangkat audio yang tidak aman. Agar telinga Anda tetap sehat, ikuti aturan 60/60: gunakan headphones dengan volume sebesar 60 persen selama tidak lebih dari 60 menit setiap hari.

3. Pilih headphones ketimbang earbuds

Earbuds lebih berbahaya dibanding headphones, karena peletakan earbuds lebih dekat dengan gendang telinga. Namun jika Anda mendengarkan lagu dari headphones dengan sangat keras, aksi tersebut juga berisiko.

4. Beri waktu telinga untuk beristirahat

Apakah Anda sering terekspos dengan suara bising? Bila Anda sering ke konser atau club, telinga Anda membutuhkan waktu untuk beristirahat. Riset telah membuktikan bahwa telinga membutuhkan sekitar 16 jam untuk sembuh dari satu malam yang bising, Jadi beranjaklah keluar dari area tersebut setiap 10 menit.

5. Jaga telinga agar tetap kering

Kelembapan membuat bakteri masuk ke dalam saluran telinga dengan lebih mudah. Untuk menghindari infeksi, ingat untuk mengeringkan telinga dengan hati-hati menggunakan handuk kering setelah mandi atau berenang.

6. Lakukan pengecekan rutin

Jangan lupa untuk melakukan pengecekan rutin dengan dokter, atau kunjungi dokter THT untuk membersihkan telinga Anda. [**Baca juga: Tingkatkan Daya Ingat Lewat Beberapa Asupan Lezat Ini](#)

Memiliki telinga yang sehat bisa dimulai dari kebiasaan sehari-hari.(ilj/bbs)

Galau, Transgender Attonley Ingin Balik Jadi Pria Lagi

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Mungkin karena sudah sadar akan kodratnya, seorang transgender bernama Matthew Attonley (30) berniat menjadi seorang pria kembali. Ya, pria yang pernah menjalani operasi kelamin 10 tahun lalu ini menjadi ragu atas keputusannya. Ia mengatakan, sebelum ibunya meninggal dunia, pria ini merasa seperti ragu atas jalan yang dipilihnya.

“Saya memiliki keraguan sejak kehilangan ibu tahun lalu. Saya merasa, tubuh saya menolak hormon wanita,” katanya.

Menurut Attonley, seperti dilansir itv.com, berperan menjadi pria dan wanita cukup membuatnya terkekang di lingkungan masyarakat. Dan menjadi pria kembali seperti sebuah kebebasan.

Attonley berharap untuk melakukan pengecilan payudara dan operasi kelamin kembali. “Saya berharap para dokter bisa melakukannya. Saya akan mulai menabung agar semua hal ini cepat selesai,” harapnya. [** Baca juga: Demi Kecilkkan Payudara, Pemuda Ini Rela Jual Mobil Miliknya](#)

Sepertinya Attonley memang sedang galau dengan

Tingkatkan Daya Ingat Lewat Beberapa Asupan Lezat Ini

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Seiring bertambahnya usia, fungsi daya ingat pun akan menurun. Kondisi ini tentu saja cukup mengganggu, terlebih jika Anda memiliki aktivitas padat, yang butuh daya ingat tinggi. Apa yang sebaiknya Anda lakukan? Dilansir Cosmopolitan, berikut adalah empat jenis asupan yang disarankan untuk meningkatkan daya ingat Anda:

1. Krokot bayam

Sayur berwarna hijau ini memang sangat bagus untuk dikonsumsi, terlebih untuk meningkatkan daya ingat, karena kandungan asam folatnya yang tinggi. Jika bosan dengan sayur bayam, cobalah sajian lain berupa krokot bayam.

2. Pai kacang cokelat

Kacang-kacangan sangat baik untuk meningkatkan daya ingat.

Bukan hanya karena kaya akan protein, juga memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Tapi jika tidak kreatif menyiasatinya, makanan ini akan menjadi sangat membosankan. Karena itu, cobalah kreasi lain misalnya pai kacang cokelat.

3. Avocado sandwich

Alpukat ternyata bisa melancarkan aliran darah ke otak. Buah dengan kandungan omega 3 dan asam lemak ini ternyata bisa diolah menjadi avocado sandwich sebagai alternatif menu agar tidak bosan.

4. Ice tea strawberry

Sajian minuman yang menggabungkan teh dengan segarnya buah stroberi ini juga bantu meningkatkan daya ingat. [** Baca juga: Seperti Ini Cara Sederhana Jaga Kesehatan Mata](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Demi Kecilkan Payudara, Pemuda Ini Rela Jual Mobil Miliknya

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Sebagian wanita berusaha memperbesar payudara mereka lewat operasi demi tampil makin seksi. Namun bagaimana jika seorang pria memiliki ukuran payudara yang tak wajar?

Lantaran mengalami kondisi seperti itulah, Charlie Edgeworth (19), rela menjual mobil untuk biaya operasi pengecilan payudara. Dilansir mirror.co.uk, Edgeworth diketahui menderita ginekomastia atau ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan tumbuhnya payudara pada laki-laki, sehingga membuatnya kurang percaya diri.

“Saya tidak pernah punya pacar, dan selalu mengenakan t-shirt di kolam renang. Saya sudah mencoba segalanya untuk membuat lemak di payudara hilang tetapi semakin saya diet, payudaranya semakin menonjol,” keluhnya.

Hingga akhirnya Edgeworth pun memutuskan untuk menjual mobil Volkswagen Polo 2003 kesayangannya dengan harga sekira Rp35 juta.

“Kedengarannya seperti klise, tapi aku merasa seperti hidup saya dimulai kembali. Jika aku tidak pergi ke luar negeri, saya tidak akan pernah mampu untuk menjalani operasi. Saya telah bicara dengan dokter di EuropeSurgery dan saya bisa tenang,” ujarnya.

Adam Kalecinski ahli bedah di EuropeSurgery yang menangani

Edgeworth mengatakan, operasi dilakukan untuk menghilangkan jaringan kelenjar serta lemak dalam payudaranya.

“Jika terjadi keseimbangan hormon dalam tubuhnya, ini dapat menyebabkan payudara pria tumbuh. Kadang-kadang, penyebab ketidakseimbangan ini tidak diketahui. Bisa karena faktor diet setelah obesitas, atau ketika tingkat testosteron turun, sehingga kadar estrogen yang sering banyak dijumpai pada wanita meningkat sehingga menyebabkan jaringan payudara tumbuh,” jelas Adam. [** Baca juga: Gawat! Tulang Rahang Moore Tidak Bisa Berhenti Tumbuh](#)

Dugaan lain penyebab munculnya kondisi ini adalah karena konsumsi obat-obatan tertentu seperti antidepresan, jantung dan hati, beberapa obat kanker dan obat-obatan terlarang seperti ganja dan steroid anabolik.(ilj/bbs)

Seperti Ini Cara Sederhana Jaga Kesehatan Mata

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Mata manusia adalah organ yang bereaksi terhadap cahaya dan memiliki beberapa kegunaan. Sebagai alat indera, mata mamalia memungkinkan untuk penglihatan. Sel batang dan kerucut pada retina memungkinkan persepsi cahaya sadar dan penglihatan seperti diferensiasi warna dan persepsi kedalaman. Mata manusia dapat membedakan sekira 10 juta warna.

Karena perannya yang penting inilah, Anda dianjurkan untuk senantiasa menjaga kesehatan mata. Bagaimana caranya? Dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah empat cara sederhana untuk menjaga kesehatan mata:

1. Gunakan kacamata hitam

Matahari memancarkan sinar ultra violet yang tidak hanya berbahaya untuk kulit, tapi juga untuk mata. Gunakan kacamata hitam saat Anda hendak bepergian pada siang hari.

2. Jangan terlalu lama menatap layar komputer atau ponsel

Jika mata Anda terasa lelah, sakit, dan pandangan menjadi kabur, berarti Anda sudah terlalu lama menatap layar komputer atau ponsel. Alihkan pandangan Anda ke arah lain selama 20 detik agar mata Anda dapat beristirahat. Jika mata Anda terasa kering, berkedip lebih sering sehingga air mata Anda akan membasahi bola mata Anda.

3. Konsumsi makanan yang sehat

Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi agar tubuh Anda tetap kuat di hari tua sehingga tidak terserang penyakit mata yang rentan menyerang pada saat usia sudah lanjut seperti katarak.

4. Berhenti merokok

Selain memberi pengaruh buruk terhadap paru-paru, merokok juga memungkinkan Anda untuk terkena katarak dan kerusakan saraf optik. Gangguan mata akibat merokok, terutama terjadi pada retinal pigment epithelium atau lapisan retina dengan koroid yang kaya pembuluh darah, sehingga nutrisi baik pada tubuh tidak dapat masuk ke mata, bahkan merusak lapisan tersebut. ******

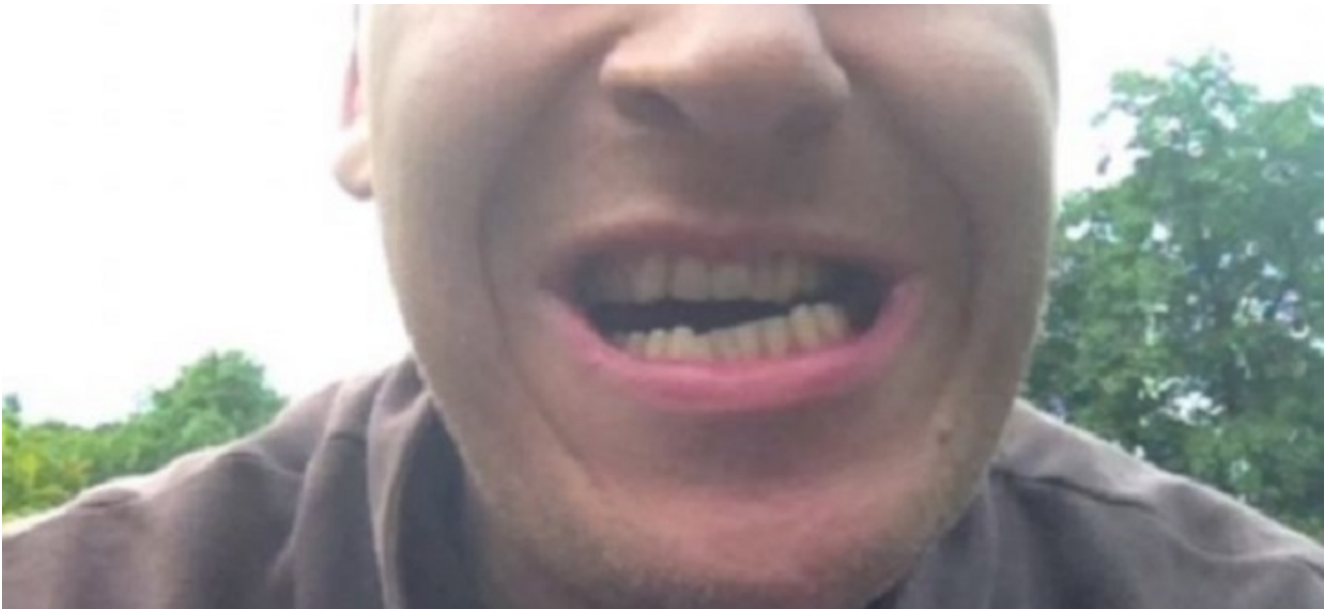
[Baca juga: Manfaat Menguntungkan di Balik Rutin Konsumsi](#)

[Sayuran Hijau](#)

Yuk, jaga kesehatan mata agar tetap sehat bersinar.(ilj/bbs)

Gawat! Tulang Rahang Moore Tidak Bisa Berhenti Tumbuh

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Kondisi yang dialami Richard Moore (36) memang tergolong langka. Pria ini didiagnosis menderita akromegali, kondisi pertumbuhan hormon terlalu banyak sehingga rahangnya terus tumbuh. Kondisi tersebut disebabkan oleh tumor sebesar 2,5 cm pada kelenjar hipofisisnya.

“Saya mulai melihat perubahan wajah sekira 10 tahun lalu. Rahang saya tumbuh dan gigi saya menjadi sejajar. Mungkin Anda juga mengira tidak ada yang berubah, tapi kalau Anda lihat foto saya beberapa waktu lalu, Anda akan kaget,” katanya.

Penyakit langka ini, dilansir Dailymail, didiagnosis pada 2012 sejak dirinya sakit kepala luar biasa, berkeringat dan

memiliki gejala aneh lainnya. “Saya kadang-kadang merasa kehilangan energi, tetapi dibandingkan sebelum operasi saya merasa lebih baik. Saya bisa keluar setiap akhir pekan tapi tanpa perawatan khusus Dr JD Seabrook. Tanpanya, saya tidak akan berada di tempat saya sekarang. Saya sangat berterima kasih,” ujar Moore.

Diketahui, akromegali adalah gangguan hormonal akibat terlalu banyak hormon pertumbuhan (Growth Hormone) dalam tubuh. Gangguan ini disebabkan oleh tumor jinak dari kelenjar pituitari, yang disebut adenoma dan ini menyebabkan hipofisis (kelenjar penghasil hormon) untuk menghasilkan terlalu banyak hormon pertumbuhan. [** Baca juga: Alamak! Mainan Seks Ini Tertinggal dalam Miss V Seorang Wanita Selama 10 Tahun](#)

Pertumbuhan tulang rawan yang tidak wajar, bisa menyebabkan radang sendi dan penyakit saraf seperti carpal tunnel syndrome yang mengakibatkan kelemahan, mati rasa atau nyeri di tangan. organ dalam tubuh seperti jantung juga dapat membengkak.(ilj/bbs)

Manfaat Menguntungkan di Balik Rutin Konsumsi Sayuran Hijau

written by Editor | 27 Januari 2018



Kabar6-Untuk mendukung tercukupya kebutuhan nutrisi dan serat sehari-hari, Anda disarankan untuk mengonsumsi sayuran hijau yang kaya manfaat. Selain kaya dengan vitamin A dan C, sayuran hijau juga mengandung berbagai unsur mineral seperti zat kapur, zat besi, magnesium dan fosfor.

Sayuran yang berwarna hijau tua merupakan sumber karotenoid (pigmen dalam tanaman yang terdapat pada tumbuhan) terbaik dan tergolong penting untuk memerangi radikal bebas. Klorofil (zat hijau daun) pada sayuran hijau merupakan pigmen dari tanaman yang warnanya hijau dan terdapat dalam kloroplas sel tanaman. Menurut penelitian para ahli gizi, klorofil dapat dimanfaatkan untuk merangsang pembentukan sel darah merah pada penderita anemia.

Diketahui, rutin mengonsumsi sayuran hijau bisa membuat tubuh langsing, menjadi antioksidan hingga antikanker. Sayuran hijau, dilansir Times of India, cocok untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan karena mengenyangkan sekaligus rendah lemak. Seperti halnya brokoli, kol, bayam serta kacang-kacangan memiliki kandungan serat yang tinggi.

Artinya, rutin mengonsumsi sayuran hijau juga bisa melancarkan sistem pencernaan. Manfaat lainnya adalah sayuran hijau baik untuk kesehatan mata. Ini berkat kandungan fitokimia seperti lutein dan zeaxanthin yang bisa membantu menurunkan risiko

katarak.

Sayuran hijau juga direkomendasikan untuk dikonsumsi pasien diabetes. Di mana indeks glikemik pada sayuran hijau tergolong rendah dan tidak menyebabkan kenaikan gula darah secara berlebihan. Sayuran hijau juga kaya akan zat besi dan kalsium.

[** Baca juga: Konsumsi Bawang Putih Bikin Aroma Tubuh Pria Jadi Makin Menarik Lawan Jenis](#)

Jadi jangan lewatkan sayuran hijau dalam menu harian Anda, ya.(ilj/bbs)

Gempa Lebak, Produksi Baja di PT KBS Tetap Berjalan

written by Redpel | 27 Januari 2018



Kabar6-Proses bongkar muat bahan baku pembuatan baja dan pengiriman bahan jadi nya, di PT Krakatau Bandar Samudera (KBS), tidak terganggu dengan gempa bumi di Kabupaten Lebak, Banten, berkekuatan 6,4 Skala Richter (SR) beserta gempa susulannya.

“Alhamdulillah, seluruh dermaga KBS berjalan sesuai rencana,” kata Tonno Sapoetro, saat dikonfirmasi melalui pesan singkatnya, Jumat (26/01/2018).

Begitupun di lokasi produksi baja di PT Krakatau Steel (KS), tak mengalami gangguan berarti, dalam memproduksi kebutuhan baja dalam negeri maupun untuk eksport nya.

“Sama sekali tidak (menggangu), produksi lancar seperti biasa,” kata Situasi Arif, Corporate Secretary (CS) PT KS, saat dikonfirmasi melalui pesan singkatnya, Jumat (26/01/2018).

Meski terasa guncangan, namun dia memastikan perusahaan telah memiliki Standar Operasional Prosedur (SOP), demi keamanan karyawan BUMN itu.**Baca Juga: [BPJS Ketenagakerjaan Bakal Terjunkan Tim ke PT Joe Industri.](#)

“Lumayan terasa (guncangan) beberapa detik saja. Ya sama tentunya, dengan di perusahaan lain, ada langkah-langkah evakuasinya,” terangnya.(dhi)

BPJS Ketenagakerjaan Terjunkan Tim ke PT Joe Industri

written by Redpel | 27 Januari 2018



Kabar6-Kantor Wilayah (Kanwil) Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan Provinsi Banten, menerjunkan tim untuk melakukan pemeriksaan terhadap PT Joe Industri.

Pasalnya, perusahaan milik pengusaha asing asal Korea Selatan yang mempekerjakan sedikitnya 350 orang karyawan ini diketahui tak mengikutsertakan seluruh pekerjanya sebagai peserta BPJS Ketenagakerjaan.

“Kemarin saya sudah turunkan tim dari BPJS Ketenagakerjaan Kabupaten Tangerang, untuk memeriksa perusahaan itu,” ungkap Kepala Kanwil BPJS Ketenagakerjaan Provinsi Banten Teguh Purwanto, kepada Kabar6.com, Jum’at (26/1/2018).

Hasil pemeriksaan, kata dia, ditemukan bahwa perusahaan produsen tas dan cover gitar yang berlokasi di Jalan Raya Kutruk, Desa Pasir Barat, Kecamatan Jambe, Kabupaten Tangerang ini tak mendaftarkan ratusan karyawannya menjadi peserta BPJS Ketenagakerjaan.

Tak hanya itu, pihak pengawas dari Dinas Tenaga Kerja Provinsi Banten juga ikut turun memeriksa perusahaan itu.

“Tim kami sudah ambil Berita Acara Pemeriksaan (BAP), bahwa perusahaan ini diwajibkan mendaftarkan seluruh karyawannya sebagai peserta BPJS Ketenagakerjaan paling lambat bulan Februari 2018,” katanya.**Baca Juga: [Disomasi, 350 Karyawan PT Joa Industri Tak Ikut Serta BPJS Ketenagakerjaan.](#)

Ditambahkannya, selain mengultimatum PT Joa Industri untuk mengikutsertakan seluruh karyawannya menjadi peserta PBJK Ketenagakerjaan, pihaknya juga menyarankan agar perusahaan itu memberikan tunjangan Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan mengganti seluruh biaya pengobatan di Rumah Sakit kepada karyawan yang mengalami kecelakaan tersebut.

“Mereka wajib bayar seluruh biaya pengobatan dan tunjangan JKK ke korban sesuai ketentuan Undang- undang,” tegasnya.(Tim K6)

Disomasi, 350 Karyawan PT Joa Industri Tak Ikut Serta BPJS Ketenagakerjaan

written by Redpel | 27 Januari 2018



Kabar6-PT Joa Industri yang berlokasi di Jalan Raya Kutruk, Desa Pasir Barat, Kecamatan Jambe, Kabupaten Tangerang, disomasi karyawannya.

Hal ini lantaran perusahaan milik pengusaha asal Korea Selatan tersebut tak mengikutsertakan 350 orang karyawannya sebagai peserta Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan.

“Ya kemarin kami layangkan somasi ke PT Joa Industri, karena perusahaan itu abai terhadap kewajibannya dalam mendaftarkan karyawannya jadi peserta BPJS Ketenagakerjaan,” ungkap Bambang Hermanto, karyawan PT Joa Industri, melalui kuasa hukumnya dari kantor hukum Iwan SH & Rekan, kepada Kabar6.com, Jum’at (26/1/2018).

Menurut Iwan, langkah somasi itu terpaksa diambil mengingat perusahaan produsen tas dan cover atau sarung gitar ini tidak peduli dengan nasib Bambang Hermanto (kliennya-red).

Pasalnya, kliennya yang mengalami kecelakaan lalulintas sepulang bekerja di perusahaan itu tak mendapatkan biaya pengobatan dan jaminan kecelakaan kerja.

“Pemilik perusahaan ini raja tega, masak karyawan kecelakaan enggak diberi biaya pengobatan sama sekali,” katanya.

Lebih lanjut Iwan menegaskan, atas peristiwa itu pihaknya mengancam akan melaporkan pemilik perusahaan itu kepihak kepolisian.

Sebab, perusahaan itu diduga telah melanggar UU Nomor 24/2011, Tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS), dimana ancaman hukumannya paling lama delapan tahun penjara dan denda paling banyak Rp 1.000.000.000,. (Satu Miliar Rupiah), dan sanksi administratif, diantaranya tidak mendapatkan pelayanan publik tertentu sebagaimana diatur dalam Pasal 15 Ayat (1) UU BPJS.**Baca Juga: [2 Motor Suzuki FU di Masjid Kampung Kutruk Raib Digondol Maling.](#)

“Kalau mereka benar- benar enggak kooperatif, maka kami akan ambil langkah hukum dengan melaporkan Bos perusahaan itu ke Polisi,” tegasnya.(Tim K6)