**APPENDICES 1.**

**The Articles**

**(1) Waspadai Berbagai Penyebab Perut Terasa Panas dan Cara Mengatasinya**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

9 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |** Perut merupakan salah satu organ tubuh yang sangat penting, karena tempat dimana sistem pencernaan berada. Hal ini merupakan gejala umum yang banyak dirasakan sebagian orang, bisa dirasakan sehabis makan, beraktivitas atau stres yang berlebih.

Penyebab rasa panas pada perut umumnya berasal dari kondisi yang mempengaruhi fungsi lambung. Rasa panas juga menjadi gejala dari berbagai gangguan pada sistem pencernaan.

Tak hanya itu, ada juga sejumlah gejala lain seperti nyeri perut yang penyebabnya seringkali tidak diketahui secara pasti atau yang biasa dinamakan dengan dyspepsia.

Namun apa saja penyebab perut terasa panas?

1. **Pola Makan yang Salah**

Faktor lain yang dapat memicu perut terasa panas adalah pola makan yang tidak teratur seperti sering mengonsumsi makanan manis, pedas, makanan tinggi kafein serta juga minuman beralkohol.

1. **Infeksi Bakteri**

Perut yang terasa panas juga bisa disebabkan infeksi bakteri *H. Pylori* di bagian perut. Infeksi ini umumnya diidap oleh anak-anak.

Namun menurut laman Mayo Clinic, infeksi bakteri tersebut dapat menyerang lebih dari setengah populasi dunia. Meski begitu tidak banyak orang yang menyadari jika mereka terkena infeksi *H. Pylori* karena tidak berimbas pada kesehatan mereka.

1. *Pylori*diketahui menyebar dari orang ke orang lewat air liur, muntah, atau feses. Penyakit gastritis ini dapat merusak lapisan pelindung dinding lambung. Akibatnya, lambung akan mudah mengalami iritasi karena tidak dapat menahan asam lambung. Hal ini pun bisa memicu terjadinya peradangan.
2. **Obat-Obatan**

Beberapa produk obat-obatan mungkin memiliki pengaruh terhadap sistem pencernaan dan menimbulkan rasa panas di perut. Kebanyakan berasal dari jenis obat anti-inflamasi non-steroid atau NSAID.

Jika mengalami perut panas setelah mengonsumsi obat-obatan tersebut , segera konsultasi ke dokter.

1. **Kanker Lambung**

Meski terdapat kasus yang sangat jarang, perut terasa panas juga bisa jadi salah gejala kanker lambung. Penyakit ini juga dapat memunculkan gejala lain yakni muntah darah, darah di feses, mual, dan berat badan turun drastis.

1. **Stres**

Baik dalam jangka panjang atau terus-menerus, stres merupakan salah satu penyebab munculnya gejala perut panas. Stres yang tidak dapat ditekan juga dapat memicu masalah lain di sistem pencernaan, seperti mual, muntah, diare dan sembelit.

1. **Hernia Hiatus**

Beberapa oranng mengalami sensasi panas di perutnya karena kondisi yang dinamakan hernia hiatus atau hernia hiatal. Kondisi ini terjadi ketika adanya kelainan pada diafragma, di mana pipa makanan melewatin melewatinya melalui lubang kecil dan masuk ke area perut di bawahnya.

Kasus hernia menyebabkan diafragma tidak bisa membantu menutup jalan masuk tersebut.

Setelah mengetahui penyebab perut terasa panas, berikut cara mengatasinya:

* Disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Dengan memulai untuk menurunkan berat badan jika dirasa mengalami kegemukan atau obesitas. Kemudian, sebisa mungkin hindari merokok dan rutin berolahraga.
* Tidak mengonsumsi makanan pedas, asam, serta makanan yang berbahan dasar tomat, bawang, ***mint***, kopi dan cokelat. Lalu disarankan dengan mengonsumsi nasi merah, jagung, atau biscuit.
* Hindari hal yang dapat membuat stress yang berlebihan. Untuk membantu agar lebih tenang, dapat mencoba membiasakan melakukan teknik meditasi seperti yoga atau  ***tai chi.***
* Bisa memanfaatkan bahan-bahan yang mudah ditemukan di rumah. Susu merupakan salah satu contoh minuman yang banyak digunakan sebagai obat sakit karena kemampuan alaminya dalam menetralkan kandungan asam lambung dalam perut.

Itulah beberapa informasi terkait penyebab serta cara mengatasi perut yang terasa panas. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/waspadai-berbagai-penyebab-perut-terasa-panasdan-cara-mengatasinya/*](https://kabarmedan.com/waspadai-berbagai-penyebab-perut-terasa-panasdan-cara-mengatasinya/)

**(2) Bobby Nasution Respons Soal Fasilitas Lapangan Merdeka yang Rusak**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

10 November 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |** Fasilitas Lapangan Merdeka yang rusak tersebut sempat menjadi pembahasan atas video yang terdapat di media sosial. Video tersebut diunggah oleh akun Tik Tok Grandy November yang memperlihatkan sejumlah fasilitas olahraga di Lapangan Merdeka Medan rusak.

Dilihat Minggu (7/11/2021), tampak seorang pria yang memakai baju kaus bewarna hitam sedang berada di Lapangan Merdeka. Pria itu kemudian mencoba salah satu fasilitas olahraga di sana yang tampak rusak.

Pria itu juga mencoba fasilitas oalahraga lainnya yang terdapat bagian-bagiannya telah hilang.

“Nah kek gini lah Medan,” tuturnya.

Dalam video lainnya, pria itu juga merekam dan mengomentari fasilitas umum lainnya yang rusak. Ia tampak mencoba duduk di kursi yang besinya juga telah hilang.

“Bagaimana cara duduknya kalo keadannya seperti ini,” tandasnya.

Kemudian, Wali Kota Medan Bobby Nasution ***merespons*** video viral yang menunjukkan fasilitas rusak di kawasan Lapangan Merdeka Medan. Ia berjanji perbaikan segera dilakukan.

Bobby awalnya mengatakan surat keputasan (SK) penetapan Lapangan Merdeka sebagai cagar budaya telah dibuat. Ia tengah berupaya agar semua tempat di Lapangan Merdeka dikembalikan ke fungsi awal.

“Sudah dibuatkan SK-nya bukan di Lapangan Merdeka tapi ada beberapa titik yang kita tetapkan sebagai cagar budaya. Hari ini, kawasan lapangan tersebut yang kita tahu mungkin masih ada yang sebagian difungsikan untuk ke fungsi yang lain, namun itu kita pahami, dengan tetap mematuhi aturan hukum,” ujar Bobby di Kantor DPRD Medan, , Rabu (10/11/2021).

Ia mengatakan fasilitas umun yang rusak di kawasan itu bakal diperbaiki saat revitalisasi Lapangan Merdeka. Menurutnya, perbaikan bakal dilakukan sekaligus.

“Tidak mungkin kita mau menjalankan suatu pekerjaan tanpa ada rencana, main bangun-bangun aja. Rencana besarnya kan sudah terlihat. Janganlah rencana besarnya sudah kita perlihatkan  namun memang belum dilaksanakan pengerjaan secara fisiknya. Ditanyanya hal-hal yang kecil, ngapain lagi. Nanti kalau kursinya sekarang diganti, tahun depan diganti lagi. Kami yang kenak lagi gitu,” tegas Bobby.

Bobby pun mengaku telah meminta Wakil Wali Kota Medan, Aulia Rahcman, bertemu para pedagang di Merdeka Walk. Dia mengklaim para pedagang telah setuju direlokasi.

“Mereka sudah mau untuk pindah, sekarang yang perlu kita alokasikan tempat pindah mereka ke mana. Itu juga sudah ada alokasinya, tempatnya untuk di Warenhuis dan sekitarnya,” jelasnya.

Kemudian, ia meminta semua pihak untuk bersabar serta mengatakan rencana revitalisasi bakal dilakukan tahun depan.

“Sabar, ini  baru perencanaan. Hari ini tidak mungkin, besok dikerjakan karena ini kerjanya bukan pakai uang kami. Namun pakai uang masyarakat Kota Medan. Jadi yang perlu kami pertanggungajawabkan itu anggrannya kalau tidak bagus nanti kami buat, masyarakat Medan wajar dan boleh marah pada kami,” tandas Bobby. [KM-103]

**(3) Yuk Bersepeda, Dapatkan 5 Manfaat Kesehatan Dalam Tubuh**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

9 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Bersepeda merupakan olahraga yang relatif ringan sehingga cocok untuk pemula, penyandang obesitas serta orang-orang rentan mengalami cidera. Meskipun ringan, bukan berarti aktivitas fisik ini tidak bermanfaat.

Namun sebaliknya, bersepeda bisa menghadirkan banyak manfaat untuk kesehatan. Yuk simak penjelasan berikut ini:

1. **Mengendalikan Berat Badan**

Bersepeda merupakan pilihan olahraga yang tepat untuk dilakukan. Dengan bersepeda, akan meningkatkan metabolisme, membangun otot dan yang utama membakar lemak pada tubuh. Bentuk olahraga ini memastikan bahwa pengeluaran energi besar daripada asupan energi. Sebab, dengan bersepeda akan membakar kalori lebih banyak.

1. **Memperbaiki Kardiovaskular**

Bersepeda termasuk salah satu bentuk olahraga kardio. Karena dengan bersepeda akan meningkatkan kinerja jantung, paru-paru serta sistem sirkulasi darah. Bahkan olahraga tersebut dilakukan secara teratur juga akan menurunkan kolestrol jahat dalam darah, menguatkan otot jantung dan menurunkan tekanan darah.

Kemudian apabila kadar kolestrol dalam darah menurun, maka risiko penyempitan pembuluh darah akan berkurang. Ketika seseorang rutin bersepeda, maka otot jantung akan terlatih bekerja lebih efektif, sehingga proses suplai darah dan okisgen ke seluruh tubuh akan optimal.

Hal tersebut artinya, semakin baik sistem peredaran darah (kardiovaskular) seseorang, makin kecil pula risiko terserang penyakit ***stroke***, jantung dan tekanan darah tinggi.

1. **Menurunkan Tingkat Stress**

Terkadang, ***stress*** sering dialami oleh seseorang karena berbagai sebab. Namun, cukup dengan bersepeda setidaknya ***stress*** akan berkurang. Bagaimana bisa? Ketika bersepeda, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin.

Hormon tersebut memicu perasaan nyaman dan susasana hati yang positif. Disamping itu, endorfin juga mengurangi pikiran dengan ditambah pemandangan alam yang indah akan menurunkan tingkat ***stress*** dan lebih tenang.

1. **Menstabilkan Diabetes**

Diabetes merupakan salah satu penyakit yang ditakuti karena berbahaya. Tidak hanya orang dewasa saja yang berisiko menderita diabetes, melainkan anak muda juga sangat mungkin terserang risiko tersebut.

Penderita tersebut tidak memiliki pola hidup yang sehat. Nah untuk itu cobalah untuk bersepeda selama 30 menit setiap hari, karena dapat menstabilkan diabetes.

1. **Mengatasi Insomnia**

Jika mengalami kesulitan tidur, mungkin dengan bersepeda bisa jadi salah satu solusi mengatasi gangguan insomnia. Dengan cara lakukan olahraga sepeda selama 20-30 menit setiap 2 hari sekali, maka waktu tidur akan datang lebih cepat.

Kemudian, bersepeda di pagi hari sebelum matahari terik akan membantu jam biologis kembali normal dan menyingkirkan ***hormone*** kortisol penyebab insomnia.

Itulah penjelasan mengenai manfaat yang di dapat ketika melakukan olahraga bersepeda. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/yuk-bersepeda-dapatkan-5-manfaat-kesehatan-dalam-tubuh/*](https://kabarmedan.com/yuk-bersepeda-dapatkan-5-manfaat-kesehatan-dalam-tubuh/)

**(4) Diet Sirtfood, Cara Cepat Turunkan Berat Badan dan Boleh Konsumsi Coklat**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

9 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Tak bisa dipungkiri, beberapa dari banyaknya orang akan menerapkan pola diet dalam kesehariannya demi menurunkan berat badan yang bertambah.

Kali ini, ada sebuah pola diet yang disebut diet ***sirtfood*** dimana memperbolehkan Anda mengkonsumsi coklat dan ***red wine*** dalam jadwal diet yang dilakukan. Diet ***sirtfood*** sendiri sangat populer di kalangan selebriti Eropa, termasuk penyanyi Adele yang menurunkan berat badannya dengan pola diet ini.

**Apa itu diet sirtfood?**

Diet ***sirtfood*** adalah pola diet dengan aturan makan yang menggabungkan pembatasan kalori dan konsumsi makanan tinggi sirtuin. Sebuah penelitian mengatakan, sirtuin merupakan sekelompok protein yang bertugas mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk metabolisme, peradangan, sampai rentan usia seseorang.

Senyawa tumbuhan alami yang dapat meningkatkan kadar protein yang mengandung sirtuin inilah dijuluki dengan istilah ***sirtfood***.

Diet ***sirtfood*** pertama kali diungkap oleh ahli gizi di Inggris Aidan Goggins dan Glen Matten dengan menerbitkan sebuah buku berjudul *The Sirthdfood Diet*. Mereka terdorong menulis buku ini lantaran menemukan lonjakan pencarian terkait menu diet diberbagai situs.

**Menu makanan dan minuman yang dapat di konsumsi saat diet sirtfood**

Pola makan yang menggabungkan konsumsi ***sirtfood*** dan pembatasan kalori bermanfaat untuk merangsang tubuh dalam memperoduksi sirtuin dalam jumlah yang tinggi.

Berikut menu makanan dan minuman yang mengandung sirtuin tinggi untuk mendukung keefektivan pola diet ini:

* Stroberi
* Bawang
* Red wine
* Daun kale
* Kedelai
* Peterseli
* ***Coklat hitam (dark chocolate) dengan 85 persen kakao***
* Teh hijau matca
* Kunyit
* Kacang kenari
* Mi soba
* Arugula (roket)
* Cabai rawit
* Kurma medjool
* Bluberi
* Sawi merah
* Kopi

**Panduan melakukan diet sirtfood**

Dalam melakukan diet ***sirthfood***, terdapat dua fase yang dilakukan selama tiga minggu. Lalu setelahnya, Anda dapat melanjutkannya dengan penyesuaian yang tetap mengkonsumsi makanan tinggi sirtuin dalam menu harian Anda.

1. Fase pertama

Pada fase pertama ini, Anda diharuskan dapat mencapai defisit kalori dan memperbanyak konsumsi jus sayuran hijau untuk mencapai penurunan berat badan sekitar 3,2 kg dalam seminggu.

Fase pertama di tiga hari awal, Anda disarankan untuk mengkonsumsi 1.000 kalori per hari dengan jeda makan satu kali dan minum jus sayuran tiga kali dalam satu hari.

Selanjutnya, ketika Anda memasuki hari ke empat hingga tujuh, asupan kalori diharuskan meningkat menjadi 1.500 dengan jeda dua kali dan minun jus dua kali dalam sehari.

1. Fase kedua

Pada fase kedua, ini akan bertahan selama dua minggu. Di fase inilah proses pemeliharaan harus terjaga agar berat badan bisa terun menurun dengan stabil.

Berbeda dengan fase pertama yang kalorinya sudah ditentukan, pada fase kedua Anda tidak diberi batas kalori tertentu. Namun, harus tetap mengkonsumsi makanan dan minuman ***sirtfood*** tanpa makan secara berlebihan.

Aturannya, Anda bisa makan tiga kali sehari dengan menu ***sirtfood*** serta satu gelas jus hijau per hari. Perlu diketahui, sebaiknya Anda tetap mengkonsumsi sayuran jus hijau bahkan setelah diet agar tubuh menjadi lebih terbiasa. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/diet-sirtfood-cara-cepat-turunkan-berat-badan-dan-boleh-konsumsi-coklat/*](https://kabarmedan.com/diet-sirtfood-cara-cepat-turunkan-berat-badan-dan-boleh-konsumsi-coklat/)**(5) Minum Air Dingin Setiap Hari, Simak Dampak Negatif dan Positif Bagi Kesehatan**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

8 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Air minum sangatlah penting bagi kesehatan tubuh setiap harinya, namun suhu berbeda akan menentukan dampaknya.

Melansir Healthline, minum air dingin memberikan sejumlah dampak ***negative*** yang mungkin tidak diperhatikan oleh semua orang.

Suhu tubuh normal seseorang sekitar 36-37 Celcius, sehingga ketika minum air dingin, tubuh perlu mengeluarkan ***energy*** tambahan untuk memulihkan suhu normalnya.

Kemudian konsumsi air putih yang disarankan 8 gelas (230 ml) atau total 2 liter per hari. Lalu bagaimana jika kebutuhan itu dipenuhi dengan minum air dingin, apakah baik bagi kesehatan?

 Yuk simak penjelasan berikut ini:

1. **Mengganggu Saluran Pernafasan**

Melansir Healthline, studi 1978 yang melibatkan 15 orang menemukan bahwa minum air dingin setiap hari membuat lednir di hidung lebih tebal, yang mengakibatkan saluran pernafasan mengalami gangguan.

Studi lainnya, para peneliti juga menemukan bahwa sup ayam dan air panas membantu orang bernafas lebih mudah.

Kemudian, orang yang sedang mencoba mengalami pilek atau flu, tidak dianjurkan untuk minum air dingin karena dapat membuat hidung tersumbat semakin parah.

1. **Memicu Sakit Kepala**

Saat metabolism tubuh terganggu, tubuh tidak bisa langsung beradaptasi ketika terjadi perubahan suhu yang mendadak ketika minum air dingin.

Akibatnya ***suplai*** oksigen ke organ tubuh berkurang, termasuk ke otak. Serta dampaknya akan merasa sakit kepala atau pusing.

1. **Menyebabkan Sembelit**

Minum air dingin setiap hari dapat menyebabka sembelit. Saat minum air dingin, makanan di saluran pencernaan tubuh dapat berubah menjadi padat atau mengeras.

Demikian, usus dapat berkontraksi yang menyebabkan terjadinya sembelit.

1. **Pembekuan Lemak**

Minum air dingin setelah makan mempengaruhi pemecahan lemak. Sebab air dingin yang diminum membuat suhu dalam tubuh rendah, sehingga menyebabkan lemak mengeras sulit dicerna.

Bahkan dianjurkan menunggu 30 menit untuk minum air putih biasa setelah makan.

**Dampak Positif Minum Air Dingin Bagi Kesehatan.**

Selain sejumlah dampak negatif dari kebiasaan minum air dingin, ada kondisi tertentu pada manusia yang menunjukkan bahwa minum air dingin dapat memberikan dampak baik.

Para peneliti menyimpulkan bahwa air minum pada suhu 16 Celcius merupakan suhu terbaik untuk rehidrasi pada atlet yang mengalami dehidrasi. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/who-akibat-pandemi-covid-19-angka-kematian-malaria-alami-peningkatan-2/*](https://kabarmedan.com/who-akibat-pandemi-covid-19-angka-kematian-malaria-alami-peningkatan-2/)**(6) Rekomendasi Buah untuk Naikkan Kadar Trombosit Dalam Darah**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

6 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Trombosit adalah salah satu jenis sel darah yang membantu proses pembekuan darah. Kadar trombosit yang rendah atau *trombositopenia* dapat menyebabkan pendarahan hingga menjadi tanda kondisi yang lebih serius

Penyebab penurunan kadar trombosit, seperti infeksi virus, kecanduan alkohol dalam waktu yang panjang, hingga penyakit autoimun.

Kemudian, terdapat pilihan buah untuk menaikkan trombosit. Meski tidak secara langsung menaikkan kadar trombosit (***keeping*** darah/platelet), ada buah-buah tertentu yang dapat membantu produksi sel darah.

Berikut ini beberapa buah yang direkomendasikan untuk meningkatkan kadar trombosit:

1. **Jambu Biji**

Jambu biji merupakan buah yang kaya akan vitamin C, kandungan vitamin C dalam jambu biji inilah yang dapat membantu memaksimalkan kerja trombosit dan membantu penyerapan zat besi.

Dalam penelitian yang diterbitkan oleh *Medical Journal of Lampung University* menyatakan bahwa jambu atau *Psidium guajava* mengandung vitamin C, tannin dan flavoid yang mampu meningkatkan sistem imun, menghambat replikasi virus dengue, serta meningkatkan kadar trombosit.

1. **Jeruk**

Kandungan vitamin C dalam buah jeruk dapat membantu menaikkan kadar trombosit. Selain vitamin C, jeruk  juga mengandung folat. Kekurangan jumlah folat dalam tubuh bisa memicu penurunan kadar trombosit. Untuk itu, tidak ada salahnya menajdikan jarak sebagai cemilan sehat di sore hari agar trombosit tetap stabil.

1. **Alpukat**

Alpukat memiliki ragam kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, termasuk vitamin K.  vitamin K tersebut diketahui berperan penting dalam proses pembekuan darah.

Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa konsumsi vitamin K dapat meningkatkan kadar trombosit dan mengatasi pendarahan.

1. **Kurma**

Kurma menjadi salah satu buah yang memiliki kandungan nutrisi dan gak gizi yang cukup lengkap. Salah satunya yakni vitamin K. vitamin ini sangat penting untuk proses pembekuan darah, kesehatan tulang dan tentunya menaikkan trombosit.

1. **Buah Beri**

Buah beri buah yang sejenis dengan ***strawberry***, rasberi, ***blueberry*** dan ***black chokeberry*** memiliki sumber vitamin C.

Buah beri merupakan buah yang sangat bagus untuk pemulihan beragam penyakit karena kandungan antioksidannya yang kaya.

Salah satu fungsi buah beri adalah membantu meningkatkan jumlah trombosit dengan menyumbangkan vitamin C untuk memaksimalkan kerja trombosit dan membantu penyerapan zat besi.

1. **Delima**

Kandungan vitamin C dan folat pada delima memiliki peran untuk pembekuan sel darah dalam tubuh. Buah ini mampu membantu untuk menaikkan kadar trombosit.

Selain itu, buah delima juga dikenal dengan manfaat lainnya. Yakni mulai dari menurukan risiko gangguan jantung, menurunkan tekanan darah tinggi hingga mencegah penyakit kanker prostat.

**Catatan**

Akan tetapi, hal ini belum tentu bisa menjadi cara utama. Sebab, jika gejala trombosit rendah mulai tampak, seperti sakit kepala, mudah memar, sering mimisan, bahkan pendarahan yang tak kunjung berhenti. Anda harus segera memriksakannya ke dokter. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/rekomendasi-buah-untuk-naikkan-kadar-trombosit-dalam-darah/*](https://kabarmedan.com/rekomendasi-buah-untuk-naikkan-kadar-trombosit-dalam-darah/)**(7) Yuk, Kenali Gejala dan Pengobatan Pada Alergi Makanan**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

6 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Alergi pada makanan terjadi pada saat protein dalam makanan menjadi ancaman bagi sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan ini akan mendorong Imunoglobin ke dalam darah untuk menetralisir makanan yang dianggap berbahaya.

Akibat dari proses itulah mulai muncul gejala alergi. Sejumlah makanan yang biasanya menjadi pemicu alergi yaitu makanan ***seafood*** (udang, kerang, kepiting, ikan). Sedangkan pada anak-anak alergi bisa berasal dari makanan berupa kacang-kacangan, gandum, telur dan susu.

Dikutip dari berbagai sumber, berikut ini merupakan gejala yang terjadi jika kamu mengalami alergi akibat makanan. Gejala yang muncul biasanya terjadi setelah beberapa jam kita mengonsumsi makanan tersebut, seperti:

* Munculnya bintik-bintik merah
* Sakit perut
* Pusing
* Gatal-gatal
* Munculnya bengkak pada bagian tubuh tertentu
* Mual dan muntah
* Hidung tersumbat
* Diare

Jika setelah mengonsumsi makanan tersebut kemudian mengalami gejala alergi, maka segeralah pergi ke dokter untuk mengatasinya. Seseorang yang sudah mengetahui riwayat alerginya lebih awal, maka pasti mereka mempunyai obat untuk meredakan gejala alergi tersebut.

Cara terbaik agar tidak terjadi alergi pada tubuh yaitu dengan menghindari makanan yang menyebabkan gejala alergi bagi tubuh, jauhilah dan jangan mengonsumsinya.

**Pengobatan alergi makanan:**

* Apabila gejala yang terjadi masih di tingkat ringan, maka penderita bisa menggunakan obat antihistamin yang banyak dijual di toko obat. Namun jika gejala masih belum reda, maka segera pergi ke dokter agar diberi dosis yang lebih tinggi dengan pengawasan dari dokter.
* Sedangkan jika gejala yang terjadi sudah tergolong alergi berat, maka penderita harus membutuhkan epinefrini injector. Alat ini merupakan kombinasi dari semprotan dan jarum yang diaplikasikan ke bagian paha. Untuk obat alergi yang paling ampuh antara lain yaitu epinephrine, antihistamin, kortikosteroid, dan bronkodilator. Tak hanya obat dokter, namun terdapat juga sejumlah obat alami yang bisa mengatasi alergi pada tubuh yaitu teh hijau, jahe, lemon, bawang putih, cuka apel dan makanan yang kaya akan vitamin C. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/yuk-kenali-gejala-dan-pengobatan-alergi-pada-makanan/*](https://kabarmedan.com/yuk-kenali-gejala-dan-pengobatan-alergi-pada-makanan/)**(8) Tak Hanya Kopi, Simak Sejumlah Minuman Lain yang Berfungsi Sebagai Penghilang Kantuk**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

6 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Pada umumnya, kopi merupakan minuman pilihan untuk menghilangkan rasa kantuk karena mengandung kafein. Dengan kandungan kafein yang tinggi, kopi bisa membuat kita menjadi lebih segar dan terjaga.

Tetapi, Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA) merekomendasikan bahwa seseorang dapat meminum kopi dengan batasan 400 miligram per hari, sedangkan untuk satu cangkir kopi diperkirakan mengandung 80-100 miligram kafein.

Meminum kopi lebih dari empat cangkir dalam satu hari akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan seperti detaak jantung lebih cepat, sakit kepala, insomnia hingga tremor otot.

Untuk menghindari munculnya masalah kesehatan tersebut, pilihlah minuman penghilang kantuk selain kopi berikut ini:

1. **Smoothie Sayuran**

***Smoothie*** sayuran yang rendah gula dan tinggi serat bisa menjadi pilihan kamu untuk mengonsumsi minuman penghilang kantuk selain kopi. Sayuran berdaun hijau seperti bayam yang mengandung nutrisi sangat mampu untuk meningkatkan energi. Sumber zat gizi yang baik yang berasal dari sayuran membantu meningkatkan pengiriman oksigen ke sel-sel tubuh untuk melawan lelah.

1. **Cokelat Panas**

Dalam sebuah artikel Food& Nutrition, minuman yang satu ini menawarkan semua rasa dekaden cokelat hitam, tanpa gula dan lemak, dan hampir tanpa kalori. Menurut FDA, dalam porsi yang sama terdapat kandungan kafein dalam 250 mililiter teh hitam. Untuk itu coklat bisa menjadi pilihan minuman penghilang kantuk lainnya, meskipun efeknya baru akan kita rasakan jika meminum beberapa cangkir.

1. **Air Putih Dingin**

Air putih dingin bisa menjadi pilihan yang baik sebagai minuman penghilang kantuk termasuk di pagi hari. Dilansir dari Today, orang yang tidak minum cukup air akan mengalami dehidrasi dan itu akan menyebabkan timbulnya lelah dan ngantuk sepanjang hari. Oleh karena itu, air putih dingin bisa menjadi pilihan yang tepat untuk menghidrasi tubuh dan meningkatkan energi.

1. **Teh Hijau**

Menurut FDA, secangkir teh hijau terdapat setengah jumlah kafein dalam secangkir kopi. Karena itu teh hijau juga bisa menjadi pilihan minuman penghilang kantuk lainnya yang baik untuk dikonsumsi. Dari berbagai penelitian disebutkan bahwa orang yang mengonsumsi teh hijau akan lebih kecil kemungkinannya terserang penyakit kanker. Tak hanya itu, namun teh hijau juga membantu mengurangi risiko diabetes dan penyakit jantung. Jenis teh hijau yang sangat baik dikonsumsi yaitu matcha, karena lebih banyak mengandung nutrisi dan kandungan kafein halus pada ***matcha*** dapat lebih meningkatkan fokus.

1. **Teh Mint**

Teh mint dikenal sebagai minuman yang memiliki kandungan kesehatan yang baik. Teh ***mint*** dapat membantu kita untuk mencegah kelelahan dan kehilangan ingatan, karena itulah teh ***mint*** bisa dijadikan sebagai minuman penghilang kantuk. Selain itu, aroma pada teh mint juga dapat menyegarkan dan bekerja sangat baik untuk mengaktifkan otak kita kembali. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/tak-hanya-kopi-simak-sejumlah-minuman-lain-yang-berfungsi-sebagai-penghilang-kantuk/*](https://kabarmedan.com/tak-hanya-kopi-simak-sejumlah-minuman-lain-yang-berfungsi-sebagai-penghilang-kantuk/)**(9) Penyebab Hipertiroid yang Harus Dihindari Pada Jenis Makanan**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

4 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Hiperteroid merupakan suatu kondisi yang terjadi karena kelenjar tiroid memproduksi hormon tiroid dalam jumlah lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini dapat mengakibatkan adanya gangguan kesehatan tubuh.

Beberapa dokter menyebutkan jika kondisi ini bisa terjadi karena konsumsi obat-obatan tertentu hingga konsumsi makanan penyebab hipertiroid.

Kondisi meningkatnya kadar tiroid dalam tubuh ini umumnya sudah banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Jumlah hormon tiroid yang berlebihan menyebabkan pederita hipertiroid mengalami gangguan kesehatan seperti keluarnya keringat secara berlebihan, jantung yang berdebar lebih kencang, hingga menurunnya berat badan secara drastis.

Kelejar tiroid terletak di bagian depan leher dengan bentuk menyerupai kupu-kupu. Bagian ini memiliki peran untuk menghasilkan hormon yang berguna sebagai penunjang kinerja organ-organ penting di dalam tubuh, mengatur penggunaan energi dalam tubuh, hingga menyeimbangkan suhu dalam tubuh.

Berikut beberapa makanan yang harus dihindari dalam konsumsi pola makan sehari-hari:

1. **Makanan dengan Kandungan Gluten**

Jenis makanan yang mengandung gluten juga harus sebisa mungkin dihindari atau batasi dalam mengkonsumsinya. Makanan dengan gluten di antaranya seperti nasih putiihh, roti, pasta dan makanan yang diproses dengan ragi, ***malt*** dan ***jelly***.

1. **Makanan Tinggi Yodium**

Jenis makanan dengan kandungan yodium yang tinggi di antaranya yakni makanan laut, telur, nori atau rumput laut, susu, keju serta garam.

1. **Kedelai**

Kedelai diketahui mengandung isoflavon yang menurut penelitian ternyata memiliki kemampuan untuk menghambat penyerapan obat tiroid yang dikonsumsi pasien hipertiroid.

Hindari makanan kedelai dan bahan makanan yang mengandung bahan dasar kedelai supaya kadar tiroid dalam tubuh tetap dalam kadar normalnya. Jika sempat menyantap kedelai atau makanan yang mengandung kedelai, usahakan untuk mengkonsumsi obat tiroid dengan jeda 4 jam dari setelah menyantap kedelai.

Sebab, jeda antara makan kedelai dan waktu minum obat yang berdekatan akan sangat mempengaruhi penyerapan obat sehingga hasilnya tidak maksimal.

1. **Kafein**

Semua makanan serta minuman yang mengandung kafein sebaiknya dibatasi atau dihindari sebisa mungkin karena zat ini jadi salah satu sumber makanan penyebab hiperteroid. Asupan makanan yang mengandung kafein berpotensi dalam meningkatkan emosi, kecemasan, gugup, hingga naiknya detak jantung penderita hiperteroid.

Agar tubuh bisa mengatasi penyakit hiperteroid dengan lebih baik, sebaiknya konsumsi jenis makanan sehat berikut ini:

* Ikan
* Bayam
* Brokoli
* Kacang-kacangan
* dan sayuran (yang mengandung kalsium tinggi)

kemudian saat tubuh mengalami hipertiroid, asupan vitamin dan nutrisi yang ada di dalam tubuh akan habis dipakai untuk menghadapi kondisi hipertiroid.

Akibatnya, tulang menjadi rapuh sehingga harus diatasi dengan asupan kalsium yang cukup dari sumber makanan kaya mineral tersebut seperti susu ***almond*** dan ***kale*** (kubis keriting).

Tubuh penderita hipertiroid juga dapat mengalami penurunan kekebalan tubuh yang harus ditingkatkan dengan konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sereal, biji-bijian serta kacang-kacangan.

Makanan yang mengandung *selenium* seperti jamur, telur, ikan, ***outmeal***, daging ayam, sapi, kambing dan ayam kalkun juga udang diketahui dapat mengatasi hipertiroid dengan baik. *Selenium* berfungsi untuk mencegah terjadinya kerusakan sel pada tubuh dan membantu menyeimbangkan produksi jumlah hormon tiroid di dalam tubuh. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/penyebab-hipertiroid-yang-harus-dihindari-pada-jenis-makanan/*](https://kabarmedan.com/penyebab-hipertiroid-yang-harus-dihindari-pada-jenis-makanan/)**(10) Yuk Simak Efek Negatif Terlalu Banyak Makan Junk Food**

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

30 November 202

**MEDAN, KabarMedan.com | *Junk Food*** merupakan makanan cepat saji yang sangat mudah dan cepat diolah sebagai pengganti makanan rumahan.

Junk Food juga sebagai jenis makanan dan minuman yang rendah nutrisi namun kaya akan tinggi kalori lemak jenuh (terutama kolestrol), juga mengandung banyak gula, dan garam.

1. **Tinggi Lemak Jenuh**

Kadar asam lemak jenuh yang mengkhawatirkan dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Banyak dari lemak ini dapat meningkatkan kadar kolestrol darah dan juga dapat meningkatkan kemungkinan penyakit kardiovaskular.

1. **Komplikasi Kesehatan**

Adiktif yang terdapat di banyak makanan cepat saji bisa berbahaya, terutama dalam jangka panjang. Banyak pilihan makanan dalam makanan cepat saji mengandung rasa buatan, dan bahan lainnya untuk meningkatkan rasa dan tampilan produk. Mereka dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan seperti penyakit jantung, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan bahkan kanker.

1. **Berat Badan Bertambah**

Karena makanan cepat saji sangat padat kalori, sangat mudah untuk mendapatkan kelebihan kalori dan menambah berat badan dengan sangat mudah. Makanan cepat saji seringkali rendah protein, tetapi tinggi lemak dan karbohidrat yang dapat menyebabkan timbulnya lemak dalam jumlah besar.

1. **Kembung**

Makanan cepat saji mengandung lebih banyak natrium daripada yang dibutuhkan tubuh. Natrium ini akan membuat tubuh menempel pada semua berat airnya, sehingga membuat rasa kembung setelah makan.

1. **Tidak Pernah Merasa Kenyang**

Makanan cepat saji sering disajikan dalam porsi kecil, tetapi dapat mengandung jumlah kalori yang sama dengan makanan besar. Meskipun telah memakan satu porsi dan telah mencapai asupan kalori, tetap akan menginginkan lebih. Ini membuka pintu untuk makan berlebihan dan kebiasaan diet yang buruk.

1. **Sembelit**

Makanan cepat saji relatif rendah serat. Sangat rendah tepatnya, yang berarti bahwa makan ini berada di perut untuk waktu yang lama karena pencernaan sulit dan akan menyebabkan sembelit.

1. **Kecanduan**

Makanan cepat saji bisa membuat ketagihan karena rasanya yang enak. Kecanduan tidak pernah bisa menjadi hal yang baik. Kecanduan tidak hanya makan berlebihan, tetapi juga dapat mengakibatkan kebiasaan gaya hidup yang buruk dan membuat Anda enggan untuk makan lebih sehat atau berolahraga lebih sering.[KM-103]

[*https://kabarmedan.com/yuk-simak-efek-negatif-terlalu-banyak-makan-junk-food/*](https://kabarmedan.com/yuk-simak-efek-negatif-terlalu-banyak-makan-junk-food/)

**(11) Waspadai 5 Efek Samping Dalam Berolahraga Secara Berlebihan**

Cont ent Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

22 November 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Melatih tubuh Anda setiap hari selama 30 hingga 40 menit dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Tetapi dengan mendorong diri terlalu keras, berpikir bahwa itu dapat membantu menuai lebih banyak manfaat, namun sebaliknya hal tersebut bisa menjadi bumerang.

Berikut 5 efek samping dari olahraga berlebihan:

1. **Selalu Merasa Lelah**

***Overtraining*** (latihan berlebihan) tidak hanya menurunkan peforma tetapi juga bisa membuat Anda merasa lelah sepanjang waktu. Bahkan jika Anda tidur nyenyak selama 7-8 jam di malam hari dan sarapan sehat, tetap akan merasa lelah. Perlu memahami keterbatasan dan memberikan waktu yang cukup bagi tubuh Anda di antara sesi untuk beristirahat. Terlalu banyak latihan yang intens, memaksa tubuh Anda untuk melepaskan hormon stres, yang seiring waktu dapat membuat Anda merasa lelah.

1. **Kesehatan Mental yang Buruk**

Berolahraga meningkatkan suasana hati dalam memicu pelepasan dopanim-hormon ‘merasa baik’. Tetapi **overtraining** justru sebaliknya. Ini meningkatkan tingkat kondisi dalam tubuh yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang parah, stres kronis, gangguan kecemasan dan depresi klinis.

1. **Tingkat Kinerja akan Menurun**

Ketika memaksakan diri terlalu keras, otot akan menjadi tegang. Ini secara bertahap menurunkan tingkat kinerja di lapangan. Jika sebelumnya Anda dapat menempuh 1 km dalam 5 menit, maka **overtraining** dapat menigkatkan batas waktu. Ini mungkin membuat Anda sedikit frustasi, tetapi satu-satunya solusi yaitu memberi tubuh Anda dengan istirahat sesi latihan.

1. **Meningkatkan Risiko Cidera**

Jika Anda merupakan seorang yang tidak terbiasa dengan latihan yang intens, maka jangan memaksakan batas diri Anda. Dengan bersikap terlalu keras pada diri sendiri, maka akan meningkatkan kemungkinan cedera, nyeri otot, ketegangan sendi, serta nyeri punggung.

1. **Kurang Tidur**

Berolahraga dalam jumlah sedang membantu ***merilekskan*** tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Namun berolahraga terlalu keras dapat membuat otot-otot akan stres dan mungkin merasa gelisah serta sulit untuk tidur. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/waspadai-5-efek-samping-dalam-berolahraga-secara-berlebihan/*](https://kabarmedan.com/waspadai-5-efek-samping-dalam-berolahraga-secara-berlebihan/) **(12) 5 Manfaat Kesehatan dalam Konsumsi Sebatang Dark Chocolate**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

11 November 2021

**MEDAN, KabarMedan.com | *Dark Chocolate*** atau cokelat hitam adalah cokelat padat yang hanya mengandung kakao dan mentega kakao tanpa campuran tambahan.

Cokelat hitam tersebut memiliki beragam manfaat kesehatan yang mungkin belum banyak orang yang mengetahui.

kemudian, ***dark cokelat*** sendiri bercita rasa lebih pahit dari cokelat susu. Ini digunakan untuk campuran pembuatan kue dan roti serta sebagai sajian minuman panas.

Beberapa orang mungkin mengira kandungan lemak di dalam ***dark chocolate*** cukup tinggi sehingga membahayakan kesehatan. Padahal di dalam sebatang ***dark chocolat****,*terkandung berbagai nutrisi yang bisa digunakan untuk menyehatkan tubuh.

Kandungan nutrisi itu yakni berupa serat, karbohidrat, protein, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor dan kalium.

Selain itu, dilansir dari *Healthline*, ***dark chocolate*** juga kaya akan antioksidan, antiradang dan berbagai vitamin.

Berikut penjelasan 5 manfaat kesehatan dari sebatang *dark chocolate* yang bisa Anda dapatkan:

1. **Menurunkan Risiko Serangan Jantung.**

Komponen senyawa dalam ***dark chocolate***bisa efektif menghambat oksidal LDL, yang merupakan LDL yang bersenyawa dengan radikal bebas sehingga merusak jaringan tissue tubuh termasuk jaringan dalam arteri.

Dalam efek jangka panjang, komponen dalam ***dark chocolate***ini bisa mengurangi tumpukan kolestrol di dalam arteri sehingga bisa menurunkan risiko terkena serangan jantung yang berbahaya.

1. **Menurunkan Tekanan Darah**

Flavanol merupakan antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh. Salah satu sumber flavanol paling terpecaya adalah biji cokelat atau yang biasa disebut ***cocoa flavanol***.

Flavanol dalam sebatang ***dark chocolate***, bisa menstimulasi endothelium, lapisan tunggal yang melapisi arteri, untuk memproduksi lebih banyak *nitric oxide atau NO.*

Fungi NO yaitu memberi sinyal kepada arteri untuk rileks, sehingga bisa memperbaiki aliran darah dan membuat tekanan darah semakin turun dan stabil.

Namun, penemuan ilmiah ini masih harus diteliti karena pengonsumsian ***dark chocolate*** oleh orang dengan tekanan darah sangat tinggi tak berpengaruh cukup efektif menurunkan tekanan darah.

1. **Meningkatkan Kecerdasan**

Salah satu manfaat super dari ***dark chocolate*** adalah bisa digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan otak.

Dalam sebuah studi, mengonsumsi secara rutin selama lima hari berturut-turut bisa meningkatkan aliran darah ke otak. Ketika aliran darah lancar, maka kinerja otak akan semakin maksimal.

Dalam penelitian, ditemukan bahwa kandungan kafein dan *theobromine* adalah properti yang paling berguna dalam meningkatkan kerja otak dalam jangka waktu pendek.

1. **Melindungi Kulit dari Sinar Ultraviolet**

Senyawa bioaktif dalam ***dark chocolate***juga baik untuk kulit. Flavanol yang banyak dimiliki oleh cokelat tersebut bisa melindungi kulit agar tidak rusak karena terpapar sinar ultraviolet matahari.

Selain itu, flavanol juga memperbaiki aliran darah ke kulit dan meningkatkan kelembaban kulit, sehingga wajah, kaki dan tangan tidak gampang kering juga kusam.

1. **Membantu Menurunkan Berat Badan**

***Dark chocolate***dapat digunakan untuk mengontrol nafsu makan kita, sehingga bisa membantu proses penurunan berat badan.

Mengonsumsi cokelat hitam sebelum atau sesudah makan bisa memicu tubuh dalam memproduksi ***hormone*** yang bertugas memiliki sinyal ke otak bahwa perut sudah kenyang.

Meski ***dark chocolate***memiliki berbagai manfaat kesehatan, namun tetap behati-hati dalam mengonsumsi olahan pangan tersebut.

Karena didalam cokelat itu terdapat zat gula yang jika dikonsumsi berlebihan tetap membahayakan Anda yang memiliki kadar gula tinggi dalam darah. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/5-manfaat-kesehatan-dalam-konsumsi-sebatang-dark-chocolate/*](https://kabarmedan.com/5-manfaat-kesehatan-dalam-konsumsi-sebatang-dark-chocolate/)

**(13) 8 Manfaat Daun Mint Bagi Kesehatan Tubuh**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

28 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Daun mint merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang disebut minyak permen ***(Papermint oil*)** dan ***spearmint***, yang termasuk dalam genus *Mentha.*

Tanaman ini terutama dikenal karena memiliki sensasi yang dingin, serta dapat ditambahkan ke makanan dan minuman dalam bentuk segar dan kering, mulai dari teh, saus, salad, dan makanan penutup.

Daun ***mint*** ini menawarkan beberapa manfaat kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa manfaat kesehatan mint berasal dari mengoleskannya pada kulit, menghirup aromanya atau meminumnya sebagai kapsul.

Maka dari itu, yuk simak penjelasan delapan manfaat daun mint bagi kesehatan sebagai berikut:

1. **Kaya Nutrisi**

Meskipun biasanya tidak dikonsumsi dalam jumlah banyak, ***mint*** memang mengandung nutrisi yang cukup tinggi.

Daun ini memiliki rasa yang dinamis, dengan sumber kandungan vitamin A yang sangat baik, vitamin yang larut dalam lemak yang sangat penting untuk kesehatan mata dan penglihatan malam, juga merupakan sumber antioksidan yang kuat, yang dapat membantu tubuh dari stres oksidatif, sejenis kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas.

1. **Dapat Meningkatkan Irritable Bowel Syndrome**

Irritable Bowel Syndrome (IBS) merupakan gangguan saluran pencernaan yang umum. Hal ini ditandai dengan gejala pencernaan seperti sakit perut, kembung dan perubahan kebiasaan buang air besar.

Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi ***papermint*** sebagai obat herbal juga dapat membantu, karena minyak papermint mengandung senyawa yang disebut mentol yang dapat membantu meringankan gejala IBS melalui efek relaksasi pada otot-otot saluran pencernaan.

1. **Dapat Membantu Meringankan Gangguan Pencernaan**

Mint juga efektif untuk meredakan masalah pencernaan lainnya seperti sakit perut dan gangguan pencernaan.

Gangguan pencernaan dapat terjadi ketika makanan berada di perut terlalu lama sebelum masuk ke saluran pencernaan lainnya.

Berbagai penelitian menunjukkan, bahwa makanan melewati perut lebih cepat ketika orang mengonsumsi minyak ***papermint*** saat makan, yang dapat meredakan gejala dari jenis gangguan penncernaan.

1. **Dapat Meningkatkan Fungsi Otak**

Selain memakan daun ***mint***, ada klaim bahwa dengan menghirup aroma minyak esensial dari tanaman dapat memberikan manfaat kesehatan, termasuk meningkatkan fungsi otak.

1. **Secara Subyektif Memperbaiki Gejala Pilek**

Banyak terdapat perawatan pilek dan flu yang dijual bebas mengandung mentol, senyawa utama dalam minyak ***papermint***.

Kemudian, banyak orang yang percaya mentol adalah dekongestan hidung yang efektif mampu menghilangkan hidung tersumbat dan meningkatkan aliran udara dan pernafasan.

Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mentol tidak memiliki fungsi dekongestan. Demikian, penilitian juga menunjukkan bahwa mentol secara subyektif dapat meningkatkan pernafasan hidung.

1. **Dapat Menghilangkan Bau Mulut**

Mengonsumsi permen karet rasa mint merupakan hal pertama yang dilakukan seseorang ketika mencoba untuk mencegah dalam menghilangkan bau mulut.

Para ahli setuju bahwa sebagian besar produk ini dapat menutupi bau mulut selama beberapa jam. Namun, hanya menutupi bau mulut dan tidak mengurangi bakteri atau senyawa lain yang menyebabkan bau mulut sejak awal.

Tak hanya itu, minum teh ***papermint*** dan mengunyah daun segar mungkin juga dapat menutupi bau mulut dan membunuh bakteri.

1. **Tambahan Dalam Menu Diet**

Dapat dengan mudah menambahkan ***mint*** ke salad hijau, makanan penutup, smoothie, bahkan air.

Namun banyak penelitian yang menunjukkan,manfaat kesehatan daun mint tidak melibatkan makan daunnya dengan makanan. Sebaliknya, ***mint*** diambil sebagai kapsul, dioleskan ke kulit atau dihirup melalui aromaterapi.

1. **Dapat Mengurangi Nyeri Menyusui**

Penelitian telah menunjukkan bahwa mengoleskan mint ke kulit dapat membantu meredakan rasa sakit yang terkait dengan menyusui, terutama bagi ibu menyusui pada umumnya. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/8-manfaat-daun-mint-bagi-kesehatan-tubuh/*](https://kabarmedan.com/8-manfaat-daun-mint-bagi-kesehatan-tubuh/)

**(14) Cuci Tangan atau Hand Sanitizer? Mana yang Lebih Efektif?**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

16 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Dalam beberapa waktu terakhir, dunia telah dilanda pandemi virus Covid-19 yang mematikan. Salah satu bentuk pencegahannya yaitu dengan selalu menjaga kebersihan, terutama kebersihan tangan.

Menjaga kebersihan tangan merupakan salah satu bentuk perlindungan terhadap berbagai penyakit mulai dari yang ringan seperti diare hingga yang saat ini sedang mewabah yakni Covid-19.

Selain mencuci tangan, di zaman sekarang menjaga kebersihan tangan juga bisa dengan menggunakan ***hand sanitizer***. Dari dua cara tersebut, manakah yang lebih baik? Mencuci tangan dengan air mengalir atau hanya dengan menggunakan ***hand sanitizer***? Mari kita simak

Dokter spesialis anak, Kanya Ayu Pramastri menjelaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun dan di bawah air yang mengalir sudah terbukti dapat membunuh virus-virus yang menempel di tangan.

“Sabun mengandung senyawa yang apabila bersentuhan dengan virus akan mengikat lemak di dinding virus sehingga virus tersebut bisa hancur dan kemudian mati,” jelas Kanya.

ak hanya itu, namun mencuci tangan dengan air yang mengalir juga akan memastikan virus yang sudah mati akan ikut terbuang seiring dengan aliran air. Cuci tangan juga harus dilakukan dengan benar selama 20 detik.

Kemudian untuk ***hand sanitizer***, Kanya mengatakan bahwa tak semua ***hand sanitizer*** efektif dalam membunuh kuman. Hanya hand sanitizer berbahan alkohol yang dapat membunuh kuman ataupun virus.

“Yang utama pastikan kalau ***hand sanitizer*** itu berbahan dasar alkohol dan sudah lolos uji bakterium sehingga dapat membunuh virus dan kuman,” kata Kanya.

Menurut Kanya, efektivitas mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir tidak berbeda jauh dengan ***hand sanitizer***, tapi harus yang berbahan dasar alkohol. Dalam satu penelitian menunjukkan bahwa tingkat keefektivitas kedua cara itu tidak berbeda jauh yakni 60-73 persen.

Jadi, lebih baik jika kita selalu mengutamakan mencuci tangan dengan sabun dan di bawah air yang mengalir agar lebih memastikan kebersihan tangan. ***Hand sanitizer*** sebaiknya digunakan pada saat tidak menemukan air dan sabun saja. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/cuci-tangan-atau-hand-sanitizer-mana-yang-lebih-efektif/*](https://kabarmedan.com/cuci-tangan-atau-hand-sanitizer-mana-yang-lebih-efektif/)

**(15) Cuci Muka Saja Tidak Cukup, Ini Dia 5 Tips Atasi Kulit Berminyak**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

15 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Kulit lengket dan mengkilap kerap sekali dialami oleh pemilik kulit berminyak. Beberapa penyebab kulit berminyak biasa disebabkan oleh faktor genetik dan perubahan hormon.

Selain itu, stres dan pola hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi minuman beralkohol hingga kebiasaan merokok juga dapat menjadi pemicu produksi minyak berlebih pada tubuh.

Dalam pola makanan, juga dapat memberi pengaruh jika Anda mengkonsumi makanan berlemak secara berlebih, dimana produksi minyak pada kulit akan terganggu hingga bisa jadi menyebabkan produksi minyak yang berlebihan sehingga kulit wajah Anda menjadi berminyak.

Dalam hal ini, rutin membersihkan kulit wajah minimal dua kali dalam sehari dengan pembersih wajah adalah hal dasar yang wajib dilakukan.

Tetapi, tidak cukup hanya dengan mencuci muka, perawatan yang tepat dan rutin lainnya harus dilakukan agar kulit wajah tetap bersih dan tidak menyebabkan minyak berlebih.

Berikut, 5 tips perawatan untuk atasi kulit berminyak pada wajah Anda:

1. Menggunakan clay mask

***Clay mask*** dipercaya cocok digunakan pada kulit berminyak, bahkan untuk kulit berjerawat dan kulit kering. Manfaat ***clay mask*** diyakini dapat menyerap produksi minyak berlebih pada wajah.

Anda dapat menggunakan produk ***clay mask*** yang sudah Anda pilih secara rutin tiap 1-2 kali dalam seminggu untuk membantu menyerap kelebihan minyak sekaligus mencegah pro-pori tersumbat yang dapat menimbulkan jerawat.

1. Perawatan dengan madu

Perawatan secara alami dengan madu yang kaya akan kemampuan antibakteri dan antiseptiknya dipercaya dapat bermanfaat bagi kulit berminyak dan rentan berjerawat.

Madu yang berperan sebagai humektan (agen pelembab) alami dapat membantu menjaga kelembapan kulit tanpa berminyak. Perawatan dengan madu dapat Anda coba dengan cara pengunaan seperti ini:

* Oleskan lapisan tipis madu ke kulit wajah
* Bairkan mengering selama sekitar 10-15 menit
* Kemudian, bilas hingga bersih dengan air hangat
* Ulang perawatan seperti ini, sehari sekali atau sesuai dengan kebutuhan

1. Menggunakan masker outmeal

Selain dikonsumsi untuk membantu menurunkan berat badan, ***outmeal*** dipercaya dapat membantu menyerap kulit berminyak dan menenangkan kulit yang meradang. Selain itu, ***outmeal*** juga bisa membantu mengelupas sel kulit mati.

Menggunakan masker outmeal disarankan 1-2 kali dalam seminggu untuk hasil yang maksimal dan cara membuat masker outmeal dapat Anda coba dengan cara pembuatan seperti ini:

* Campurkan 1/2 ***outmeal*** denagna air panas agar membentuk pasta
* Setelahnya aduk, dan tambahan 1 sendok makan madu
* Oleskan campuran outmeal dan madu ke kulit wajah
* Biarkan sekitar 15-20 menit
* Kemudian, bilas wajah dengan air hangat

1. Perawatan dengan lidah buaya

Lidah buaya mempunyai khasiat yang banyak untuk kulit wajah, termasuk dipercaya dapat mengatasi kulit berminyak.

Lidah buaya memiliki astringen yang membantu dalam menyerap minyak berlebih dari kulih sehingga membuat minyak dapat berkurang pada kulit wajah. Perawatan menggunakan lidah buaya dapat Anda aplikasikan lapisan gel lidah buaya ke wajah sebelum tidur dan membiarkannya sampai pagi.

Tidak perlu repot mencari tanamannya, Anda dapat menemukan produk gel lidah di toko kecantikan yang dapat langsung digunakan. Namun dalam hal ini, lidah buaya diketahui dapat menyebabkan reaski alergi pada kulit sensitif.

Sebelum mencoba untuk mengaplikasikannya di wajah, Anda dapat mengoleskannya di lengan tangan. Jika tidak ada reaksi yang muncul dalam 24 hingga 48 jam, maka seharusnya itu aman untuk digunakan.

1. Perawatan dengan tomat

Selain mempunyai khasiat untuk tubuh dalam mengkonsumsi tomat dalam list makanan sehari hari, ternyata di sisi lain tomat dipercaya dapat mengatasi kulit berminyak.

Asam dalam tomat diperkaya dapat membantu menyerap minyak berlebih pada kulit dan membuka pori-pori yang tersumbat.

Perawatan secara alami dengan tomat dapat Anda coba dengan cara pemuatan seperti ini:

* Campurkan 1 sdm gula pasir dengan 1 buah tomat yang telah dihaluskan
* Aduk, dan oleskan pada kulit wajah dengan gerakan melingkar
* Biarkan selama 5-10 menit
* Kemduian bilas dengan air hangat

Selain cara penggunaan seperti diatas, Anda juga dapat mengoleskan tomat yang sudah dihaluskan atau irisan tomat yang dipotong bulat langsung pada wajah.

Dari 5 tips dalam mengatasi kulit berminyak, salah satu cara untuk dapat menyerap minyak seketika tanpa membuat kulit terasa kering adalah menggunakan kertas minyak.

Kertas minyak adalah cara sementara yang dapat Anda pilih ketika sedang berkegiatan di luar rumah. Kertas minyak dapat Anda temukan di supermarket terdekat atau toko kecantikan.

Dan juga, dalam pemilihan produk kecantikan yang Anda gunakan sehari-hari, gunakanlah produk yang berlebel ***oil free*** (bebas minyak) atau ***water based*** (berbahan air).

Kemudian pada produk yang mengandung teh hijau, *niacinamide,* ekstrak licole, atau L-carnite juga dapat Anda pilih karena dapat mengontrol minyak yang berlebih. Namun, pastikan untuk tetap mengikuti petunjuk penggunaan produk untuk menghindari iritasi pada kulit. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/cuci-muka-saja-tidak-cukup-ini-dia-5-tips-atasi-kulit-berminyak/*](https://kabarmedan.com/cuci-muka-saja-tidak-cukup-ini-dia-5-tips-atasi-kulit-berminyak/)

**(16) Sejumlah Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dalam Tubuh**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

11 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, namun terdapat berbagai manfaat lainnya untuk kesehatan mental dan fungsi kognitif.

Berbagai studi menyatakan bahwa olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan mental. Melakukan ***workout*** mulai dari tingkat yang ringan hingga sedang secara teratur dapat mengurangi gangguan kesehatan mental.

Olahraga juga dapat meningkatkan energi dan motivasi. Mari kita simak 5 manfaat olahraga untuk kesehatan mental berikut ini:

1. **Mengurangi gejala depresi**

Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencegah depresi. Dari berbagai studi diketahui bahwa depresi dapat dicegah dengan melakukan ***workout*** setidaknya satu jam setiap minggu.

Dikutip dari *Live Science*, olahraga juga efektif mencegah depresi dari orang yang memiliki gejala parah maupun ringan. Disimpulkan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala depresi hingga 70 persen.

1. **Mengatasi gejala kecemasan**

Dari beberapa studi meta-analisis menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala kecemasan yang sering timbul dengan tiba-tiba. Menurut peneliti, hal tersebut terjadi karena kecemasan berkaitan dengan adrenalin yang membuat otot menegang. Olahraga mampu meregangkan otot-otot tersebut sehingga dapat mengalihkan hal-hal yang memicu kecemasan.

1. **Memperbaiki perilaku**

Studi yang dilakukan pada anak-anak menunjukkan bahwa olahraga dapat memperbaiki perilaku mereka yakni dapat bekerja lebih baik, mengurangi sikap agresivitas, dan lebih bertanggung jawab terhadap tindakan yang sudah mereka lakukan. Manfaat ini sejatinya juga dapat diperoleh orang dewasa.

1. **Mengurangi kesepian**

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menghilangkan rasa kesepian dan membuat orang lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Manfaat jangka panjang olahraga dapat meningkatkan kualitas dan kepuasan dalam hidup.

1. **Meningkatkan self-esteem**

Olahraga juga akan mempengaruhi kepercayaan diri atau ***self-esteem***. Dalam sebuah penelitian menunjukkan orang yang berolahraga dengan teratur akan memiliki persepsi diri yang lebih positif. Kualitas hidup juga akan meningkat seiring dengan self-esteem yang kian membaik.

Itulah beberapa manfaat olahraga bagi kesehatan mental dalam tubuh. Setiap orang dewasa direkomendasikan agar dapat melakukan olahraga dalam 30-60 menit setiap hari atau lima kali dalam seminggu. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/sejumlah-manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental-dalam-tubuh/*](https://kabarmedan.com/sejumlah-manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental-dalam-tubuh/)

**(17) Efektif Turunkan Kolesterol dengan Berbagai Jenis Snack**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

8 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com | *Snack*** atau yang sering disebut dengan makanan ringan tidak selamanya buruk. Beberapa ***snack*** juga dapat membantu untuk menurunkan kolesterol. ***Snack*** yang berikut ini umumnya termasuk dalam makanan yang sehat dan kaya akan nutrisi baik.

Kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Jika kamu memiliki tingkat kolesterol tinggi, maka beberapa makanan ringan berikut ini akan membantu kamu untuk menurunkan kolesterol. Namun, harus diimbangi dengan olahraga yang teratur dan tidur yang cukup pula.

Yuk, simak beberapa snack yang efektif menurunkan kolesterol berikut ini:

1. **Roti gandum utuh**

Roti gandum memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan dapat membantu untuk menurunkan kolesterol jahat. Untuk lebih maksimal, kamu dapat mengombinasikan roti gandum dengan keju yang mengandung probiotik agar baik untuk pencernaan.

1. **Alpukat**

Buah alpukat merupakan salah satu sumber yang menghasilkan lemak tak jenuh. Dikutip dari **Healthline**, dalam satu buah alpukat rata-rata di dalamnya terdapat kandungan 10 gram serat. Dalam beberapa studi menunjukkan alpukat terbukti dapat menurunkan kolesterol jahat.

1. **Edamame**

Dikutip dari **Eat This**, edamame mengandung serat larut dan beta-conglycinin yang dapat menurunkan trigliserida. Makanan yang satu ini merupakan salah satu snack yang sehat dan dapat membantu menurunkan kolesterol.

1. **Oatmeal**

***Oatmeal*** tak hanya baik dikonsumsi untuk sarapan saja. Namun, ***oatmeal*** mengandung berbagai serat larut yang dapat menyerap kolesterol. ***Oatmeal*** dapat dikonsumsi sebagai ***snack*** untuk membantu kamu dalam menurunkan kolesterol.

1. **Buah apel**

Potongan buah apel dapat dijadikan snack atau makanan ringan. Apel yang mengandung serat larut di dalamnya dapat membantu kamu untuk menurunkan kadar kolesterol jahat. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/efektif-turunkan-kolesterol-dengan-berbagai-jenis-snack/*](https://kabarmedan.com/efektif-turunkan-kolesterol-dengan-berbagai-jenis-snack/)

**(18) Selain Air Putih, 5 Minuman Ini Baik Dikonsumsi Saat Pagi Hari**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

8 Oktober 2021

**MEDAN, Kabar Medan.com |**Setelah bangun di pagi hari, tubuh yang rentan akan dehidrasi membutuhkan cairan setelah tidak mendapatkan asupan apapun saat tertidur di malam hari.

Air putih disarankan untuk diminum sesaat setelah bangun, tetapi minuman sehat lainnya juga dapat Anda konsumsi dengan rutin di pagi hari.

Berikut 5 minuman yang baik dikonsumsi saat pagi hari:

1. Jus atau smoothies

Jus yang berbahan dasar buah-buahan akan memberi berbagai asupan vitamin dan mineral sehingga dapat membantu mengembalikan cairan tubun yang hilang. Tinggi serat dari jus akan membuat Anda merasa kenyang lebih lama dan dapat membantu mengurangi keinginan makan yang lebih banyak.

Anda juga dapat mengkreasikan jus atau bahkan sayur ***favorite*** sebagai ***smoothies*** dengan menambahkan susu, ***yogurth***, bubuk ***outmeal*** dan yang lainnya sebagai variasi. Untuk pemanis, usahakan memakai madu daripada gula sebagai campuran.

Selain itu, manfaat keseluruhan dari mengkonsumsi jus adalah dapat meningkatkan imun, memperlancar sistem pencernaan, serta mengurangi dehidrasi.

1. Coklat Panas

Kandungan yang terdapat pada coklat panas dapat memberikan energi penuh pada diri Anda. Selain bisa memberikan efek kenyang, mengkonsumsi coklat panas juga dapat membantu dalam proses penurunan berat badan.

Saat mengkonsumsinya dipagi hari, aroma coklat panas yang Anda buat akan menghasilkan hormon endorfin (bahagia) terpicu untuk keluar sehingga mampu membangkitkan semangat Anda di pagi hari untuk lebih baik menjalani hari.

1. Teh Hijau

Mengkonsumsi teh hijau di pagi hari dapat menghasilkan kesehatan mental dan memori yang lebih baik. Teh hijau yang mengandung polifenol, dapat membantu otak Anda dengan pasokan glukosa yang stabil.

Mengandung anti-depresan, teh hijau juga dapat membantu menghilangkan kecemasan dan rasa stres. Nikmati teh hijau tanpa menggunakan gula dalam larutannya, sehingga manfaat-manfaat tersebut dapat Anda rasakan.

1. Susu

Mengkonsumsi susu di pagi hari dapat membuat Anda lebih mudah mendapatkan konsentrasi saat belajar, bekerja, dan beraktivitas, serta beresiko lebih rendah untuk mengalami demensia.

Susu juga merupakan sumber energi  yang baik bagi tubuh karena kandungan karbohidrat dan gula alami di dalamnya. Selain itu juga, susu kaya akan banyak kandungan baik seperti vitamin B, magnesium, dan asam lemak esensisal yang penting dalam proses pembentukan energi.

1. Air Jahe

Jahe merupakan bahan alami yang digunakan karena kandungan nutrisi dan senyawa penting di dalamnya. Jahe juga dapat menahan gula darah pada pengidap diabetes, dengan begitu jahe dapat dimanfaatkan untuk membantu mengobati masalah kesehatan yang disebabkan diabetes.

Jangan khawatir, untuk mengkonsumsi jahe saat perut kosong di pagi hari. Sesuai takaran tanpa berlebih, Anda dapat meminum jahe di pagi hari sebelum beraktivitas untuk memberi kehangatan pada tubuh. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/selain-air-putih-5-minuman-ini-baik-dikonsumsi-saat-pagi-hari/*](https://kabarmedan.com/selain-air-putih-5-minuman-ini-baik-dikonsumsi-saat-pagi-hari/)

**APPENDICES 2.**

**The identification of code mixing in the Articles**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Article** | **Data Article** | **Types Of Code Mixing** | | |
| **Insertion** | **Alternation** | **Congruent Lexicalitazion** |
| 1. | Waspadai Berbagai Penyebab Perut Terasa Panas dan Cara Mengatasinya | Serta makanan yang berbahan dasar tomat, bawang, *mint*, kopi dan cokelat. |  |  |  |
| Dapat mencoba membiasakan melakukan teknik meditasi seperti yoga atau *tai chi*. |  |  |  |
| Dapat mencoba membiasakan melakukan teknik meditasi seperti yoga atau *tai chi*. |  |  |  |
| 2. | Bobby Nasution Respons Soal Fasilitas Lapangan  Merdeka yang Rusak | Wali Kota Medan Bobby Nasution *merespons* video viral yang menunjukkan fasilitas rusak di kawasan Lapangan Merdeka Medan. |  |  |  |
| 3. | Yuk Bersepeda, Dapatkan 5 Manfaat Kesehatan Dalam Tubuh | Risiko terserang penyakit *stroke,* jantung dan tekanan darahh tinggi. |  |  |  |
| Terkadang, *stress* sering dialami oleh seseorang karena  berbagai sebab. |  |  |  |
| Namun, cukup dengan bersepeda setidaknya *stress* akan berkurang. |  |  |  |
| Pemandangan alam yang indah akan menurunkan tingkat *stress* dan lebih tenang. |  |  |  |
| Sebelum matahari terik akan membantu jam biologis kembali normal dan menyingkirkan *hormone* kortisol. |  |  |  |
| 4. | Diet Sirtfood, Cara Cepat Turunkan Berat Badan dan Boleh Konsumsi Coklat | Kali ini, ada sebuah pola diet yang disebut diet *sirtfood* |  |  |  |
| Memperbolehkan Anda mengkonsumsi coklat dan red wine dalam jadwal diet yang dilakukan. |  |  |  |
| Diet *sirtfood* adalah pola diet dengan aturan makan |  |  |  |
| Sirtuin inilah dijuluki dengan istilah *sirtfood*. |  |  |  |
| Diet *sirtfood* pertama kali diungkap oleh ahli gizi di Inggris |  |  |  |
| Pola makan yang menggabungkan konsumsi *sirtfood* dan pembatasan kalori |  |  |  |
| Coklat hitam (*dark chocolate*) dengan 85 persen kakao |  |  |  |
| Dalam melakukan diet *sirthfood*, terdapat dua fase yang dilakukan selama tiga minggu. |  |  |  |
| Mengkonsumsi makanan dan minuman *sirtfood* tanpa makan secara berlebihan. |  |  |  |
| Anda bisa makan tiga kali sehari dengan menu *sirtfood* |  |  |  |
| 5. | Minum Air Dingin Setiap Hari, Simak Dampak Negatif dan Positif Bagi Kesehatan | Minum air dingin memberikan sejumlah *dampak* *negative* |  |  |  |
| Tubuh perlu mengeluarkan *energy* tambahan untuk memulihkan suhu normalnya. |  |  |  |
| Akibatnya *suplai* oksigen ke organ tubuh berkurang. |  |  |  |
| 6. | Rekomendasi Buah untuk Naikkan Kadar Trombosit Dalam Darah | Meski tidak secara langsung menaikkan kadar trombosit (*keeping* darah/platelet), |  |  |  |
| Buah beri buah yang sejenis dengan *strawberry,*rasberi*, blueberry* dan *black chokeberry* memiliki sumber vitamin C. |  |  |  |
| 7. | Yuk, Kenali Gejala dan Pengobatan Pada Alergi Makanan | Sejumlah makanan yang biasanya menjadi pemicu alergi yaitu makanan *seafood*. |  |  |  |
| 8. | Tak Hanya Kopi, Simak Sejumlah Minuman Lain yang Berfungsi Sebagai Penghilang Kantuk | *Smoothie* sayuran yang rendah gula dan tinggi serat |  |  |  |
| Nutrisi dan kandungan kafein halus pada *matcha* dapat lebih meningkatkan fokus. |  |  |  |
| Teh *mint* dapat membantu kita untuk mencegah kelelahan dan kehilangan ingatan |  |  |  |
| Karena itulah teh *mint* bisa dijadikan sebagai minuman penghilang kantuk. |  |  |  |
| 9. | Penyebab Hipertiroid yang Harus Dihindari Pada Jenis Makanan | Makanan dengan gluten di antaranya seperti nasih putiihh, roti, pasta dan makanan yang diproses dengan ragi, *malt* dan *jelly*. |  |  |  |
| Sumber makanan kaya mineral tersebut seperti susu *almond* dan *kale* (kubis keriting). |  |  |  |
| Makanan yang mengandung *selenium* seperti jamur, telur, ikan, *outmeal*, daging ayam, |  |  |  |
| 10. | Yuk Simak Efek Negatif Terlalu Banyak Makan Junk Food | *Junk Food* merupakan makanan cepat saji yang sangat mudah |  |  |  |
| 11. | Waspadai 5 Efek Samping Dalam Berolahraga Secara Berlebihan | *Overtraining* (latihan berlebihan) tidak hanya menurunkan peforma tetapi juga bisa membuat Anda merasa lelah sepanjang waktu. |  |  |  |
| Tetapi *overtraining* justru sebaliknya. Ini meningkatkan tingkat kondisi dalam tubuh |  |  |  |
| Anda dapat menempuh 1 km dalam 5 menit, maka *overtraining*  dapat menigkatkan batas waktu |  |  |  |
| Berolahraga dalam jumlah sedang membantu *merilekskan* tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. |  |  |  |
| 12. | 5 Manfaat Kesehatan dalam Konsumsi Sebatang Dark Chocolate | *Dark Chocolate*atau cokelat hitam adalah cokelat padat |  |  |  |
| Kemudian, *dark cokelat* sendiri bercita rasa lebih pahit dari cokelat susu. |  |  |  |
| Beberapa orang mungkin mengira kandungan lemak di dalam *dark chocolate* cukup tinggi |  |  |  |
| Padahal di dalam sebatang *dark chocolat,*terkandung berbagai nutrisi |  |  |  |
| Dilansir dari *Healthline*, *dark chocolate* juga kaya akan antioksidan, antiradang dan berbagai vitamin. |  |  |  |
| Komponen senyawa dalam *dark chocolate*bisa efektif menghambat oksidal LDL |  |  |  |
| Dalam efek jangka panjang, komponen dalam *dark chocolate*ini bisa mengurangi tumpukan kolestrol |  |  |  |
| Biji cokelat atau yang biasa disebut *cocoa flavanol*. |  |  |  |
| Flavanol dalam sebatang *dark chocolate*, bisa menstimulasi endothelium |  |  |  |
| Pengonsumsian *dark chocolate* oleh orang dengan tekanan darah sangat tinggi |  |  |  |
| Manfaat super dari *dark chocolate* adalah bisa digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan otak. |  |  |  |
| Senyawa bioaktif dalam *dark chocolate*juga baik untuk kulit. |  |  |  |
| *Dark chocolate*dapat digunakan untuk mengontrol nafsu makan kita, |  |  |  |
|  |  | Mengonsumsi cokelat hitam sebelum atau sesudah makan bisa  memicu tubuh dalam memproduksi  *hormone* |  |  |  |
| Meski *dark chocolate*memiliki berbagai manfaat kesehatan |  |  |  |
| 13. | 8 Manfaat Daun Mint Bagi Kesehatan Tubuh | Minyak atsiri yang disebut minyak permen *(Papermint oil*) dan *spearmint*, yang termasuk dalam genus *Mentha.* |  |  |  |
| Daun *mint* ini menawarkan beberapa manfaat kesehatan. |  |  |  |
| *Mint* memang mengandung nutrisi yang cukup tinggi. |  |  |  |
| Ketika orang mengonsumsi minyak *papermint* saat makan |  |  |  |
| Selain memakan daun *mint*, ada klaim bahwa dengan menghirup aroma minyak esensial dari tanaman |  |  |  |
| Senyawa utama dalam minyak *papermint*. |  |  |  |
| Minum teh *papermint* dan mengunyah daun segar mungkin juga dapat menutupi bau mulut. |  |  |  |
| Menambahkan *mint* ke salad hijau, makanan penutup, smoothie, bahkan air. |  |  |  |
| Sebaliknya, *mint* diambil sebagai kapsul, dioleskan ke kulit atau dihirup melalui aromaterapi. |  |  |  |
| 14. | Cuci Tangan atau Hand Sanitizer? Mana yang Lebih Efektif? | Menjaga kebersihan tangan juga bisa dengan menggunakan *hand sanitizer*. |  |  |  |
| Mencuci tangan dengan air mengalir atau hanya dengan menggunakan *hand sanitizer*? |  |  |  |
| Kemudian untuk *hand sanitizer*, Kanya mengatakan bahwa tak semua *hand sanitizer* efektif dalam membunuh kuman. |  |  |  |
| Yang utama pastikan kalau *hand sanitizer* itu berbahan dasar alkohol |  |  |  |
| Air mengalir tidak berbeda jauh dengan *hand sanitizer* |  |  |  |
| *Hand sanitizer* sebaiknya digunakan pada saat tidak menemukan air dan sabun saja. |  |  |  |
| 15. | Cuci Muka Saja Tidak Cukup, Ini Dia 5 Tips Atasi Kulit Berminyak | *Clay mask* dipercaya cocok digunakan pada kulit berminyak. |  |  |  |
| Manfaat *clay mask* diyakini dapat menyerap produksi minyak berlebih pada wajah. |  |  |  |
| Anda dapat menggunakan produk *clay mask* yang sudah Anda pilih secara rutin tiap 1-2 kali dalam seminggu. |  |  |  |
| *Outmeal* dipercaya dapat membantu menyerap kulit berminyak |  |  |  |
| Selain itu, *outmeal* juga bisa membantu mengelupas sel kulit mati. |  |  |  |
| Campurkan 1/2 *outmeal* denagna air panas agar membentuk pasta |  |  |  |
| Gunakanlah produk yang berlebel *oil free* (bebas minyak) atau *water based* (berbahan air). |  |  |  |
| 16. | Sejumlah Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dalam Tubuh | Melakukan *workout* mulai dari tingkat yang ringan hingga sedang secara teratur dapat mengurangi gangguan kesehatan mental. |  |  |  |
| Olahraga juga akan mempengaruhi kepercayaan diri atau *self-esteem*. |  |  |  |
| 17. | Efektif Turunkan Kolesterol dengan Berbagai Jenis Snack | *Snack* atau yang sering disebut dengan makanan ringan tidak selamanya buruk. |  |  |  |
| Beberapa *snack* juga dapat membantu untuk menurunkan kolesterol. |  |  |  |
| *Snack* yang berikut ini umumnya termasuk dalam makanan yang sehat dan kaya akan nutrisi baik. |  |  |  |
| *Oatmeal* tak hanya baik dikonsumsi untuk sarapan saja. |  |  |  |
| Namun, *oatmeal* mengandung berbagai serat larut yang dapat menyerap kolesterol. |  |  |  |
| *Oatmeal* dapat dikonsumsi sebagai *snack* untuk membantu kamu dalam menurunkan kolesterol. |  |  |  |
| 18. | Selain Air Putih, 5 Minuman Ini Baik Dikonsumsi Saat Pagi Hari | Anda juga dapat mengkreasikan jus atau bahkan sayur *favorite* sebagai *smoothies* dengan menambahkan susu, *yogurth*, bubuk *outmeal* dan yang lainnya sebagai variasi. |  |  |  |
| 19. | Yuk, Intip Trik Perawatan Kulit Di Pagi Hari Agar Wajah Terlihat Lebih Glowing | Apa sih rahasia kulit agar tampak lebih berkilau alias *glowing?* |  |  |  |
| Sejumlah orang pasti akan menyebutkan produk-produk *skincare* yang mereka gunakan. |  |  |  |
| Kita tidak perlu menambah atau memperbanyak produk *skincare*, hanya saja perlu memperbaiki rutinitas di pagi hari agar kulit tetap *glowing* sepanjang hari. |  |  |  |
| Aplikasikanlah produk *skincare* berupa pelembap ke wajah. |  |  |  |
| 20. | 5 Rekomendasi Buku Terbaik untuk Self Improvement | Seperti rutin melakukan *push up* sehari dua kali hingga bangun lebih pagi |  |  |  |
| ini semua disebut dengan *atomatic habits.* |  |  |  |
| 21. | 5 Rekomendasi Buku Self Healing untuk Recharge Diri | Ada lima buku *self healing* yang bisa direkomendasikan untuk *recharge* diri. |  |  |  |
| Membaca buku di waktu luang, dapat memberi dampak positif bagi tubuh dan membuat pikiran lebih *rileks*. |  |  |  |
| Maka membaca buku dengan tulisan yang sama persis dengan perasaan Anda dapat memberi *self healing* terbaik |  |  |  |
| Beberapa buku rekomendasi *self healing* ini, bisa memberi rasa pada jiwa dan tubuh agar tidak selalu *overthinking* |  |  |  |
| Sang penulis, Andrea Rianda menggunakan sebuah *qoutes* pada bagian sampul depan dengan tulisan ‘Cinta sejati’ |  |  |  |
| Buku ini sempat menjadi *best seller* pada waktu awal penerbitan di seluruh toko buku Gramedia Indonesia |  |  |  |
| Buku setebal 264 halaman ini akan memberi Anda secercah *mindset insecurity* |  |  |  |
| Tak terlupa bahwa buku ini juga akan menjadi *reminder* agar makin mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. |  |  |  |
| Mampu mengangkat *insecurity* dari dadamu yang sudah sesak. |  |  |  |
| Buku jenis *hard cover* ini adalah buku *self-motivation* dengan penyampaian nasihat yang pendek dan tidak bertele-tele. |  |  |  |
| 22. | Sering Makan Frozen Food? Simak Dampak Positif dan Negatifnya Yuk! | Makanan beku *(Frozen food)* mengandung natrium, pengawet, perasa sintetis, dan bahan tidak menyehatkan lainnya |  |  |  |
| Mengkonsumsi *frozen food* adalah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. |  |  |  |
| 23. | Tips Aman Belanja Online Agar Tidak Tertipu | Belanja *online* merupakan pilihan yang tepat di masa pandemi seperti ini. |  |  |  |
| Berbelanja secara *online* membuat kita sebagai pembeli tidak dapat menyentuh dan melihat barang secara langsung |  |  |  |
| Kita harus lebih waspada sebelum melakukan interaksi secara *online*. |  |  |  |
| Sebelum memutuskan membeli sesuatu secara *online*, sebaiknya cek terlebih dahulu kualitas toko. |  |  |  |
| Carilah toko *online* yang sudah direkomendasikan orang lain atau dari *e-commerce.* |  |  |  |
| Beberapa *platform* seperti Shopee, Lazada, Tokopedia, dan yang lainnya. |  |  |  |
| *Chat* atau bertanya terlebih dahulu pada admin toko *online* yang hendak kamu beli. |  |  |  |
| Pilih metode pembayaran *Cash On Delivery* (COD) |  |  |  |
| Apabila masih ada keraguan untuk bertransaksi secara *online*, maka pilih saja metode pembayaran COD. |  |  |  |
| 24. | Rekomendasi 5 Bahan Hijab yang Tetap Tegak Saat Digunakan Saat Beraktivitas | Saat ini, *trend* hijab sudah semakin berkembang seiring berjalannya waktu. |  |  |  |
| *Polycotton* merupakan bahan campuran dari polyester dan katun. *Polycotton* menghasilkan serat yang lebih kaku dari *voile*. |  |  |  |
| *Voal* atau *voile* merupakan bahan yang mengandung 100 persen katun tipis. |  |  |  |
| Hijab *voal* ini sering disebut juga dengan hijab paris premium yang materialnya lebih kaku |  |  |  |
| *Cornskin* merupakan bahan hijab terbaru yang artinya kulit jagung |  |  |  |
| Material hijab *cornskin* ini banyak diminati |  |  |  |
| Antiair (*Waterproof)* |  |  |  |
| 25. | Kenali Manfaat Membersihkan Wajah dengan Minyak Zaitun | Hal itu juga menjadi ganjalan bagi kita saat hendak memakai *make up*bagi wanita*.* |  |  |  |
| 26. | Ilmuwan Jepang Tengah Ciptakan Masker yang Dapat Nyala Jika Terpapar COVID-19 | Masker bersinar itu disebut menggunakan *antibodi* |  |  |  |
| Burung unta dinlai mampu menghasilkan beberapa jenis *antibodi* |  |  |  |
| Protein Eksperimen itu berhasil mengekstraksi sejumlah besar *antibody* dari telur |  |  |  |
| Tim kemudian mengembangkan *filter* khusus yang ditempatkan di dalam masker wajah. |  |  |  |
| *Filter* dapat dikeluarkan dan disemprot dengan pewarna fluoresen |  |  |  |
| Jika terdapat virus, *filter* akan bersinar saat disinari cahaya UV. |  |  |  |
| Sinar itu pun akan memudar seiring berjalannya waktu dan ketika viral *load-nya* menurun |  |  |  |
| 27. | Ribuan Imigran Di Medan Suntik Vaksin Covid-19 Jenis Pfizer | Imigran dilakukan dengan sistem *smart checking* yang telah bekerja sama |  |  |  |
| Kami lakukan dengan *smart checking*, khusus untuk warga negara asing, |  |  |  |
| 28. | Mengenal Black Friday yang Ramai Diperbincangkan dan Kisah Kelam di Baliknya | *Black Friday* menjadi ramai diperbincangkan pada setiap akhir bulan November. |  |  |  |
| Diskon tinggi kepada para pelanggan, baik *offline*maupun ,*online.* |  |  |  |
| Dilansir melalui kompas.com, *Black Friday* adalah surganya berbelanja. |  |  |  |
| Karena itu, B*lack Friday* juga seringkali disebut sebagai hari belanja sedunia |  |  |  |
| Dikutip dari Wikipedia, *Black Friday* adalah nama infromal untuk hari Jumat setelah hari *Thanks giving* di Amerika Serikat |  |  |  |
| *Black Friday* dirayakan pada Jumat keempat setiap bulan November. |  |  |  |
| *Black Friday* akan menjadi hari belanja tersibuk di Amerika Serikat sejak tahun 2005. |  |  |  |
| *Black Friday* menjadi perayaan yang menyebar di berbagai negara. |  |  |  |
| Pemiliki toko menggunakan *Black Friday* sebagai kesempatan menawarkan barang dengan harga terendah. |  |  |  |
| Barang lama untuk kemudian dijual bertepatan dengan *Black Friday.* |  |  |  |
| Perayaan *Black Friday* di Amerika Serikat pernah terjadi insiden yang sudah dianggap lazim. |  |  |  |
| Dua pemodal di *Wall Street*, bekerja sama untuk membeli sebanyak mungkin emas. |  |  |  |
| Semua orang mulai dari *Wall Srett* hingga para petani. |  |  |  |
| Dibalik hari *Black Friday* adalah berhubungan dengan para penjual *retail*. |  |  |  |
| Saat liburan *Thanks giving* mereka mendapatkan banyak keuntungan. |  |  |  |
| Cerita kelam lain dibalik *Black Friday* yaitu pada 1800-an. |  |  |  |
| Di Amerika Selatan dapat membeli budak dengan harga diskon pada hari setelah *Thanksgiving* |  |  |  |
| Banyak versi yang menceritakan tentang sejarah *Black Friday*. |  |  |  |
| Para turis dan warga yang memanfaatkan liburan *Thanksgiving* (hari jumat) untuk belanja. |  |  |  |
| *Black Friday* menjadi *Big Friday* untuk membawa kesan positif. |  |  |  |
| Tetapi usaha ini tidak berhasil karena orang-orang lebih mengenal *‘black’* daripada ‘*big’*. |  |  |  |
| Sampai akhirnya mereka mengubah *Black Friday* menjadi hari diskon besar-besaran |  |  |  |
| Sejak saat itu, sisi kelam *Black Friday* mulai dilupakan dan *Black Friday* dikenal dengan hari diskon-diskonan terbesar. |  |  |  |
| 29. | Jokowi Tekankan Negara G20 Perkuat Peran UMKM dan Perempuan di Event KTT G20 | Kata Jokowi dalam pidatonya pada *side event* KTT G20 soal UMKM dan bisnis perempuan di Roma, Italia, |  |  |  |
| Mekar dalam bahasa inggris itu *to grow, to blossom,* yang berarti melambangkan semangat dalam peran ekonomi perempuan. |  |  |  |
| Salah satunya   e-commerce yang menjadi penggerak ekonomi Indonesia |  |  |  |
| Kita pastikan pemulihan ini dilakukan secara bersama-sama dan terus menerus. *Reco ver together, recover stronger*,” |  |  |  |
| 30. | Omicron Masuk Indonesia, Presiden Joko Widodo Tekankan Percepat Vaksinasi | Menggunakan sepeda motor, *door to door*, bahkan ada yang menyampaikan beberapa daerah |  |  |  |
| 31. | Media Sosial Facebook Berencana untuk Ubah Nama Baru | *Chief Executive Officer* Faceboook Mark Zuckerberg berencana untuk berbicara tentang perubahan nama pada konfrensi tahunan perusahaan Connect |  |  |  |
| *Rebranding* akan memposisikan aplikasi media Facebook |  |  |  |
| Dunia *online* yang di mana orang dapat menggunakan perangkat yang berbeda |  |  |  |
| Facebook telah banyak berinvestasi dalam *Virtual Reality (VR) dan Augmented Reality (AR)* |  |  |  |
| 32. | Instagram Rilis Fitur “Take A Break” untuk Ingatkan Pengguna Scrolling Berlebih | Instagram merilis fitur baru yakni notifikasi *“take a break”* atau istirahat |  |  |  |
| Fitur ini tidak akan terpasang otomatis atau *default*. |  |  |  |
| Pengguna setelah 10, 20 atau 30 menit bergulir *(scrolling)* aplikasi Istagram. |  |  |  |
| 33. | Bobby Nasution Janjikan Kolaborasi UMKM Bali dan Medan | Hal ini kemudian didiskusikan dalam acara *Sharing Pengembangan Ekosistem Start Up Digital.* |  |  |  |
| Sebanyak 19 pelaku UMKM termasuk *start up* yang pada saat itu berdiskusi langsung dengan Bobby. |  |  |  |
| Hal ini terbukti ketika Andi dari rintisan *Scrable* Bali |  |  |  |
| Saya bikin *start up* dan di dalamnya banyak asal Medan. |  |  |  |
| 34. | Biofarma Telah Distribusikan 233 Juta Dosis Vaksin Covid-19 ke 34 Provinsi | Mendengar harapan pelaku UMKM dan *start up* di Bali yang ingin berkolaborasi. |  |  |  |
| Catatan vaksin-vaksin yang diluar hibah, jadi langsung supply agreement antara Biofarma dan pengembang vaksin. |  |  |  |
| Vaksin yang dikirimkan pengembang atau *principal* ke provinsi. |  |  |  |
| 35. | Kejar Target Herd Immunity Sequis Kembali Adakan Vaksinasi Covid-19 di Kota Medan | Diperlukan percepatan vaksinasi Covid-19 agar tercapai *herd immunity.* |  |  |  |
| Fokus kita adalah memerangi Covid-19 sekaligus mewujudkan *herd immunity.* |  |  |  |
| 36. | Pemerintah Batal Terapkan PPKM Level 3 saat Nataru, Luhut: Kasus Harian Covid-19 Masih Terkendali | Selain itu, *hero-survei* juga mencatat |  |  |  |
| *antibodi* Covid-19 masyarakat Indonesia saat ini sudah tinggi. |  |  |  |
| Luhut menjelaskan, melalui penguatan 3T *(tetsting, tracing, treatment)* dan percepatan vaskinasi. |  |  |  |

**(19) Yuk, Intip Trik Perawatan Kulit Di Pagi Hari Agar Wajah Terlihat Lebih Glowing**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

7 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Apa sih rahasia kulit agar tampak lebih berkilau alias ***glowing***? Sejumlah orang pasti akan menyebutkan produk-produk ***skincare*** yang mereka gunakan.

Namun, bisa dipastikan untuk mendapatkan kulit yang berkilau kita tidak perlu menambah atau memperbanyak produk ***skincare***, hanya saja perlu memperbaiki rutinitas di pagi hari agar kulit tetap ***glowing*** sepanjang hari.

Berikut daftar trik rutinitas perawatan kulit di pagi hari supaya terlihat lebih berkilau alias *glowing*:

1. **Minum air putih**

Hal utama yang harus kita lakukan setelah bangun dari tidur adalah minum air putih. Jadikanlah minum air putih ini sebagai prioritas dari hal yang lainnya.

Dilansir dari **The Health Site**, minum segelas air putih setelah bangun tidur akan membersihkan racun tubuh dan mengembalikan hidrasi tubuh.

1. **Cuci muka menggunakan air dingin**

Mencuci muka akan membersihkan minyak dan kotoran yang menumpuk di wajah selama tidur. Tapi, usahakan untuk mencucinya dengan air dingin. Tuangkanlah air dingin ke dalam sebuah baskom lalu cuci muka dengan air tersebut untuk meredakan bengkak di wajah (muka bantal).

1. **Gunakan pembersih muka yang ringan dan lembut**

Membersihkan muka di pagi hari berbeda dengan malam ataupun sore hari. Untuk kondisi wajah yang tidak mengenakan riasan gunakanlah pembersih yang cukup ringan dan lembut.

Setelah dibersihkan, aplikasikanlah toner ke wajah. Setelah itu, gunakan serum atau pelembab lainnya.

1. **Pelembap dingin**

Untuk membangunkan kulit di pagi hari, aplikasikanlah produk ***skincare*** berupa pelembap ke wajah. Usahakan gunakan pelembap yang sudah tersimpan di dalam kulkas terlebih dahulu (dingin).

1. **Tabir surya**

Langkah demi langkah perawatan kulit sudah dilakukan, kemudian untuk langkah yang terakhir gunakanlah tabir surya untuk melindungi wajah dari paparan sinar matahari yang banyak menimbulkan dampak buruk pada kulit seperti penuaan dini. Sebaiknya gunakan tabir surya yang mengandung SPF 30. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/yuk-intip-trik-perawatan-kulit-di-pagi-hari-agar-wajah-terlihat-lebih-glowing/*](https://kabarmedan.com/yuk-intip-trik-perawatan-kulit-di-pagi-hari-agar-wajah-terlihat-lebih-glowing/)

**(20) 5 Rekomendasi Buku Terbaik untuk Self Improvement**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

6 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Mendapatkan pengalaman dan hal-hal baru untuk memperbaiki diri agar lebih baik bisa didapatkan melalui karya terbaik dari seorang penulis buku.

Diawali dengan membaca buku, Anda bisa menemukan titik agar bisa mengembangkan diri sesuai dengan porsi terbaik Anda.

Mulai dari buku untuk menenangkan jiwa, hal-hal yang diri butuhkan, rangkaian motivasi,  hingga meningkatkan skill dan kemampuan diri, ini dia 6 rekomendasi buku terbaik untuk Self Improvement:

1. Mantappu Jiwa

Buku karya Jerome Polin ini menceritakan pengalaman pribadinya hingga dapat meraih beasiswa penuh S1 di Jepang. Mulai dari segala persoalan hidup sejak kecil, dalam buku ini Jerome juga menceritakan bagaimana dirinya bisa terkenal melalui YouTube channel-nya, Nihonggo Mantappu.

Tampilan isi buku yang menarik, akan membuat Anda bisa membaca buku ini dalam waktu yang cepat karena tidak membosankan. Penuh dengan kalkulasi matematika sesuai dengan pelajaran yang disukainya, buku ini akan memberi banyak motivasi terbaik untuk diri Anda, terutama meningkatkan motivasi dalam dunia pembelajaran.

1. Godbye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang

Buku karya Fumio Sasaki menceritakan tentang seorang pria biasa yang tertekan pada lingkungan kerjanya. Kurangnya rasa percaya diri hingga terus membandingkan diri  dengan oranglain selalu ia rasakan.

Sehingga, buku ini menjadi bukti nyata dari segala perubahan yang ada pada dirinya saat ia memutuskan untuk mengubah hidupnya dengan mulai mengurangi pemakaian barang-barang yang tak lagi penting.

Langkah untuk menjalani hidup dari maksimalis ke minimalis memberi banyak hal baru yang menyadarkannya, sehingga Anda dapat menerapkan hal baru yang didapatkan dari buku ini di kehidupan sehari-hari.

1. Atomatic Habits

Buku karya James Clear ini menuliskan kisah-kisah inspiratif dari para peraih medali emas Olimpiade, para CEO terkemuka, dan para ilmuwan istimewa yang telah menggunakan sains tentang kebiasaan-kebiasaan kecil untuk tetap produktif, tetap termotivasi, dan bahagia.

Ditulis oleh pakar kebiasaan terkenal kelas dunia, ia menemukan bahwa perubahan nyata berasal dari efek gabungan ratusan keputusan kecil. Seperti rutin melakukan ***push up*** sehari dua kali hingga bangun lebih pagi, ini semua disebut dengan ***atomatic habits.***

Banyak tips dan panduan yang bisa ikuti dalam buku ini, sehingga perubahan kecil atas kebiasaan hidup Anda dapat memberikan hasil yang luar biasa di masa depan.

1. I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki

Buku karya Baek See Hee penulis asal Korea Selatan ini menjadi buku yang *best seller* dan sempat dibaca juga oleh RM BTS. Pentingnya kesehatan mental yang masih jarang diperhatikan, Baek See Hee menulis tentang pengalaman pribadinya yang mengalami distamia.

Dikemas dengan dialog antara dirinya dan psikiater, ia memperlihatkan beragam gangguan psikis yang dialaminya, tekanan apa yang dirasakan dan bagaimana cara ia menghadapinya, hingga rasa cemas atas penilaian orang lain.

Dalam buku ini, Anda akan banyak mendapatkan pesan positif seperti, tentang harus ikhlas menerima, menghargai, berdamai dengan diri sendiri, hingga menangani emosi.

Buku ini juga menjadi pengingat bahwa pengetahuan kesehatan mental itu menjadi hal yang sangat penting untuk lebih diperhatikan.

1. You Do You: Discovering Life through Experiments & Self Awareness

Walaupun dengan judul berbahasa Inggris yang cukup panjang, buku ini adalah karya penulis lokal yaitu Fellexandro Ruby. Tentang kegalauan hidup anak muda yang bingung dalam karir, bisnis, keuangan, bahkan relationship yang titik dasarnya berasal dari diri sendiri.

Buku ini akan menjadi peta yang membuat Anda dapat keluar dari *quarter life crisis*. Ia juga menjelaskan bagaimana kita dapat menemukan kebahagiaan atas diri sendiri.

Dikemas dengan ilustrasi, bahasa yang mudah dimengerti, serta aluran bab yang ditulis dengan runtut, membaca buku ini membuat Anda tidak merasa bosan dan merasa bebas. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/5-rekomendasi-buku-terbaik-untuk-self-improvement/*](https://kabarmedan.com/5-rekomendasi-buku-terbaik-untuk-self-improvement/)

**(21) 5 Rekomendasi Buku Self Healing untuk Recharge Diri**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi3/)

 -

1 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |** Ada lima buku ***self healing*** yang bisa direkomendasikan untuk ***recharge*** diri. Membaca buku di waktu luang, dapat memberi dampak positif bagi tubuh dan membuat pikiran lebih ***rileks***.

Saat Anda sedang merasa tidak baik-baik saja, maka membaca buku dengan tulisan yang sama persis dengan perasaan Anda dapat memberi ***self healing*** terbaik.

Beberapa buku rekomendasi ***self healing*** ini, bisa memberi rasa pada jiwa dan tubuh agar tidak selalu ***overthinking***, resah menjalani kehidupan, patah hati berlebihan, bangkit dari keterpurukan, dan juga dapat mengubah pandangan tentang hal-hal menyedihkan. Berikut 5 buku yang direkomendasikan:

* 1. Buku Jeda – Andrea Rianda

Buku setebal 212 halaman ini bercerita kisah percintaan yang sudah berlalu, namun selalu dirindukan. Tidak selalu menjadi tampak menyedihkan, buku ini bukan menceritakan bagaimana seseorang ingin kembali pada sesuatu yang selalu ia rindukan, melainkan meminta sedikit waktu atau jeda agar terbiasa menikmati ruang sendiri dalam ketenangan.

Sang penulis, Andrea Rianda menggunakan sebuah ***qoutes*** pada bagian sampul depan dengan tulisan ‘Cinta sejati itu muncul dari gerak waktu yang tidak bisa kembali’. Buku ini dapat mengingatkan sekaligus menyadarkan bahwa penting untuk menyadari hal-hal yang telah terjadi di masa lalu sebagai sesuatu yang baik untuk kedepannya dan tidak selalu menjadi penyesalan yang menyedihkan.

Buku ini sempat menjadi ***best seller*** pada waktu awal penerbitan di seluruh toko buku Gramedia Indonesia, dan penulis Andrea Rianda menulis buku ini menjadi tiga bagian yakni kita dan diri sendiri, kita dan hubungan sekitar, serta kita dan cinta.

* 1. Insecurity is My Middle – Alvi Syahrin

Buku ini bercerita tentang cara berdamai dengan diri sendiri. Untuk hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan keinginan diri, buku setebal 264 halaman ini akan memberi Anda secercah ***mindset insecurity*** tentang bagaimana berproses dan bergerak memperbaiki diri.

Mencintai diri sendiri terkadang suka terlupa oleh kita, di dalam setiap bait tulisan Alvi Syahrin menyampaikan kata per kata untuk dapat menyadarkan dan menemani anda agar dapat mencintai diri sendiri.

Tak terlupa bahwa buku ini juga akan menjadi ***reminder*** agar makin mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. Salah satu cuplikan dari tulisannya yaitu ‘Tapi, sekarang kamu gak lagi sendiri. Ada buku ini yang bisa jadi temanmu setiap kali kamu merasa insecure. Namun, lebih dari itu, ada Allah yang senantiasa mendengar keluh kesahmu, memedulikanmu, dan mampu mengangkat ***insecurity*** dari dadamu yang sudah sesak’.

Tak Apa-apa Tak Sempurna (*The Gifts of Imperpection*) – Brene Brown  
Buku ini akan mengajak Anda untuk bisa menerima tidak apa-apa jika tidak sempurna. Penulis Brene Brown melalui tulisannya akan memberitahu Anda untuk bisa menjalani hidup dengan sepenuh hati, merangkul kerapuhan dan kerentanan, serta menumbuhkan keberanian, belas kasih, dan keterhubungan.

Di buku setebal 248 halaman ini mengajak kita untuk belajar tidak terlalu mencemaskan ‘apa yang orang lain pikirkan’ tentang diri kita dan lebih mencintai diri sendiri.

* 1. To Heal is To Accept – Adi K

Buku jenis ***hard cover*** ini adalah buku ***self-motivation*** dengan penyampaian nasihat yang pendek dan tidak bertele-tele. Berikan tulisan yang sangat inspiratif sebagai pengingat untuk pembacanya, Adi K menyampaikan cara memahami dan belajar menerima segala sesuatu yang terjadi di luar kendali, baik terkait persoalan fisik maupun mental.

Buku ini juga akan menyadarkan Anda bahwa ada hal-hal yang memang tidak mungkin bisa dihindari, dan untuk menyembuhkan segala rasa luka maka kita harus menerima dan memahami semuanya perlahan. Setelah membaca buku ini, Anda dapat membaca karya lainya dari Adi K berjudul *To Heal is To Let Go* yang akan lebih menjelahi pikiran anda.

* 1. Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah – Alfialghazi

Buku ini ditulis untuk siapa saja yang sedang dirundung duka, ragu pada setiap impiannya, sedang kehilangan arah, patah hati karena cinta, dan teruntuk siapa saja yang sedang berusaha menerima segala takdir Tuhan. Buku yang tebalnya 255 halaman ini disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami, penulis akan membuat betah para pembaca dengan setiap kata yang dituliskannya.

Dalam sebuah bait kalimat di halaman 131 tertuliskan ‘Kalaulah kita tahu bahwa balasan dari kesabaran adalah pahala yang tak terhitung jumlahnya dan surga yang tak terkira indahnya, tentu senyum kita akan tetap merekah walau sedang terhimpit begitu banyak masalah’. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/5-rekomendasi-buku-self-healing-untuk-recharge-diri/*](https://kabarmedan.com/5-rekomendasi-buku-self-healing-untuk-recharge-diri/) **(22) Sering Makan Frozen Food? Simak Dampak Positif dan Negatifnya Yuk!**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi4/)

 -

30 September 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |** Umumnya makanan beku ***(Frozen food)*** mengandung natrium, pengawet, perasa sintetis, dan bahan tidak menyehatkan lainnya karena untuk membantu memperpanjang umur simpan dan meningkatkan rasa.

Kebanyakan makanan beku tersebut tidak sehat, namun jenis makanan beku seperti buah dan sayuran tidak akan memberikan dampak yang buruk bagi tubuh.

Untuk lebih jelasnya, mari kita lihat apa saja efek positif dan efek negatif jika terlalu sering memakan frozen food:

**Efek positif**

* Mengkonsumsi lebih banyak mikronutrien

Produk segar yang dibeli di pasar atau supermarket akan kehilangan vitamin selama masa penyimpanan. Karena produk tersebut sudah melalui proses pengemasan, pengiriman, dan dipajang selama berhari-hari. Namun, buah dan sayuran beku dapat membantu untuk mempertahankan kensentrasi nutrisi yang cukup tinggi. Menurut penelitian, buah dan sayuran yang dibekukan akan mengandung vitamin yang jauh lebih besar dibanding dengan produk yang segar.

* Makan lebih banyak buah dan sayuran

Sebagian orang malas untuk mengkonsumsi buah dan sayuran karena keduanya akan cepat membusuk, jarang ada di rumah, dan mahal. Namun, dengan membeli buah dan sayur yang beku, semua alasan tersebut akan tersingkirkan.

**Efek negatif**

* Meningkatkan tekanan darah

Dari beberapa sumber seperti Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mengatakan lebih dari 70 persen kandungan natrium yang dikonsumsi orang berasal dari makanan beku. Menurut Studi American Journal of Clinical Nutrition, makanan beku mengandung 935 mg sodium, yang hampir sama dengan 40 persen asupan harian yang dianjurkan. Maka dengan mengkonsumsi asupan natrium yang tinggi, itu dapat menyebabkan tekanan darah yang tinggi pula.

* Membebani jantung

Efek samping selanjutnya dari mengkonsumsi ***frozen food*** adalah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Makanan beku yang cepat saji mengandung banyak lemah jenuh yang dapat merugikan jantung serta bahan pengawet termasuk natrium yang dapat membuat tekanan darah melonjak. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/sering-makan-frozen-food-simak-dampak-positif-dan-negatifnya-yuk/*](https://kabarmedan.com/sering-makan-frozen-food-simak-dampak-positif-dan-negatifnya-yuk/)

**(23) Tips Aman Belanja Online Agar Tidak Tertipu**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi4/)

 -

28 September 2021

**MEDAN, KabarMedan.com | *Belanja online*** merupakan pilihan yang tepat di masa pandemi seperti ini. Namun, berbelanja secara ***online*** membuat kita sebagai pembeli tidak dapat menyentuh dan melihat barang secara langsung. Oleh karena itu, kita harus lebih waspada sebelum melakukan interaksi secara ***online***.

Simak beberapa tips agar belanja online aman dan tak tertipu:

1. Lihat ulasan toko

Sebelum memutuskan membeli sesuatu secara ***online***, sebaiknya cek terlebih dahulu kualitas toko. Cek beberapa ulasan yang diberikan dari orang-orang yang sudah pernah berbelanja di toko tersebut. Hal ini dapat diketahui melalui rating toko, ulasan, dan kolom komentar. Carilah referensi sebanyak banyaknya sebelum memutuskan untuk berbelanja.

1. Cek harga

Periksa harga yang telah ditawarkan oleh toko terlebih dahulu. Curigalah jika toko menawarkan harga yang sangat murah dan jauh dari harga pasaran. Apabila memang harganya terlalu murah, bisa jadi produk yang dijual toko tersebut palsu atau tidak original.

1. Pilih toko sesuai rekomendasi

Carilah toko ***online*** yang sudah direkomendasikan orang lain atau dari ***e-commerce.*** Beberapa ***platform*** seperti Shopee, Lazada, Tokopedia, dan yang lainnya. Toko-toko ini umumnya sudah banyak dipercaya dan memiliki pelanggan yang tetap.

1. Chat penjual

***Chat*** atau bertanya terlebih dahulu pada admin toko ***online*** yang hendak kamu beli. Lihat ***respon*** dari penjual dan tanyakan hal-hal secara detail agar kamu yakin untuk membeli atau berbelanja di toko tersebut.

1. Pilih metode pembayaran ***Cash On Delivery*** (COD)

Apabila masih ada keraguan untuk bertransaksi secara ***online***, maka pilih saja metode pembayaran COD. Metode ini memungkinkan kita supaya membayar produk setelah barang itu sampai diantarkan oleh kurir. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/tips-aman-belanja-online-agar-tidak-tertipu/*](https://kabarmedan.com/tips-aman-belanja-online-agar-tidak-tertipu/)

**(24) Rekomendasi 5 Bahan Hijab yang Tetap Tegak Saat Digunakan Saat Beraktivitas**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi4/)

 -

27 September 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Saat ini, ***trend*** hijab sudah semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Selain gayanya yang semakin bervariasi, bahannya juga kian berpengaruh untuk mendukung penampilan.

Tak hanya itu, kenyamanan dalam memakai hijab juga dapat bergantung pada bahan hijab tersebut. Jika kualitas bahannya jelek, maka tidak nyaman untuk digunakan. Namun, jika kualitas bahannya bagus, maka akan awet dan nyaman untuk digunakan.

Berikut rekomendasi 5 bahan hijab anti letoy saat digunakan dalam beraktivitas sehari-hari:

1. Polycotton

***Polycotton*** merupakan bahan campuran dari polyester dan katun. ***Polycotton*** menghasilkan serat yang lebih kaku dari ***voile***. Jenis kain ini terkenal lebih licin dan lebih cocok digunakan untuk acara yang formal.

1. Voal

***Voal*** atau ***voile*** merupakan bahan yang mengandung 100 persen katun tipis. Menurut sumber lainnya, hijab ***voal*** ini sering disebut juga dengan hijab paris premium yang materialnya lebih kaku dari bahan hijab paris biasa. Hijab ini sudah banyak diminati sejak tahun 2017.

1. Cornskin

***Cornskin*** merupakan bahan hijab terbaru yang artinya kulit jagung karena serat hijabnya yang berongga seperti kulit jagung. Material hijab ***cornskin*** ini banyak diminati karena bahannya yang tidak mudah kusut dan tidak mudah membekas.

1. Ceruti premium

Material bahan ceruti premium lebih banyak diminati oleh muslimah yang memilih tampilan lebih syar’i. Umumnya bahan ini memiliki harga yang lebih mahal dari bahan katun biasa. Material ceruti premium bisa digunakan pada khimar atau hijab instan lainnya.

1. Anti air ***(Waterproof)***

Ini merupakan bahan hijab terbaru yang tidak mudah kotor dan tetap aman digunakan saat dipakai wudhu. Material hijab ini juga sangat cocok digunakan pada saat musim hujan. Saat ini, sudah banyak produsen yang merilis bahan hijab anti air ini. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/rekomendasi-5-bahan-hijab-yang-tetap-tegak-saat-digunakan-saat-beraktivitas/*](https://kabarmedan.com/rekomendasi-5-bahan-hijab-yang-tetap-tegak-saat-digunakan-saat-beraktivitas/)

**(25) Kenali Manfaat Membersihkan Wajah dengan Minyak Zaitun**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi4/)

 -

17 September 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |** Minyak zaitun sudah banyak dikenal masyarakat menjadi salah satu jenis minyak yang baik digunakan untuk kecantikan. Nutrisi dan antioksidan yang terkandung di dalamnya sangat baik untuk kesehatan kulit. Beberapa kandungan nutrisi dalam minyak zaitun antara lain vitamin K, E, omega 3, 6, dan 9, lemak, serta zat besi.

Selain itu, minyak zaitun juga mengandung polifenol yang bisa melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas. Karena terdapat banyak kandungan baik di dalamnya, simak beberapa manfaat minyak zaitun bagi kecantikan kulit berikut ini:

* Melembapkan kulit

Vitamin E dan antioksidan yang terkandung di dalam minyak zaitun dapat menggantikan peran lotion yang biasa kita gunakan. Untuk melembapkan kulit, cukup oleskan saja minyak zaitun pada bagian kulit yang kering. Efek kelembapannya akan terus menjaga elastisitas kulit yang alami dan mengenyalkan. Gunakanlah sesering mungkin agar mendapatkan hasil kecantikan yang maksimal.

* Mengecilkan pori-pori

Pori-pori wajah yang cukup besar akan sangat mengganggu rasa percaya diri kita. Hal itu juga menjadi ganjalan bagi kita saat hendak memakai ***make up***bagi wanita*.*Untuk mencegah masalah kulit yang satu ini, oleskan saja minyak zaitun pada area wajah yang bermasalah.

* Mengatasi jerawat

Kandungan vitamin E dalam minyak zaitun dapat membantu dalam meredakan jerawat maupun menghilangkan bekas jerawat. Kandungan antioksidannya juga dapat mengeluarkan racun dari dalam kulit, sehingga bisa mencegah berbagai masalah yang terjadi pada kulit.

Dalam mengatasi hal ini, kita bisa mengoleskan minyak zaitun di bagian yang berjerawat, kemudian pijat secara perlahan selama lima menit, lalu diamkan selama 15 menit. Kemudian bilas dengan air hangat dan lap dengan kain yang lembut hingga kering. Lakukanlah dua kali sehari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

* Mengencangkan wajah

*Zat linoleic acid* yang terkandung dalam minyak zaitun akan menjaga kadar air pada kulit wajah. Jadi itu bisa menghindari kita dari gejala penuaan dini seperti keriput. Untuk mendapatkan manfaat yang satu ini kita bisa mencampurkan minyak zaitun dengan madu dan buatlah seperti masker, kemudian diamkan selama 15 menit, setelah itu bilas dengan air bersih.

* Mencerahkan wajah

Dalam memutihkan wajah, kandungan polifenol dalam minyak zaitun yang akan bekerja untuk melindungi sel-sel kulit dari sinar UV dan radikal bebas. Untuk itu, kita dapat menggunakan minyak zaitun setiap hari.

* Menghaluskan wajah

Dalam menghaluskan kulit wajah, kita dapat mengaplikasikan minyak zaitun dan dicampur dengan buah pepaya yang sudah dihaluskan. Enzim papain dalam pepaya mampu untuk meregenerasi kulit. Gunakanlah masker ini setiap hari agar mendapatkan hasil yang memuaskan. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/rekomendasi-5-bahan-hijab-yang-tetap-tegak-saat-digunakan-saat-beraktivitas/*](https://kabarmedan.com/rekomendasi-5-bahan-hijab-yang-tetap-tegak-saat-digunakan-saat-beraktivitas/) **(26) Ilmuwan Jepang Tengah Ciptakan Masker yang Dapat Nyala Jika Terpapar COVID-19**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

9 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com|**Sebuah tim ilmuwan dari Universitas Prefektur Kyoto di barat Jepang tengah mengembangkan masker yang bisa menyala jika terpapar jejak virus COVID-19.

Jejak virus masker tersebut akan bersinar ketika terkena sinar Ultraviolet (UV). Masker bersinar itu disebut menggunakan ***antibodi*** yang diektraksi dari telur burung unta.

Burung unta dinlai mampu menghasilkan beberapa jenis ***antibodi*** atau protein yang berbeda untuk menetralisir benda asing di dalam tubuh.

Tim peneliti dari Universitas Prefektur Kyoto, yang dipimpin oleh rektornya, Yasuhiro Tsukamoto, berharap teknologi masker ini akan memberikan cara mudah bagi para pengguna untuk mengetahui apakah mereka telah tertular virus SARS-CoV2 atau tidak.

Tim peneliti melakukan uji coba yang dilakukan terus menerus untuk penggunaan praktis. Tim tengah menunggu persetujuan pemerintah untuk menjual masker tersebut tahun depan, Kamis (9/12/2021).

Sebelumnya, pada Februari 2020, tim peneliti yang sama mencoba menyuntikkan virus corona yang tidak aktif dan tidak mengancam ke seekor burung unta betina. Eksperimen itu berhasil mengekstraksi sejumlah besar ***antibody*** dari telur. Tim kemudian mengembangkan ***filter*** khusus yang ditempatkan di dalam masker wajah. ***Filter*** dapat dikeluarkan dan disemprot dengan pewarna fluoresen yang mengandung antibodi virus Corona dari telur burung unta. Jika terdapat virus, ***filter*** akan bersinar saat disinari cahaya UV.

Ketika tim melakukan percobaan selama 10 hari dengan 32 orang yang terinfeksi virus Corona, mereka menemukan bahwa semua masker yang mereka gunakan bersinar di bawah sinar UV.

Sinar itu pun akan memudar seiring berjalannya waktu dan ketika viral ***load-nya*** menurun. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/ilmuwan-jepang-tengah-ciptakan-masker-yang-dapat-nyala-jika-terpapar-covid-19/*](https://kabarmedan.com/ilmuwan-jepang-tengah-ciptakan-masker-yang-dapat-nyala-jika-terpapar-covid-19/)**(27) Ribuan Imigran Di Medan Suntik Vaksin Covid-19 Jenis Pfizer**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

8 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Ribuan imigran yang ada di Kota Medan, telah melakukan vaksinasi tahap pertama dengan vaksin covis-19 jenis Pfizer.

Gelaran vaksinasi untuk para imigran ini, dilaksanakan oleh Organisasi Internasional untuk Migrasi (IOM) yang berkolaborasi dengan Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Medan, disalah satu hotel yang terdapat di Jalan dr Mansyur, pada Rabu (8/12/202).

Kepala Bidang Pengendalian dan Pemberantasan Penyakit (P2P) Dinas Kesehatan Kota Medan Dr. Mutia mengatakan, jumlah para imigran yang mendapatkan vaksinasi sebanyak 1300 orang dan hanya dilaksanakan dalam satu hari.

“Sebanyak 1.300 pengungsi (imigran) di Medan telah menerima suntik vaksin covid-19 jenis Pfizer dan pelaksanaan vaskinasi ini cuma satu hari saja,” ujar Mutia.

Ditanya perihal pilihan jenis vaksin, Mutia menjelaskan, bahwa jenis vaksin Pfizer lebih diakui oleh intenasional, terlebih para imigran merupakan warga dari berbagai negara.

Dikatakannya, pelaksaan vaksinasi terhadap ribuan lebih imigran dilakukan dengan sistem ***smart checking***yang telah bekerja sama Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

“Dari berbagai pengungsi yang ada di Medan, yang berada dibawah naungan IOM yang kita beri vaksin, kami lakukan dengan ***smart checking***, khusus untuk warga negara asing,” paparnya.

Kemudian, terkait dengan imigran anak-anak yang ada di seluruh Kota Medan, pihaknya masih menunggu instruksi dari Kemenkes pusat untuk bisa memberi vaksinasi terhadap mereka. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/ribuan-imigran-di-medan-suntik-vaksin-covid-19-jenis-pfizer/*](https://kabarmedan.com/ribuan-imigran-di-medan-suntik-vaksin-covid-19-jenis-pfizer/)

**(28) Mengenal Black Friday yang Ramai Diperbincangkan dan Kisah Kelam di Baliknya**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

 -

26 November 2021

**MEDAN, KabarMedan.com | *Black Friday*** menjadi ramai diperbincangkan pada setiap akhir bulan November. Toko ritel disana akan memasang berbagai iklan dan memasang produk mereka dengan diskon tinggi kepada para pelanggan, baik ***offline***maupun ***online****.*

Dilansir melalui kompas.com, ***Black Friday*** adalah surganya berbelanja. Karena itu, B***lack Friday*** juga seringkali disebut sebagai hari belanja sedunia karena kebiasaan ini rupanya menyebar ke berbagai negara, terutama Amerika Serikat.

**Apa itu Black Friday**

Dikutip dari Wikipedia, ***Black Friday*** adalah nama infromal untuk hari Jumat setelah hari ***Thanks giving*** di Amerika Serikat. ***Black Friday*** dirayakan pada Jumat keempat setiap bulan November.

Banyak toko yang akan menawarkan penjualan barang dengan harga promosi yang sangat tinggi dalam waktu 24 jam untuk menarik konsumen berbelanja hadiah Hari Natal dan Tahun Baru.

Biasanya, banyak toko akan buka lebih awal pada tengah malam, dan ***Black Friday*** akan menjadi hari belanja tersibuk di Amerika Serikat sejak tahun 2005. Seperti yang informasikan sebelumnya, ***Black Friday*** menjadi perayaan yang menyebar di berbagai negara. Kanada, California, Meksiko, Belanda dan negara-negara lain akan memberikan potongan harga besar-besaran.

Seringkali para pemiliki toko menggunakan ***Black Friday*** sebagai kesempatan menawarkan barang dengan harga terendah. Mereka juga akan menimbun persediaan barang lama untuk kemudian dijual bertepatan dengan ***Black Friday.***

Namun, beberapa kali saat perayaan ***Black Friday*** di Amerika Serikat pernah terjadi insiden yang sudah dianggap lazim. Dimana beberapa orang terlibat dalam sebuah perkelahian memperebutkan barang hingga memakan korban jiwa karena terinjak-injak.

**Sejarah Black Friday**

Terhitung sejak 24 September 1896, Amerika mengalami krisis keuangan, lebih tepatnya krisis pasar emas. Dua pemodal di ***Wall Street***, bekerja sama untuk membeli sebanyak mungkin emas dengan harapan harga emas akan naik dan bisa menjual dengan harga yang bagus.

Namun, pada akhirnya hal itu membuat pasar saham jatuh bebas dan membuat bangkrut semua orang mulai dari ***Wall Srett*** hingga para petani. Selain memiliki krisis keuangan, kisah yang paling sering dikaitkan dibalik hari ***Black Friday*** adalah berhubungan dengan para penjual ***retail***.

Para pedagang juga mengalami kerugian, padahal seharusnya saat liburan ***Thanksgiving*** mereka mendapatkan banyak keuntungan. Cerita kelam lain dibalik ***Black Friday*** yaitu pada 1800-an. Dikatakan seorang pemilik perkebunan di Amerika Selatan dapat membeli budak dengan harga diskon pada hari setelah ***Thanksgiving,*** Namun hal ini dikalim hanya sebuah mitos.

Banyak versi yang menceritakan tentang sejarah ***Black Friday***. Disisi lain, dikatakan pada 1950-an, kota Philadelphia kacau akibat dibanjiri oleh para turis dan warga yang memanfaatkan liburan ***Thanksgiving*** (hari jumat) untuk belanja.

Kekacauan ini membuat kewalahan hingga menyebabkan kemacetan, polisi Philadelphia juga harus mengatasi para perampok yang memanfaat momen ini akibat ramainya pengunjun toko.

Atas kekacauan ini, pemerintah Philadelphia berusaha mengganti nama ***Black Friday*** menjadi ***Big Friday*** untuk membawa kesan positif. Tetapi usaha ini tidak berhasil karena orang-orang lebih mengenal ***‘black’*** daripada ‘***big’***.

Hingga pada akhir tahun 1980-an, para pedagang mencari solusi, sampai akhirnya mereka mengubah ***Black Friday*** menjadi hari diskon besar-besaran untuk mengubah kerugian toko menjadi keuntungan.

Sejak saat itu, sisi kelam ***Black Friday*** mulai dilupakan dan ***Black Friday*** dikenal dengan hari diskon-diskonan terbesar. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/mengenal-black-friday-yang-ramai-diperbincangkan-dan-kisah-kelam-di-baliknya/*](https://kabarmedan.com/mengenal-black-friday-yang-ramai-diperbincangkan-dan-kisah-kelam-di-baliknya/)

**(29) Jokowi Tekankan Negara G20 Perkuat Peran UMKM dan Perempuan di Event KTT G20**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi102/)

 -

31 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) mendorong negara G20 untuk memperkuat peran UMKM dan perempuan dengan sejumlah aksi yang nyata.

“Untuk yang pertama, tingkatkan inklusi keuangan UMKM dan perempuan yang merupakan prioritas Indonesia. Indeks keuangan inklusif kami sudah mencapai 81 persen dan akan kami targetkan sampai 90 persen di tahun 2021 ini,” kata Jokowi dalam pidatonya pada ***side event*** KTT G20 soal UMKM dan bisnis perempuan di Roma, Italia, Sabtu (30/10/2021).

Jokowi mengatakan pembiayaan dan akses pendanaan UMKM di Indonesia akan terus diperkuat. Indonesia mendistribusikan sekitar US$17,8 miliar untuk Kredit Usaha Rakyat dan lebih dari  2,4 juta pengusaha perempuan sudah menerima bantuan itu.

Indonesia juga memperluas skema permodalan khusus bagi pengusaha perempuan mikro dengan program Mekar (Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera).

“Mekar dalam bahasa inggris itu ***to grow, to blossom,*** yang berarti melambangkan semangat dalam peran ekonomi perempuan,” ucap Jokowi.

Kemudian selanjutnya mendukung transformasi ekonomi UMKM dalam jalur digitalisasi. Salah satunya **e-commerce** yang menjadi penggerak ekonomi Indonesia selama masa pandemi dengan capaian nilai US$24,8 miliar tahun ini.

Jokowi menjelaskan bahwa keterkaitan G20 terhadap digitalisasi UMKM dan perempuan harus nyata. Contohnya membangun infrastruktur secara digital, memperluas konektivitas digital secara inklusif dan meningkatkan literasi digital bagi para pelaku UMKM.

Sejumlah langkah tersebut sudah menampilkan hasil nyata dengan tumbuhnya perekonomian Indonesia yang mencapai 7,07 persen di tahun 2021. Tak hanya itu, tingkat kemiskinan dan pengangguran juga menurun serta hasil ekspor yang kian memuncak hingga 37,7 persen.

Jokowi yakin dengan semakin membaiknya situasi pandemi yang kita hadapi di tanah air, maka pemulihan ekonomi juga akan terus berlanjut.

“Kita pastikan pemulihan ini dilakukan secara bersama-sama dan terus menerus. ***Recover together, recover stronger***,” kata Jokowi. [KM-102]

[*https://kabarmedan.com/jokowi-tekankan-negara-g20-perkuat-peran-umkm-dan-perempuan-di-event-ktt-g20/*](https://kabarmedan.com/jokowi-tekankan-negara-g20-perkuat-peran-umkm-dan-perempuan-di-event-ktt-g20/)**(30) Omicron Masuk Indonesia, Presiden Joko Widodo Tekankan Percepat Vaksinasi**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi5/)

 -

16 Desember 2021

**JAKARTA, KabarMedan.com |**Terkait masuknya varian Omicron di Indonesia, dimana pasien pertama yang terpapar sudah diumumkan oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin. Presiden Joko Widodo langsung menggelar rapat bersama Kepala Daerah, Pangda hingga Kapolda untuk segera menggenjot vaksinasi.

“Bapak Presiden mengundang kepala daerah se-Indonesia, Kapolda dan Pangdam untuk percepatan vaksinasi. Tadi arahannya Pak Presiden ayo percepat vaksinasi. Bagi yang belum, tempatnya memang makin jauh, makin dipelosok, tapi harus dikejar dengan cara-cara inovatif,” jelas Menteri Sekretaris Negara (Mensesneg) Pratikno di Istana Negara, Kamis (16/12/2021).

Dalam rapat tersebut, Jokowi meminta vaksinasi di tempat-tempat terpencil juga harus segera dilakukan. Mengingat, masih banyak yang masyarakat di daerah terpencil yang belum mendapatkan vaksinasi.

“Pak Presiden meminta supaya para kepala daerah, para Pangdam, para Kapolda semakin kreatif dan berinovasi untuk melanjutkan vaksinasi kepada masyarakat yang lokasinya memang masih di pelosok,” ucap Pratikno.

Selain itu, Presiden Joko Widodo juga meminta para kepala daerah untuk melaporkan kepadanya terkait inovasi-inovasi yang telah mereka lakukan untuk mempercepat vaksinasi. Salah satunya melalui bansos.

“Menggunakan sepeda motor, ***door to door***, bahkan ada yang menyampaikan beberapa daerah menggunakan hadiah, dirangkai dengan bansos supaya target vaksinasi terpenuhi,” katanya.

Menurut Pratikno, alasan Presiden Joko Widodo meminta percepatan vaksinasi karena hal itulah yang bisa melindungi dari pandemi Covid-19 saat ini. [KM-07]

[*https://kabarmedan.com/omicron-masuk-indonesia-presiden-joko-widodo-tekankan-percepat-vaksinasi/*](https://kabarmedan.com/omicron-masuk-indonesia-presiden-joko-widodo-tekankan-percepat-vaksinasi/)**(31) Media Sosial Facebook Berencana untuk Ubah Nama Baru**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

21 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Media sosial Facebook berencana untuk mengubah citra dirinya dengan nama baru di pekan yang akan datang.

***Chief Executive Officer*** Faceboook Mark Zuckerberg berencana untuk berbicara tentang perubahan nama pada konfrensi tahunan perusahaan Connect pada 28 Oktober 2021, namun hal itu dapat diumumkan lebih cepat.

Berita tersebut muncul pada saat perusahaan menghadapi peningkatan pengawasan pemerintah Amerika Serikat (AS) atas praktik bisnisnya.

***Rebranding*** akan memposisikan aplikasi media Facebook sebagai salah satu dari banyaknya produk di bawah perusahaan induk, yang juga akan mengawasi grup seperti Instagram, WhatsApp, Oculus, dan lainnya.

Bukan hal yang aneh di Lembah Silikon bagi perusahaan untuk mengubah nama mereka saat mereka mengajukan tawaran untuk memperluas layanan.

Google mendirikan Alphabet sebagai perusahaan induk pada tahun 2015 untuk memperluas di luar bisnis pencarian dan periklanan, untuk mengawasi berbagai usaha lain mulai dari unit kendaraan otonom dan teknologi kesehatan untuk menyediakan layanan internet di daerah terpencil.

Langkah untuk mengubah citra juga akan mencerminkan fokus Facebook dalam membangun apa yang disebut metaverse, dunia ***online*** yang di mana orang dapat menggunakan perangkat yang berbeda untuk bergerak dan berkomunikasi dalam lingkungan virtual.

Facebook telah banyak berinvestasi dalam ***Virtual Reality (VR) dan Augmented Reality (AR)*** serta bermaksud untuk menghubungkan hampir 3 miliar penggunaanya melalui beberapa perangkat dan aplikasi.

Pada hari selasa kemarin, mengumumkan rencana untuk menciptakan 10.000 pekerjaan di Uni Eropa selama lima tahun ke depan untuk membantu membangun metaverse ini.

Zuckerberg telah berbicara tentang metaverse sejak Juli dan kata buzzy, pertama kali diciptakan dalam Novel Dystopian tiga dekade sebelumnya, telah direferensikan oleh perusahan teknologi lain seperti Microsoft.

Verge mengatakan, kemungkinan nama untuk perusahaan bisa memliki sesuatu yang berhubungan dengan Horizon. Baru-baru ini Facebook mengganti nama platform game VR yang sedang dikembangkan bernama ‘Horizon’, menjadi ‘Horizon Worlds”. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/media-sosial-facebook-berencana-untuk-ubah-nama-baru/*](https://kabarmedan.com/media-sosial-facebook-berencana-untuk-ubah-nama-baru/)

**(32) Instagram Rilis Fitur “Take A Break” untuk Ingatkan Pengguna Scrolling Berlebih**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

8 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Instagram merilis fitur baru yakni notifikasi ***“take a break”*** atau istirahat guna mengingatkan para penggunanya agar tak berkutat pada layar ponsel dan aplikasi itu dalam waktu lama, Rabu (8/12/2021).

“Kami merilis fitur ini karena kami ingin orang-orang dapat beristirahat dan menghabiskan waktu mereka di Instagram dilatarbelakangi dengan niat dan tujuan bermakna-terlepas dari apakah itu berarti melihat lebih sedikit iklan atau tidak,” ujar Juru Bicara Meta, Liza Crenshaw.

Fitur Instagram menyatakan fitur keamanan ini diterapkan sebagai salah satu upaya aplikasi tersebut menjaga pengguna, terutama anak muda, tetap aman dan sehat secara mental selama bermain di media sosial.

Fitur ini tidak akan terpasang otomatis atau ***default***. Namun, Instagram memaparkan setiap pengguna, terutama remaja, akan mendapatkan pemberitahuan yang mendorong mereka untuk mengaktifkan fitur pengingat ini.

Notifikasi istirahat ini akan muncul kepada setiap pengguna setelah 10, 20 atau 30 menit bergulir ***(scrolling)*** aplikasi Istagram. Notifikasi itu akan menyarankan setiap pengguna untuk berhenti bergulir dan beralih ke aktivitas lain.

Pembaruan ini pun ditetapkan sehari sebelum CEO Instagram, Adam Mosseri, dipannggil untuk bersaksi di depan Kongres Amerika Serikat tentang dampak perusahaan terhadap generasi muda.

“Fitur bertujuan memberdayakan seluruh pengguna agar membuat keputusan berdasarkan informasi tentang bagaimana mereka menghabiskan waktu mereka,” imbuh Mosseri.

Dikutip The Washington Post, para pembuat kebijakan telah mengkritik Facebook yang dinilai gagal menyebarkan hasil penelitiannya terkait generasi muda.

Nantinya pada 2022, Instagram juga berencana membatasi kontak yang diinginkan antara satu pengguna dengan pengguna lain dinilai sebagai orang asing. Fitur ini dibuat demi mencegah orang-orang asing menandai pengguna remaja di komentar atau unggahan mereka. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/instagram-rilis-fitur-take-a-break-untuk-ingatkan-pengguna-scrolling-berlebih/*](https://kabarmedan.com/instagram-rilis-fitur-take-a-break-untuk-ingatkan-pengguna-scrolling-berlebih/)

**(33) Bobby Nasution Janjikan Kolaborasi UMKM Bali dan Medan**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi5/)

 -

21 Desember 2021

**DENPASAR, KabarMedan.com |** Dalam kunjungan ke acara Apeksi Outlokk Bali 2021, Wali Kota Medan, Bobby Nasution menyempatkan hadir di STMIK Primakarya Jalan Tukad Badung Denpasar Bali.

Di sana, Bobby Nasution Direktur STMIK Primakarya I Made Artana. Bobby juga tampak melihat-lihat karya sejumlah pelaku UMKM dan start up binaan STMIM.

Dari beberapa karya, Bobby terlihat tertarik dengan teknologi yang mereka kerjakan dalam mengembangkan UMKM.

Hal ini kemudian didiskusikan dalam acara ***Sharing Pengembangan Ekosistem Start Up Digital.***

Sebanyak 19 pelaku UMKM termasuk ***start up*** yang pada saat itu berdiskusi langsung dengan Bobby.

Ternyata, pelaku UMKM di Bali terkesan dengan konsep yang ditawarkan Bobby. Hal ini terbukti ketika Andi dari rintisan ***Scrable*** Bali mengatakan banyak pelaku UMKM Medan yang tergabung dengannya.

Oleh karena itu, Andi sangat berharap bisa datang ke Medan dan berkolaborasi langsung dengan UMKM dan start up atau pelaku usaha rintisan asal Medan.

“Saya bikin ***start up*** dan di dalamnya banyak asal Medan. Saya sangat berharap bisa gelas eksibisi di Medan,” kata Andi.

Dalam diskusi tersebut, Bobby ingin berbagi tentang bagaimana inkubator bisnis yang telah dilakukan di Bali. Ia juga menjelaskan target yang sedang dilakukannya di Medan untuk meningkatkan kelas UMKM.

Diantaranya dengan mendorong para UMKM untuk lebih memahami digitalisasi keuangan.

“Saya tadi keliling melihat karya teman-teman. Yang selalu saya tanyakan apakah ada kerjasama dengan pemerintah, atau dengan dukungan kampus itu sendiri. Syukur memang banyak yang inline dengan pemerintah. Ini tentu akan menjadi pembelajaran bagi kami agar pemerintah terus dukung dan akomodir pelaku UMKM,” jelas Bobby.

“Pelaku UMKM bukan tak bisa dekat dengan perbankan, namun manajemen keuangan digital yang harus ditingkatkan. Itu sedang kami lakukan di Medan,” tambahnya.

Mendengar harapan pelaku UMKM dan ***start up*** di Bali yang ingin berkolaborasi dengan UMKM di Medan, ia menyambut baik.

“Kepada Bang Andi dan teman-teman lainnya, kami tunggu produknya di Medan. Bisa kita kolaborasikan di Medan, produk atau transfer teknologi akan saling membantu. Insya Allah di Maret atau April 2022 pelaku UMKM di Bali akan saya undang ke Medan. Itu janji saya,” tandasnya. [KM-07]

[*https://kabarmedan.com/bobby-nasution-janjikan-kolaborasi-umkm-bali-dan-medan/*](https://kabarmedan.com/bobby-nasution-janjikan-kolaborasi-umkm-bali-dan-medan/)**(34) Biofarma Telah Distribusikan 233 Juta Dosis Vaksin Covid-19 ke 34 Provinsi**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi103/)

 -

9 November 2021

**JAKARTA, Kabar Medan.com |**Direktur Utama PT Biofarma Honesti Basyir mengungkapkan, vaksin yang didistribusi oleh Biofarma terdiri dari vaksin yang diimpor sendiri oleh Biofarma maupun donasi dari Covax Facility dan negara-negara sahabat.

Biofarma telah mendistribusikan 233,4 juta vaksin Covid-19 ke 34 provinsi se-Indonesia hingga 4 November 2021.

“Total sampai 4 November kemarin, distribusi vaksin yang sudah kita lakukan ke seluruh provinsi di Indonesia sebesar 233,4 juta dosis,” ujar Honesti dalam rapat dengan komisi VI DPR, Selasa (9/11/2021).

Honesti mengatakan, totalnya ada 252 juta dosis vaksin yang sudah dikirimkan ke seluruh provinsi. Dari jumlah tersebut, tidak semua didistribusikan oleh Biofarma.

Ia menyatakan, jumlah vaksin yang ditargetkan untuk didatangkan oleh Biofarma hingga akhir 2021 nanti kurang lebih 326,8 juta dosis.

“Kita masih ada beberapa vaksin yang akan segera masuk di bulan November dan bulan Desember ini untuk bisa memenuhi semua kebutuhan, dengan catatan vaksin-vaksin yang diluar hibah, jadi langsung **supply agreement** antara Biofarma dan pengembang vaksin,”  jelasnya. Menurutnya, tidak semua vaksin tersebut didistribusikan oleh Biofarma karena ada beberapa jenis vaksin yang didistribusikan langsung ke daerah sesuai perjanjian antara pemerintah dan perusahaan vaksin.

“Jadi ada gap sekitar 19 juta itu mungkin dari bagian vaksin yang dikirimkan pengembang atau ***principal*** ke provinsi,” tandasnya. [KM-103]

[*https://kabarmedan.com/biofarma-telah-distribusikan-233-juta-dosis-vaksin-covid-19-ke-34-provinsi/*](https://kabarmedan.com/biofarma-telah-distribusikan-233-juta-dosis-vaksin-covid-19-ke-34-provinsi/)

**(35) Kejar Target Herd Immunity Sequis Kembali Adakan Vaksinasi Covid-19 di Kota Medan**

Content Creator:

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi5/)

 -

15 Oktober 2021

**MEDAN, KabarMedan.com**| PT Asuransi Jiwa Sequis Life (Sequis) kembali berinisiatif memberikan vaksinasi bagi warga Medan setelah sukses melakukan kegiatan yang sama pada 9 Oktober lalu.

Kali ini Sequis mengadakan vaksinasi selama 2 hari, pada 15-16 Oktober 2021 untuk mengakomodir antusiasme 500 warga Medan yang telah mendaftar untuk mendapatkan vaksin Sinopharm dari kegiatan vaksin gotong royong yang diadakan Sequis.

BP Founder Mars Agency Sequis, Helen Yosefa mengatakan bahwa mobilitas masyarakat di Kota Medan cukup tinggi sehingga sangat diperlukan percepatan vaksinasi Covid-19 agar tercapai ***herd immunity.***

“Vaksinasi Covid iniu adalah langkah penting untuk meningkatkan risiko jika terinfeksi Covid-19. Vaksinasi juga akan membantu menjaga tubuh kita dan orang-orang yang kita kasihi terhindar dari Covid sehingga akan lebih aman saat beraktivitas dan bekerja. Tentunya, kita harus tetap menjalani protokol kesehatan,” paparnya.

Kegiatan vaksinasi Covid-19 diselenggarakan di lapangan parkir kolam renang Mutiara Residence, Jalan Mutiara Boulevard, Tembung, Medan menargetkan karyawan, tenaga pemasar, dan nasabah Sequis serta mitra bisnis.

Selain untuk karyawan dan tenaga pemasar, vaksinasi ini juga terbuka bagi masyarakat di Medan.

Pelaksanaan vaksinasi Covid-19 yang dilakukan Sequis di Medan ini bekerjasama dengan RS Siloam Dhirga Surya (bagian dari Siloam Hospital Group).

Data para peserta diverifikasi dahulu oleh Biofarma, kemudian diteruskan ke RS Siloam untuk didaftarkan melalui aplikasi MySiloam.

Selanjutnya, 3 hari sebelum tanggal penerimaan vaksin, peserta yang sudah mendaftar dan telah terverifikasi dapat langsung melakukan pre-registrasi dan mencocokkan datanya untuk sertifikat vaksin.

Pada hari H, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menghindari antrian dan kerumunan.

Helen menjelaskan seluruh tata laksana kegiatan vaksinasi dijalankan sesuai protokol kesehatan yang diwajibkan oleh pemerintah dengan menerapkan 5M.

Helen berpesan agar masyarakat Kota Medan memastikan diri siap divaksin karena pemerintah dan berbagai lembaga, serta perkantoran termasuk Sequis telah menyediakan fasilitas vaksin sehingga mudah terjangkau oleh masyarakat.

“Tidak perlu memilih jenis vaksin karena semua vaksin yang tersedia telah mendapat izin penggunaan darurat dari Badan POM dan akan terus diawasi oleh pemerintah. Fokus kita adalah memerangi Covid-19 sekaligus mewujudkan ***herd immunity***,” tegas Helen.

Helen mengaku merasa optimis kegiatan vaksinasi ini dapat terselenggara dengan baik sebagaimana kegiatan vaksin yang telah sukses diadakan Sequis pada 9 Oktober, sehingga kegiatan ekonomi di Medan dapat berangsur pulih kembali.

Selain soal vaksinasi, Helen juga menyinggung soal Hari Asuransi Nasional yang akan terselenggara pada 18 Oktober 2021.

Vaksinasi adalah upaya mencegah penularan virus Covid, namun penularan virus, bakteri, maupun sakit lainnya masih dapat terjadi pada siapa saja meskipun sudah divaksin.

Oleh karena itu, Helen mengimbau para peserta dan masyarakat agar menjadikan Hari Asuransi di masa pandemi ini sebagai momen pengingat untuk mempertimbangkan asuransi sebagai jaring pengaman tambahan guna hari esok yang lebih baik.

“Bertepatan dengan Bulan Inklusi Keuangan di Oktober ini, kami mendorong masyarakat secara proaktif menyusun rencana keuangan yang lebih baik demi menjaga ketahanan finansial di masa mendatang. Salah satu aksi nyata dalam rencana keuangan adalah memiliki asuransi jiwa dan kesehatan sebagai jaring pengaman finansial bilamana terjadi risiko kematian, kecelakaan atau terserang penyakit hingga perlu mendapatkan perawatan medis. Hidup selalu penuh dengan kejutan, atau terserang penyakit hingga perlu mendapatkan perawatan medis. Hidup selalu penuh dengan kejutan, oleh sebab itu rencanakan masa depan Anda dari sekarang dengan memiliki perlindungan jiwa dan kesehatan,” tandasnya. [KM-07]

[*https://kabarmedan.com/kejar-target-herd-immunity-sequis-kembali-adakan-vaksinasi-covid-19-di-kota-medan/*](https://kabarmedan.com/kejar-target-herd-immunity-sequis-kembali-adakan-vaksinasi-covid-19-di-kota-medan/)

**(36) Pemerintah Batal Terapkan PPKM Level 3 saat Nataru, Luhut: Kasus Harian Covid-19 Masih Terkendali**

[**Redaksi**](https://kabarmedan.com/author/redaksi101/)

7 Desember 2021

**MEDAN, KabarMedan.com |**Pemerintah batal menerapkan PPKM level 3 di seluruh wilayah Indonesia saat perayaan Hari Natal dan Tahun Baru (Nataru). Hal ini dilakukan atas dasar penanganan Covid-19 di Indonesia yang menunjukkan perbaikan signifikan.

Dimana, Indonesia berhasil menekan angka kasus Covid-19 harian dengan stabil di bawah angka 400 kasus.

Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko Marves) Luhut Bansar Pandjaitan mengatakan, perbedaan kasus Covid-19 tahun ini lebih baik dalam penangananya dibanding tahun 2020.

“Pemerintah memutuskan untuk tidak akan menerapkan PPKM level 3 pada periode Nataru pada semua wilayah. Penerapan level PPKM selama Nataru akan tetap mengikuti asesmen situasi pandemi sesuai yang berlaku saat ini, tetapi dengan beberapa pengetatan,” ujar Luhut dalam keterangan tertulis di situs Kemenko Marves, Selasa, (7/12/2021).

“Pada periode Natal dan Tahun Baru 2020 belum ada masyarakat yang divaksin. Selain itu, ***hero-survei*** juga mencatat ***antibodi*** Covid-19 masyarakat Indonesia saat ini sudah tinggi,” tambahnya.

Luhut menjelaskan, melalui penguatan 3T ***(tetsting, tracing, treatment)*** dan percepatan vaskinasi dalam satu bulan terakhir, Indonesia dianggap siap dalam menghadai momen Nataru.

Meski demikian, Luhut tetap menekankan kembali pada semua pihak untuk tetap meningkatkan kewaspadaan, terutama dengan munculnya varian baru Omicron yang sudah terkonfirmasi di beberapa negara.

Untuk menghindari hal tersebut, kata Luhut, pemerintah akan membuat syarat perjalanan agar diperketat. Terutama di perbatasan untuk penumpang dari luar negeri.

Dimana, pelaku perjalanan jarak jauh wajib menunjukkan hasil tes antigen negatif Covid-19, dengan sampel yang diambil 1×24 jam sebelum keberangkatan. Dan orang yang tidak bisa menerima vaksinasi karena alasan medis tidak diizinkan bepergian jauh.

Kepada anak-anak yang ikut dalam perjalanan, hal ini juga diberlakukan dengan syarat PCR 3X24 jam untuk perjalanan udara dan tes antigen juga berlaku 1×24 jam bagi anak-anak yang ikut perjalanan darat atau laut.

Selanjutnya, pemerintah juga melarang kegitaan perayaan tahun baru di seluruh pusat keramaian. Tetapi untuk operasional pusat perbelanjaan, bioskop, tempat wisata dan restoran diperbolehkan dengan kapasitas maksimal 75 persen.

“Untuk acara sosial, kerumunan masyarakat diizinkan berjumlah maksimal 50 orang. Displin penggunaan Peduli Lindungi harus ditegakkan,” tegas Luhut. [KM-101]

[*https://kabarmedan.com/pemerintah-batal-terapkan-ppkm-level-3-saat-nataru-luhut kasus-harian-covid-19-masih-terkendali/*](https://kabarmedan.com/pemerintah-batal-terapkan-ppkm-level-3-saat-nataru-luhut%20kasus-harian-covid-19-masih-terkendali/)