

Puncak Mudik Tol Tangerang-Merak Jadi Kantung Parkir

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Situasi jalan tol Tangerang-Merak malam ini, Kamis (22/06/2017) (foto:tmn)

Kabar6-Jalan Tol Tangerang-Merak dan Cikuasa Atas akan dijadikan kantong parkir saat kendaraan membludak di dalam Pelabuhan Merak dan mengular hingga keluar di Pelabuhan paling barat Pulau Jawa itu.

“ada sistem buka tutup, kondisi situasional. kalau seandainya yang keluar dari Gerbang Merak sudah mendekati gerbang (Pelabuhan Merak), maka kita berlakukan one way, ini gerbang (Tol Merak) keluar semua,” kata Kompol Dasril Chaniago, Kepala Induk PJR Turangga 003 Korlantas Polri, Kamis (22/06/2017).

Sedangkan guna mengantisipasi hal yang tidak diinginkan di dalam tol Tangerang-Merak, sebanyak 14 mobil derek, 4 ambulance, hingga lima mobil patroli disiagakan.

“patroli kita sudah disiapkan juga dengan membawa bahan bakar (di dalam) dirigen, nanti bisa dibantu dulu (kendaraan kehabisan bensin),” kata Sunarto Sastrowiyoto, manajer teknik

dan operasional PT Marga Mandala Sakti (MMS), pengelola tol Tangerang-Merak.

Jika ujung antrian kendaraan di dalam tol sudah mendekati Gerbang Tol Cilegon Barat, maka kendaraan akan dikeluarkan melalui Gerbang Tol Cilegon Timur dan melewati jalan protokol Kota Cilegon, Banten.

Selama arus mudik 2017 ini, jalan tol Tangerang-Merak akan dilewati dua juta kendaraan. Sedangkan puncak arus mudik diprediksi akan terjadi pada Kamis-Jumat, 22-23 Juni 2017.(tmn)

Ukur Tingkat Lapar Anda

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Lapar adalah hal normal yang dialami setiap tiap orang, menandakan bahwa tubuh butuh asupan makanan. Lapar bisa kembali dirasakan pada 3-4 jam setelah makan, dan rasa lapar akan meningkat seiring bertambahnya waktu.

Namun sebelum makan, sebaiknya Anda memahami dulu beberapa tingkatan rasa lapar, untuk menghindari kegemukan akibat asupan makanan berlebihan. Ada kalanya kita merasa lapar, padahal saja makan. Atau merasa lapar setelah melihat makanan di majalah atau layar komputer. Nah, skala lapar dapat membantu membedakan apakah Anda lapar karena lapar sebenarnya (lapar fisik) atau lapar psikologis.

Disebutkan, lapar psikologis adalah keinginan makan yang disebabkan oleh emosi tertentu, seperti rasa bahagia, senang, sedih, bosan, atau stres. Skala lapar dari satu (kelaparan) hingga sembilan (sangat begah) digunakan untuk menggambarkan tingkatan rasa lapar. Dilansir Alodokter, berikut uraiannya:

1. Kelaparan

Ditandai dengan rasa pusing, sakit kepala, tidak bisa berkonsentrasi, bermasalah dengan koordinasi tubuh, dan kehilangan tenaga hingga harus berbaring. Hal ini bisa terjadi ketika seseorang menjalani diet yang sangat ketat.

2. Sangat lapar

Disertai dengan perasaan mudah marah dan tersinggung, energi sedikit, perut sangat keroncongan, mungkin merasa mual.

3. Cukup lapar

Merasakan dorongan kuat untuk makan, perut terasa kosong, dan koordinasi tubuh mulai berkurang.

4. Mulai merasa sedikit lapar

Mulai berpikir tentang makanan, tubuh memberi sinyal untuk makan.

5. Tidak kenyang tapi juga tidak lapar

Tubuh memiliki cukup bahan bakar alias energi dan secara fisik atau psikis, tubuh terasa nyaman.

6. Kenyang

Pada kondisi ini, tubuh berada pada tingkat kenyamanan penuh.

7. Perut sedikit tidak nyaman atau kekenyangan
Sebenarnya tidak ada ruang untuk makanan lagi. Tubuh bilang 'tidak' pada makanan namun pikiran mengatakan 'iya'. Kadang terjebak dalam sindrom 'sayang bila dibuang'.

8. Ketidaknyamanan membuat perilaku antisosial
Perut terasa sakit, sangat tidak nyaman, dan begah. Tubuh terasa berat dan lelah, sehingga tidak ingin lagi bergaul. Lebih suka menyendiri di kamar.

9. Sangat begah hingga muak dengan makanan
Perut sangat penuh hingga tidak mau atau tidak bisa bergerak, dan merasa seperti tidak ingin melihat makanan lagi. [** Baca juga: Jangan Langsung Dipakai, Cuci Dulu Baju Lebaran yang Baru Dibeli](#)

Disarankan untuk membuat jadwal waktu makan besar dan waktu mengemil. Bagilah porsi makan Anda, lalu makanlah tiap tiga atau empat jam sekali dengan porsi kecil. Jangan sampai Anda makan berlebih ketika lapar karena makan terlalu banyak dapat memicu kelebihan berat badan.(ilj/bbs)

Bebas Basah & Kotor, Sepatu Juga Punya Jas Hujan, Lho

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Bebas basah meskipun melintasi genangan air.(odditycentral)
Kabar6-Saat hujan, genangan atau cipratan air menjadi hal yang paling dihindari pejalan kaki. Terlebih jika saat itu Anda kebetulan mengenakan baju berwarna cerah atau memakai sepatu yang baru saja dicuci.

Bagaimana tidak, terkena air hujan tentu saja akan membuat baju atau sepatu Anda menjadi kotor bahkan berbau. Nah, jika beberapa orang sering memanfaatkan kantong plastik untuk melindungi sepatu, Rich Franklin menciptakan Dry Steppers, jas hujan untuk kaki.



Cara pemakaiannya pun praktis.(odditycentral)
Pria asal Brooklyn, AS, ini dilansir Odditycentral, membuat Dry Steppers yang bentuknya seperti selubung plastik dengan kualitas tinggi. Jas hujan khusus sepatu itu tahan air dan salju, bahkan bisa melindungi sepatu dari kerikil dan debu.

Dry Steppers terbuat dari plastik yang tahan air dengan dilengkapi sol karet non-slip, serta sistem tarik senar dan ritsleting yang dapat diatur untuk melindungi area sepatu dengan sempurna.



Modelnya juga trendi.(odditycentral)
Dikatakan Franklin, dirinya bosan melihat orang-orang berjalan

di tengah hujan dengan kantong plastik di sekitar kaki mereka. “Setiap orang selalu dalam situasi di mana kita terlihat begitu bodoh berjinjit di dalam kantong plastik. Jadi saya sekarang membuatnya lebih keren, atau membuatnya pantas dipakai. Begitulah Dry Steppers lahir,” katanya.

Untuk memiliki Dry Steppers, Anda tidak perlu merogoh kocek terlalu dalam. Jas hujan sepatu yang memiliki desain unik ini dijual dengan harga Rp262 ribu saja. [** Baca juga: Dicari Pengasuh Anak yang Tahan Gangguan Makhluk Halus, dengan Gaji Rp840 Juta per Tahun](#)

Solusi yang tepat, terutama untuk Anda yang pergi ke kantor memakai jasa angkutan umum.(ilj/bbs)

Jangan Langsung Dipakai, Cuci Dulu Baju Lebaran yang Baru Dibeli

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Berbelanja baju lebaran adalah salah satu hal yang rutin dilakukan menjelang Idul Fitri, selain menyiapkan aneka makanan. Apakah Anda termasuk orang yang langsung memakai baju baru, atau akan mencucinya terlebih dahulu?

Tahukah Anda bahwa mencuci baju yang baru dibeli sebelum dipakai sangat penting dilakukan? Hal itu perlu dilakukan karena ada bahaya mengancam di baliknya. Tidak ada yang bisa menjamin kebersihan baju yang dipajang di pusat perbelanjaan, pasar, maupun online shop.

Pakaian yang umum dijual, dilansir Today, berpotensi mengandung serangga kasat mata yang bisa menyebabkan gatal, hingga ruam pada kulit. Donald Belsito, profesor dari dermatologi di Colombia University Medical Center, mengatakan bahwa hampir 90 persen pakaian yang dijual di pasaran tidak bersih.

Dikatakan Belsito, bahan baku pembuat pakaian tersebut seperti pewarna dan resin formaldehida berpotensi memicu iritasi kulit atau memicu reaksi alergi. "Saya menemukan beberapa kasus menempelnya kutu yang terbang atau hinggap dari luar toko. Dan selama dipajang, memungkinkan kutu tersebut berkembang biak," ujarnya.

Pada kasus lain, diungkapkan Belsito, kemungkinan lain adalah kamar pas (ruang ganti) pada toko juga salah satu pemicu penularan penyakit kulit akibat kontak dengan orang lain.

Belum lagi pengiriman pakaian dari tempat produksi ke toko, yang tidak diketahui bagaimana prosesnya. Entah berapa banyak tangan yang sudah memegang baju pakaian tersebut.

"Bisa saja jamur pernah menempel pada baju tersebut. Lebih baik cuci terlebih dahulu baju baru yang akan Anda gunakan. Cuci dua kali juga lebih disarankan," ujarnya. [** Baca juga: Shift Malam Pengaruhi Kesuburan Wanita?](#)

Jadi agar lebih aman, cuci terlebih dahulu baju lebaran Anda

agar salat Ied dan saat silaturahmi menjadi lebih nyaman.(ilj/bbs)

Dicari Pengasuh Anak yang Tahan Gangguan Makhluk Halus, dengan Gaji Rp840 Juta per Tahun

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Mashable

Kabar6-Pasangan suami istri yang tinggal di pinggiran Skotlandia, membuka lowongan pekerjaan bagi siapa saja yang mau menjadi pengasuh kedua buah hati mereka, masing-masing berusia lima dan tujuh tahun.

Tidak tanggung-tanggung, dilansir Mashable, lowongan yang diiklankan melalui internet ini menawarkan gaji sebesar Rp840 juta per tahun. Tidak hanya itu, tersedia juga paket liburan selama 28 hari dan libur resmi dari pemerintah. Fasilitas

lain, calon pengasuh anak akan menempati kamar sendiri yang nyaman dengan kamar mandi dalam dan dapur pribadi.

Kedengarannya memang menyenangkan. Namun di balik gaji yang besar dan fasilitas mewah tersebut ternyata rumah yang ditempati keluarga tersebut sangat menyeramkan alias angker.

Disebutkan, selama 10 tahun menghuni rumah tersebut, pemilik rumah justru tidak pernah mengalami kejadian yang menyeramkan. Sebaliknya, hal tersebut justru dirasakan oleh kelima mantan pengasuh anak mereka.

Tidak heran jika pasangan tersebut sudah berulang kali mencari pengasuh untuk anak-anak mereka, lantaran satu per satu pengasuh mengundurkan diri, dengan alasan yang hampir sama, merasa tidak nyaman dan sering diganggu makhluk halus.

Diketahui, suami istri tersebut adalah pasangan yang sibuk bekerja, sehingga tidak memiliki waktu untuk mengasuh kedua buah hati mereka. [** Baca juga: Super Kreatif, Laetitia Ubah Bentuk Rambut Sesuai Kebutuhan](#)

Berani 'diganggu' makhluk halus dengan gaji yang menggiurkan?(ilj/bbs)

Shift Malam Pengaruhi Kesuburan Wanita?

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Zaman sekarang ada banyak pekerjaan yang terbuka lebar untuk kaum wanita. Imbasnya, kaum hawa pun memiliki jam kerja yang sama dengan pria. Tidak heran jika beberapa profesi mengharuskan wanita menjalani shift malam.

Namun tahukah Anda, sebuah penelitian baru menemukan salah satu efek kerja malam yang dapat memengaruhi kesuburan wanita. Dilansir Hello Sehat, menurut penelitian di Universitas Harvard, para wanita yang kerja dengan sistem shift, memiliki sel telur lebih sedikit untuk mampu berkembang menjadi embrio sehat, dibandingkan dengan mereka yang bekerja normal di siang hari.

Riset meneliti 313 orang wanita yang diminta menjalani tes in vitro fertilization (IVF) untuk mengetahui kualitas sel telur. Hasilnya, terdapat sekira 15 persen sel telur yang kurang baik dalam jumlah sel telur yang siap dibuahi pada wanita pekerja malam. Hanya sedikit saja yang kualitasnya cukup baik untuk bisa berkembang.

Salah satu pemicu kurang berkualitaskannya sel telur pada wanita akibat efek kerja malam, menurut peneliti bernama Audrey Gaskins, adalah karena adanya gangguan pada ritme sirkadian.

Gangguan ini memengaruhi produksi hormon dan siklus menstruasi, terutama bagi wanita yang kerap berganti-ganti

jadwal kerja antara siang dan malam hari. Penelitian juga mengungkapkan risiko yang sepadan mengenai risiko wanita bekerja dengan mengangkat alat berat.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh profesor Obstetri dan Ginekologi di University of Southampton, juga menunjukkan hasil serupa. Ditemukan, hampir sepertiga wanita yang bekerja pada malam hari memiliki risiko 22 persen keguguran dan menderita gangguan siklus haid.

Disimpulkan, wanita yang kerja pada malam hari atau melakukan pekerjaan fisik berat, bisa memicu kondisi kurang subur dibanding wanita lain yang kerja di jam normal. Secara teori, hal tersebut memang bisa menurunkan peluang kehamilan dan melahirkan.

Sementara itu para ahli dari Harvard School of Public Health menekankan bahwa temuan tersebut tidak semuanya benar memengaruhi. Pertama, mereka menyatakan kalau tidak semua efek kerja malam atau akibat kerja angkat berat sebagai sumber utama ketidaksuburan wanita. Mungkin saja ada faktor lain yang memicu, salah satunya adalah faktor lingkungan.

Selain itu, menurut pernyataan Dr. James Grifo, direktur NYU Langone Fertility Center di New York City, penelitian tersebut tidak menunjukkan bahwa kondisi wanita yang bekerja dapat memengaruhi kesempatan mereka untuk hamil dan melahirkan,

Grifo yang tidak terlibat dalam penelitian Universitas Harvard khawatir temuan tersebut dapat menyebabkan stres dan salah persepsi yang tidak semestinya benar mengenai kesuburan. Hasil penelitian tersebut hanya bertujuan untuk menunjuk pada hubungan antara kondisi pekerjaan tertentu dan ukuran kesuburan. [** Baca juga: Cara Tepat Cegah Keracunan Makanan Karena E.coli](#)

Untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kesuburan, disarankan Grifo, wanita harus mengonsumsi makanan sehat, cukup istirahat serta tetap terhidrasi dengan baik demi

Bikers, Ini Varian Helm Canggih RDX

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



RDX Venom Blue.(ist)

Kabar6-Helm jenis RDX, produksi PT Vortex Interplasindo diklaim sebagai helm unggulan terlaris yang paling diminati konsumen di era kekinian.

Pasalnya, helm berkualitas Standar Nasional Indonesia (SNI) ini menggunakan teknologi anti maling dan sirkulasi udara, sehingga membuat pemakainya tetap nyaman saat berkendara dan pemiliknya tidak was- was ketika ditinggal di parkirannya.**Baca juga: [Paling Diminati, Helm RDX Anti Panas dan Anti Maling.](#)



RDX VEndeta Black.(ist)

Manager Marketing PT Flexindo Makmur, distributor tunggal helm RDX, Diana Fudianto mengatakan, pelindung kepala bagi bikers

ini memang sengaja dirancang sesuai dengan selera pasar kekinian. Berikut spesifikasi helm RDX buatan PT Vortex Interplasindo:

RDX

- RDX Venom
- RDX Vendetta
- RDX Spyker
- RDX Explode
- Half face helmet design
- Bahan Batok : 100% ABS Komposit
- Anti maling kawat seling
- Sirkulasi udara
- Standar SNI
- Kaca luar : Bening full coating
- Kaca dalam (kacamata) hitam full coating
- Bahan Kaca : Polycarbonate, Anti-Scratch Visor
- Busa sisi dalam helm dapat dilepas dan dicuci
- Tali pengikat dagu dapat disesuaikan
- Size : M, L, XL

Rp.260.000-300.000.(Tim K6)



RDX Exflode Red Ferari.(ist)

Foto Satelit Arus Mudik Tangerang Merak

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Kabar6- Foto kiriman kondisi jalan tol Tangerang menuju Merak malam ini, Kamis (22/06/2017) dilihat dari satelit.(Z)

IJTI Tangsel Santuni Yatim dan Dhuafa

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Kapolres AKBP Fadli Widiyanto, Kapolsek Kopol Indra Ranudikarta dan Iksan Bakti serta para Yatim.(foto:cep)

Kabar6 Puasa ramadan bulan penuh berkah, suka cita berbagai di bulan suci seperti tak boleh ketinggalan bagi setiap orang, tak berbeda juga dengan keinginan para pewarta Televisi yang berada di Kota Tangerang Selatan, dibawah naungan Ikatan Jurnalis Televisi Indonesia (IJTI).

Bertepatan dengan 27 ramadhan, kegiatan buka puasa bersama dan santunan memang sengaja dipilih IJTI Tangsel, untuk dapat berbagi keceriaan dan sedikit rezeki. Kamis (22/06/2017).

Mengambil tempat di Mapolsek Pondok Aren, kegiatan ini dihadiri 50 anak yatim dan dhuafa yang berdomisili di wilayah Kecamatan Pondok Aren.

Turut hadir dalam acara tersebut, Sekda Kota Tangerang Selatan Muhamad, serta Kapolres Tangsel AKBP. Fadli Widiyanto beserta Kapolsek Pondok Aren Kopol Indra Ranudikarta dan jajaran.

Dalam sambutannya Kapolres Tangsel menyambut baik acara yang diselenggarakan oleh para pewarta televisi ini. "Saya apresiasi kepada teman-teman televisi yang telah mengumpulkan sumber dayanya dan waktunya untuk berbagi kepada para anak yatim piatu yang ada, ini menjadi bagian edukasi yang tak terpisahkan yang telah teman-teman wartawan lakukan" Kata Fadli

Sementara itu, Iksan Bhakti Kepala Bidang (Kabid) Organisasi IJTI Provinsi Banten mengatakan kegiatan berbagi kepada para anak-anak yatim ini merupakan kegiatan perdana yang dilakukan pewarta televisi di Kota Tangsel. "Kegiatan ini adalah perdana yang teman-teman Televisi Tangsel lakukan, setelah terbentuknya IJTI di Tangsel," ucapnya

Pihaknya berharap, kegiatan positif serupa bisa kembali dilakukan pada event kegiatan dan momentum lain.

Menurut Iksan aktivitas keseharian mereka yang meliput berbagai peristiwa, dan isu-isu di wilayah Tangsel tentunya

menjadikan momen ini juga sebagai ajang silaturahmi kepada sejumlah pihak yang selama ini banyak berinteraksi dengan para juru keker tersebut.(Cep)

BPJS Ketenagakerjaan Serahkan 2000 Paket Sembako

written by Kabar 6 | 22 Juni 2017



Kantor Cabang BPJS Ketenagakerjaan serahkan sembako. (foto:yud)

Kabar6-□Jelang perayaan Lebaran ribuan warga dari kalangan ekonomi menengah ke bawah di Kota Tangerang Selatan (Tangsel) terima bingkisan. Paket bingkisan berisi sembako itu berasal dari Kantor Cabang BPJS Ketenagakerjaan setempat.

Direktur Umum dan SDM BPJS Ketenagakerjaan, Naufal Mahfuz□, mengatakan pemberian paket bingkisan sembako demi meringankan beban ekonomi warga miskin yang ingin merayakan Idul Fitri. Tentunya isi paket sembako ini aman dan sehat untuk dinikmati

saat merayakan hari kemenangan.

“Pemberian sembako ini wujud kami peduli tidak hanya kepada pekerja saja. Tapi juga masyarakat sekitar yang kurang mampu,” katanya di kantor Kecamatan Setu, Kamis (22/6/2017).

Naufal menyebutkan, sebanyak 2.000 bingkisan sembako didistribusikan bagi warga miskin pada tujuh wilayah kecamatan di Kota Tangsel. Mereka pastinya membutuhkan sembako.

Hal itu diharapkan juga diimbangi dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya terlindungi dalam program jaminan sosial ketenagakerjaan.

“Walikota Tangsel (Airin Rachmi Diany) dalam kesempatan ini secara simbolis memberikan paket sembako,” terang Naufal.(yud)