



belajar bersama
MUBI



LINDA DWI ASTUTI
EDUKATOR DINAS KEBUDAYAAN DIY



Koleksi Simplisia di Museum Biologi

SIMPLISIA

PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK BATUK



PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK PEGAL LINU



PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK ASAM URAT



PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK TUMOR



SIMPLISIA

PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK PENYAKIT GULA



PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK KOLESTEROL



PENYUSUN JAMU GODOG SETELAH MELAHIRKAN



PENYUSUN JAMU GODOG UNTUK TELAT BULAN



PENYUSUN JAMU GODOG AWET AYU

KERANGKA GAJAH ASIA



Gajah ini berasal dari Keraton Yogyakarta, bernama Nyi Bodro.

Daun telinga lebih kecil dari saudaranya di Afrika. Punggung tidak cekung; kepala lebih tinggi daripada lengan depan. Ujung belalai dengan satu penonjolan mirip jari.

Jantan memiliki sepasang gigi seri memanjang dan menonjol keluar mulut yang disebut gading. Gajah Asia betina tidak memiliki gading

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



ELANG JAWA

Sering diidentikkan dengan burung nasional sebagai lambang negara yaitu Garuda. Elang Jawa memiliki ukuran tubuh 60 cm, jambul menonjol dan kadang berujung putih; pada individu dewasa bagian jambul, mahkota, dan garis kumis berwarna hitam. Bagian sisi kepala dan tengkuk coklat; tenggorokan putih dengan garis hitam pada bagian tengah.

Status terancam punah (endangered)

Umumnya hidup di hutan-hutan pegunungan di Jawa dengan ketinggian hingga 3000 m, tetapi di Jawa Timur dapat dijumpai didekat laut.

KUCING EMAS



Kucing emas mempunyai garis putih dengan tepian hitam vertikal pada bagian atas kepala sampai bagian tengah kedua mata hingga melewati leher. Warna rambut bagian perut, kaki dalam dan bagian bawah ekor berwarna putih. Tubuh kekar berotot dan kaki panjang. Habitatnya di hutan tropis dan subtropis, hutan campuran dan hutan kering. Hutan hujan tropis pada ketinggian 1100 sampai dengan 3738 m.

Kucing berukuran sedang, panjang kepala dan badan 116 s.d 161 cm, panjang ekor 1/2 sampai 2/3 panjang total tubuhnya. Warna rambut tubuh bervariasi, umumnya coklat emas, coklat, merah marun dan abu-abu

BERUANG MADU

Beruang madu memiliki kepala pendek, lebar dan datar dengan telinga bundar kecil; rambut badan jika disentuh agak kasar tapi tampak halus; rambut seluruhnya hitam kecuali pada bagian dada agak ke atas. Beruang madu merupakan beruang terkecil dari Familia Ursidae dengan habitat di hutan tropis dataran rendah yang lebat



BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)

BETET BIASA



BADAK JAWA

Badak jawa memiliki kulit berwarna abu-abu pudar lebat dengan lipatan-lipatan kokoh membentuk lempengan. Bibir sedikit panjang dan berliku yang berfungsi membantu memakan daun. Habitat badak jawa di hutan hujan tropis dengan tumbuhan yang lebat, sedang dan rendah. Menyukai area dengan banyak air dan lubang lumpur untuk berkubang. Umumnya menyukai daerah dataran rendah tetapi dapat hidup hingga ketinggian 1000 kaki dari permukaan laut

Betet Biasa berukuran sedang, dari kepala hingga ke ujung ekor sekitar 34 cm. Berkepala besar, paruh bengkok dan kuat. Kaki pendek dan lincah dengan dua jari menghadap ke belakang. Bulu berwarna-warni sekalipun warna bulu tidak sebanyak bulu nuri. Betet menyebar hingga ketinggian 1500 m dpl di berbagai tipe hutan termasuk hutan mangrove kebun kebun kelapa mangga kebun kebun campuran pada umumnya hingga ke taman taman dan wilayah permukiman

TIKUSAN ALIS PUTIH

Tikusan alisan putih memiliki ukuran 20 cm. Memiliki warna coklat keabu-abuan, paruh pendek dengan garis putih yang tampak jelas diatas dan dibawah garis mata yang hitam.

Persebaran Tikusan alis putih ini berada di Semenanjung Malaya, Kalimantan, Sumatera, Jawa, Nusa Tenggara, Filipina, Sulawesi, Maluku, Papua Nugini, dan Australia.



TIONG LAMPU

Tiong lampu atau bebeak sewaktu terbang terlihat bercak coklat biru muda yang kontras di tengah sayap sehingga jenis ini dikenal dengan "burung dolar" (nama inggrisnya)

Tiong lampu berukuran sedang (30 cm), berwarna gelap. Paruh merah lebar (remaja: hitam). Warna bulu keseluruhan adalah abu-abu kebiruan gelap, kecuali kerongkongan biru terang.



GAJAHAN

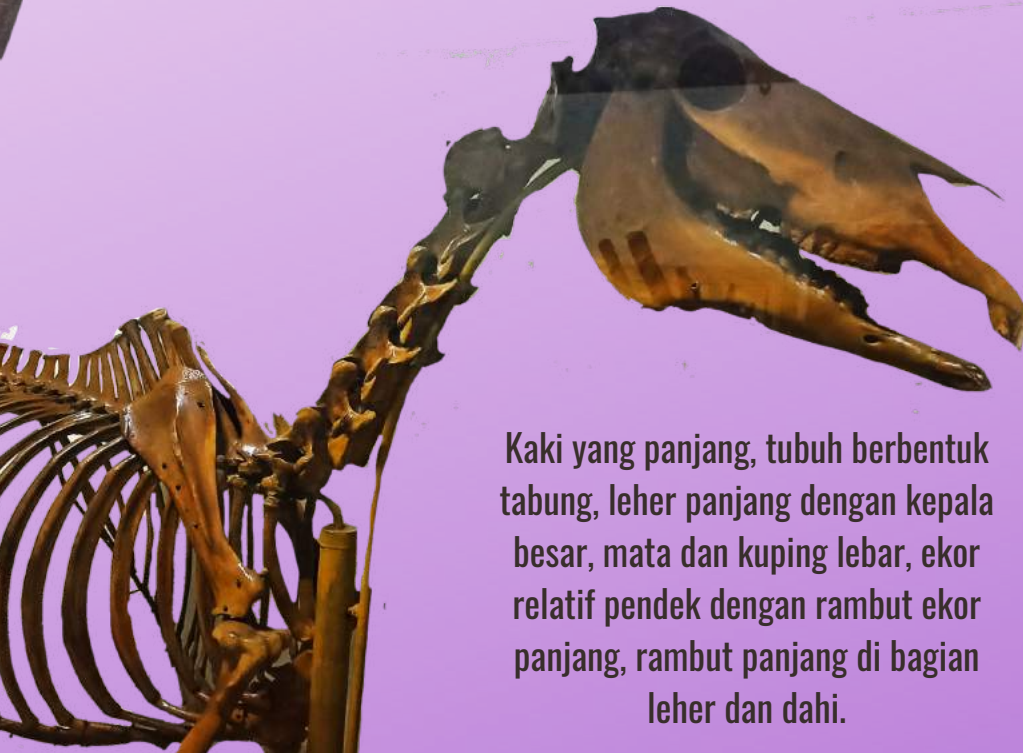
Gajah berbiak di Eropa Utara dan Asia tetapi pada musim dingin bermigrasi ke selatan, ke Australia dan Selandia Baru. Menyukai padang lumpur, muara sungai pasang surut dekat pantai, rawa, dan pantai berbatu.



ELANG TIKUS



Burung elang tikus berukuran kecil sekitar 50 cm. Burung ini berwarna abu-abu, putih, dan hitam. Memiliki bercak hitam pada bahu primer hitam panjang khas. Bagian tubuh burung dewasa terdiri atas mahkota punggung sayap pelindung dan bagian pangkal ekor abu-abu. Elang tikus lebih menyukai daerah terbuka yang berpohon jarang, terutama persawahan sebagai daerah berburu.



Kaki yang panjang, tubuh berbentuk tabung, leher panjang dengan kepala besar, mata dan kuping lebar, ekor relatif pendek dengan rambut ekor panjang, rambut panjang di bagian leher dan dahi.

KERANGKA KUDA

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



ALAP-ALAP SAPI

Terdapat di hutan terbuka pada semua ketinggian. Mencari mangsa di padang rumput terbuka. Bersarang pada lubang pohon yang terisolir. Berukuran kecil (30 cm) dan berwarna coklat gelap. Jantan memiliki mahkota dan tubuh bagian atas coklat kekuningan, bergaris dan berbintik hitam tebal, tubuh bagian bawah berwarna kuning suram, bercoret hitam tebal. Alap-alap sapi ini dapat dijumpai di Jawa, Sulawesi, Maluku dan Nusa Tenggara.

CENDERAWASIH



Burung cendrawasih memiliki warna bulu yang indah. Karena keindahan warnanya, burung cenderawasih disebut sebagai burung dari surga atau bird of paradise. Pernah menjadi maskot Asian Game. Berukuran 32 cm, suaranya terdengar terus-menerus di seluruh hutan persebarannya. Tidak ada bantalan tebal kehitaman di dada bagian atas pada jantan. Tubuh bagian bawah betina putih unik.

Berukuran besar (45 cm), berwarna hitam, putih dan coklat kemerahan. Ekor panjang, jambul tegak mencolok. Kepala bagian atas dan jambul hitam; punggung dan ekor hitam-biru mengkilap; sayap coklat; tenggorokan dan dada coklat jingga; perut keputih-putihan. Bubut jambul memiliki habitat tinggal pada vegetasi yang rendah di hutan semak, hutan mangrove, lahan pertanian, dan pekarangan. Kebiasaan sama dengan kadalan yakni hinggap dan memanjat di sekitar vegetasi yang rendah untuk berburu serangga.



Berukuran besar (45 cm), bertubuh kekar, berwarna gelap. Tubuh bagian atas abu-abu gelap, berbintik dan bergaris hitam. Tubuh bagian bawahnya putih dengan coretan hitam pada dada serta garis-garis halus hitam pada perut. Makanan : mamalia kecil, burung-burung berukuran kecil, serangga, ikan

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)

BUBUT JAMBUL



ALAP-ALAP KAWAH



CANGAK MERAH

Cangak merah berukuran besar 80 cm. Berwarna abu-abu, coklat berangan, dan hitam. Topi hitam dengan jambul menjuntai. Terdapat setrip hitam menurun sepanjang leher.

Habitat hidup di hutan bakau, sawah, danau, tepi sungai. Tetapi tidak terbatas pada daerah tepi pantai seperti Cangak Abu.

Persebaran Cangak Merah berada di Afrika, Asia, Asia Tenggara, Sulawesi, Filipina, Kalimantan, Sumatera, Jawa dan Bali.

BIO KETUPU

Berukuran besar, berwarna coklat kekuningan dengan berkas telinga mencolok. Tubuh bagian atas coklat bercoret hitam dengan pinggiran kuning tua. Tubuh bagian bawah merah bata dengan coretan hitam tebal.

Umumnya aktif pada malam hari dan lebih menyukai tempat terbuka di luar hutan, lahan berhutan, pekarangan, sawah, atau pinggiran sungai. Gemar mandi dan berdiri diam lama di air.

Bio Ketupu ini persebarannya di Asia Tenggara, Kalimantan, Sumatera, Jawa dan Bali.



PEKAKA EMAS



Pekaka Emas memiliki ciri khas punggung biru dengan paruh merah mencolok. Makanan pekaka emas antara lain ikan, katak, serangga, kepiting, dan kadal.

Habitat sering ke sungai besar, hutan bakau, dan tepi pantai. Persebaran di India, Asia Tenggara, Filipina, Kalimantan, Sumatera, Jawa, Bali, dan Nusa Tenggara.

SRIGUNTING HITAM

Srigunting hitam memiliki warna hitam buram. Paruh relatif kecil dan ekor sangat panjang. Srigunting hitam remaja memiliki garis-garis keputihan pada tubuh bagian bawah. Iris merah, apruh hitam, dan kaki hitam.

Habitat berada di daerah terbuka yang rendah, kadang-kadang sampai ketinggian 1600 m. Sering bertengger di pohon-pohon kecil, kabel telepon atau pagar rendah di daerah terbuka, termasuk daerah pertanian dan perkampungan.

Srigunting hitam ini terdapat di Iran sampai ke India, Asia Selatan, Asia Tenggara, Palawan, Kalimantan, Sumatera, Jawa, dan Bali.



Srigunting Kelabu memiliki warna abu-abu dan berekor panjang. Burung ini hinggap pada cabang terbuka atau tumbuhan merambat ditempat terbuka di hutan. Habitatnya di hutan terbuka, pinggir hutan, perbukitan, dan gunung.

Persebaran Srigunting Kelabu berada di Afganistan sampa China, Asia Tenggara, Palawan, Sunda Besar, Sumatera, Kalimantan, Jawa, dan Bali

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



SRIGUNTING KELABU

TAKUR UNGKUT-UNGKUT

Berukuran kecil, dewasa memiliki mahkota dan dada merah; tenggorokan, pipi dan alis kuning; setrip hitam yang melewati mahkota memisahkan muka yang merah-kuning dengan tengkuk yang hijau kekuningan.

Menyukai habitat terbuka seperti hutan, taman-taman kota, kebun, dan perkebunan. Pada pagi hari beberapa ekor burung kadang-kadang berkumpul untuk berbunyi di cabang yang gundul. Persebaran burung ini di Pakistan Barat ke Cina Barat Daya, Filipina, Sumatera, Jawa dan Bali. Makanan: buah-buahan dan beberapa macam serangga

BELIBIS BATU

Itik berukuran sedang, berwarna coklat kemerah-merahan. Mahkota warna gelap, kepala dan leher kuning tua, punggung coklat dan bagian bawah coklat kemerahan tetapi berukuran lebih kecil dan tidak mempunyai warna hitam dan putih pada bulu-bulu tepi. Iris berwarna coklat, paruh hitam, dan kaki abu-abu gelap.

Persebaran di Asia tropika sampai Kalimantan, Sumatera dan Jawa Barat. Tersebar luas dan secara lokal cukup umum terdapat di Jawa sebagai penghuni tetap dan pengunjung musim semi.

DUGONG

Habitat berada di sepanjang pantai tropis atau estuari, umumnya dengan bakau (mangrove) dan lamun atau rumput laut, perairan laut dangkal sekitar 10 m hingga 39 m.

Persebaran di perairan pantai hangat dari Samudera Pasifik hingga pantai timur Afrika. Sepanjang pantai antara 26 da 27 derajat utara dan selatan ekuator.



BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)

BLEKOK SAWAH

Berukuran kecil (45 cm) dan berwarna coklat suram. Pada musim berbiak kepala dan dada berwarna kuning tua dan punggung hampir hitam, selebihnya coklat bergaris. Bagian bawah putih. Waktu terbang sayap yang putih sangat kontras dengan warna hitam di punggung.

Makanan : Ikan, kodok, serangga air dan berudu.

Habitat blekok sawah di sawah, rawa, atau daerah tergenang lainnya dalam kelompok kecil-kecil yang tersebar atau sendiri-sendiri

Persebaran: Asia Tenggara, Kalimantan, Jawa, Bali, Sulawesi dan Nusa Tenggara



ITIK BENJUT



Itik berukuran agak kecil (42 cm) dan memiliki warna coklat. Jantan sedikit lebih besar daripada betina dan sering memiliki tonjolan tulang pada bagian dahi. Iris coklat merah, paruh abu-abu kebiruan dengan warna kuning dekat dengan bagian ujung. Itik ini ditemukan berpasang-pasangan atau dalam kelompok-kelompok kecil pada hutan Mangrove, hutan bakau, kolam-kolam rawa, pesisir, payau, dan sungai. Makanan : tumbuh-tumbuhan. Tersebar luas di Asia Tenggara ke Australia dan Selandia Baru

WIWIK RIMBA

Wiwik rimba memiliki ukuran sedang (21 cm). Tenggorokan dan bagian dada berwarna abu-abu polos, bagian atas lebih gelap, kadang bertotol di bagian atasnya; lingkaran mata dan iris gelap. Pada remaja bagian bawahnya berpaling kehitaman dan bagian atasnya bertotol. Burung ini memakan ulat dan menghuni taman-taman, hutan sekunder dan kawasan hutan terbuka. Persebarannya di seluruh pulau Papua dan kepulauan yang berdekatan, sebagai penetap berbiak dan migran di musim dingin dari Australia. Terdapat juga di Asia tenggara sampai Filipina dan Kepulauan Solomon.



PECUK ULAR ASIA



Pecuk Ular Asia memiliki ukuran 90 cm. Memiliki paruh runcing dan leher yang ramping. Jantan: kehitaman dengan strip putih panjang di muka, punggung dan sayap bertotol bungalow dan putih. Betina: kepala dan leher belakang abu-abu pucat, leher depan putih dan berjambang hitam, dada putih. Makanan ikan dan hidup pada genangan air yang luas dan jernih di danau atau sungai besar dimana mereka bisa menyelam dan menghabiskan waktu dibawah air. Fauna ini persebarannya di India, Asia Tenggara, Kalimantan Sumatera, Jawa, Bali, Filipina, Sulawesi dan sebagai pengunjung di Sumbawa dan Timor

OWA JAWA

Owa Jawa memiliki nama ilmiah *Hylobates moloch* yang merupakan satwa endemik di Pulau Jawa. Ciri khas dari primata ini adalah tidak berekor, memiliki tubuh ramping dan memiliki tangan yang lebih panjang daripada tubuhnya. Tangan ini digunakan untuk berayun dan berpindah dari satu pohon ke pohon lainnya. Owa Jawa merupakan hewan arboreal, yaitu hewan yang sebagian besar hidupnya dihabiskan di atas pohon.



HARIMAU SUMATERA

Spesies kucing terbesar, total panjang tubuh mencapai 3,3 m. Pola warna rambut tubuh spesifik adalah garis-garis vertikal gelap pada dasar rambut oranye kemerahan. Rambut bagian bawah tubuh, bagian dalam kaki, dada, leher, dan kumis berwarna pipi. Harimau Sumatera memiliki habitat di hutan hijau tropis dataran rendah; hutan lebat musim hujan; hutan hujan; hutan kering; hutan rumput yang tinggi dan rawa bakau.

Status dilindungi UU No. 5 Tahun 1999 dan PP No.7 Tahun 1999. The IUCN Red List of threatened species: Terancam punah (endangered)

CITES: Apendiks 1. Cek status pada Maret 2016



BLUWOK

Bluwok atau walang kada memiliki ukuran besar. Bluwok sering mengunjungi daerah berlumpur yang tergenang termasuk rawa payau, dataran lumpur di tepi pantai, dan sawah. Persebaran di Semenanjung Malaya, Sumatera, Jawa, dan Sulawesi.

Makanan bluwok atau walang kada yaitu ikan, katak, Moluska, serangga, crustaceae, dan reptilia

KUNTUL KECIL

Pada musim kawin burung kuntul kecil mempunyai dua bulu hias putih yang tipis memanjang pada tengkuknya dan lebih banyak buu pada dada dan punggungnya yang menjuntai melebihi ekor. Paruh selalu berwarna hitam keabu-abuan yang membedakannya dengan jenis kuntul yang lainnya.

Burung ini sering mengunjungi sawah, tepi sungai, gosong pasir, dan lumpur serta sungai di sekitar pesisir.



ELANG BONDOL

Elang bondol berukuran sedang (45 cm) berwarna putih dan coklat pirang. Elang bondol yang remaja berkarakter seluruh tubuh kecoklatan dengan coretan pada dada, warna berubah putih keabu-abuan pada tahun kedua dan mencapai bulu dewasa sepenuhnya pada tahun ketiga. Ujung ekor bundar; iris coklat; paruh abu-abu kehijauan; kaki dan tungkai kuning suram.

Burung ini merupakan predator paling atas di ekosistem yang memakan binatang-binatang kecil seperti kelelawar, tikus sawah, tikus pohon, serangga, anak ayam dan kepiting. Persebaran elang bondol di India Cina Selatan, Asia tenggara, Indonesia, Australia. Di Indonesia persebarannya ada di Sumatera Kalimantan Jawa Bali Sulawesi Nusa tenggara Maluku dan Papua.



BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



LUMBA-LUMBA

Lumba-lumba merupakan salah satu mamalia laut karena lumba-lumba bernafas melalui menggunakan paru-paru dan melahirkan anak. Lumba-lumba bernafas melalui lubang hidung atau lubang sembur diatas kepala mereka. Lumba-lumba merupakan migratory species, yaitu hampir ditemukan di seluruh perairan di dunia. Lumba-lumba memiliki sirip yang kerangkanya mirip dengan tangan manusia

KUKUK SELOPUTU

Berukuran besar (47 cm). Memiliki warna coklat berbintik-bintik putih. Piringan muka merah bata pucat. Tubuh bagian atas coklat merah bata, bertanda tebal dengan bintik putih dan pinggiran hitam. Tubuh bagian bawah putih, tersapu merah bata dan bergaris-garis merah tua, dengan dagu keputihan. Iris coklat tua, paruh hitam kehijauan dan kaki abu-abu.

Habitat berada di hutan dataran rendah dan kelompok pepohonan dekat perkampungan. Persebaran di Asia Tenggara, Semenanjung Malaya, Palawan, dan Jawa.



JALAK UNGU

Ukuran sedang (25 cm), bulu berwarna abu-abu hampir hitam, bercak putih pada bulu primer dan ujung ekor berwarna putih. Memiliki jambul pendek. Pada burung remaja warna lebih coklat. Iris dan paruh berwarna jingga, sedangkan kaki berwarna kuning.

Mencari makan di atas tanah disekitar atau di atas padang rumput dan sawah. Sering berada disekitar binatang piaraan untuk menangkap lalat atau serangga yang terbang disekitar hewan tersebut.



BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



BEKANTAN

Bekantan merupakan jenis monyet besar endemik Asia Tenggara. Dimorfosisme seksual tampak jelas, jantan dengan hidung besar hampir mirip belalai, panjang hidung dapat mencapai 10 cm. Hidung betina lebih pendek, walaupun dianggap cukup panjang untuk kelompok promata. Rambut tubuh cukup panjang, bagian belakang berwarna orange cerah, coklat kemerahan atau coklat kekuningan, tubuh bagian depan berwarna abu-abu cerah kekuningan atau orange cerah kekuningan. Habitat berada di hutan bakau sepanjang sungai dan muara sungai, daerah rawa dan hutan dataran rendah. Persebarannya di Pulau Kalimantan (Borneo) Indonesia termasuk Malaysia dan Brunei Darussalam.

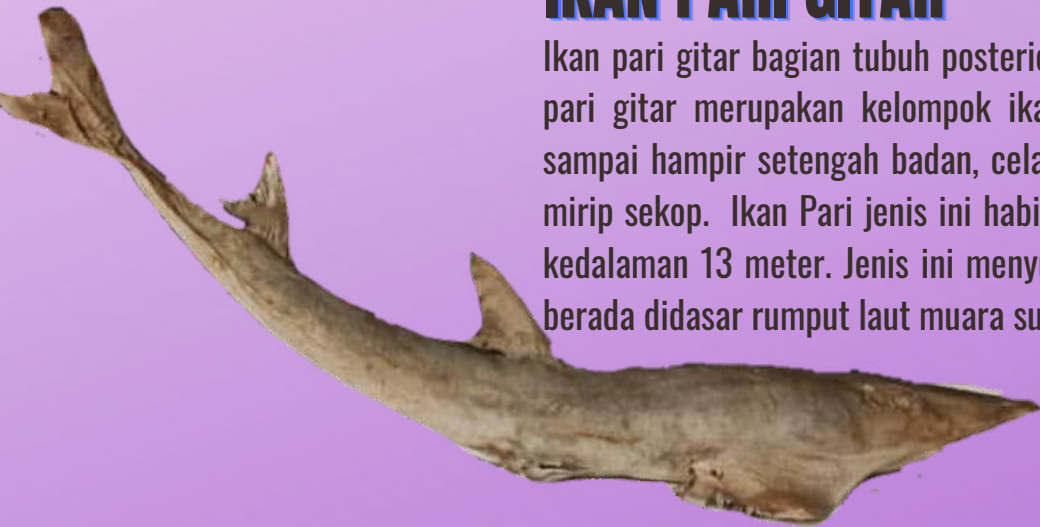
MANDAR

Berukuran besar (42 cm); tubuh pendek gemuk berwarna biru keunguan. Paruh besar padat berwarna merah. Seluruh bulu biru hitam dengan kilapan ungu dan hijau kecuali bulu penutup ekor bagian bawah yang putih. Habitatnya mendiami belukar sepanjang payau dan danau, berjalan diatas vegetasi yang mengambang dan melalui padang belukar dan bila tidak terancam mengunjungi padang rumput terbuka dan tergenang atau bahkan ke padang rumput yang pernah terbakar dalam kelompok-kelompok kecil.



IKAN PARI GITAR

Ikan pari gitar bagian tubuh posterior mirip hiu, bagian anterior yang memipih mirip pari. Ikan pari gitar merupakan kelompok ikan pari dengan ciri sirip pectoral melebar dari moncong sampai hampir setengah badan, celah insang berada di ventral tubuh. Moncong meruncing dan mirip sekop. Ikan Pari jenis ini habitatnya berada di laut dangkal dekat atau daerah berombak kedalaman 13 meter. Jenis ini menyukai dasar laut yang berpasir atau berlumpur, atau kadang berada didasar rumput laut muara sungai dan sekitar laut berkarang



JALAK PUTIH

Ukuran sedang (23 cm) berwarna hitam dan putih. Dewasa: bulu putih seluruhnya kecuali sayap dan ekor hitam. Muda: kepala, leher, punggung dan penutup sayap abu-abu. Habitat menempati dataran daerah terbuka seperti padang rumput. Burung jalak putih dapat ditemukan juga di kota dan di taman. Persebarannya terbatas di Pulau Jawa, Bali, dan Lombok Utara



IKAN SIDAT

Ikan dengan tubuh memanjang dan silindris, serta pipih lateral pada bagian posterior. Kepala cukup panjang dengan mata yang kecil. Rahang bawah lebih panjang daripada rahang atas dan menonjol keatas. Sirip dorsal dan sirip anal menyatu dengan sirip ekor. Sirip dorsal berada jauh dari sirip dada. Sirip anal berada dekat dengan anus. Sirip dada berkembang baik. Tidak memiliki sirip pelvis. Garis lateral tampak jelas. Individu dewasa berwarna coklat kehijauan di punggung dan kekuningan di bagian perut.

Ikan sidat tersebar di seluruh dunia mulai dari Indo-Pasifik, Papua Nugini, Laut China Selatan, Samudera Hindia, Australia, Eropa, Afrika Utara.

Sumber makanan favorit di Eropa dan Asia. Ikan sidat memakan telur ikan predator sehingga menjaga populasi ikan predator tidak over populasi.

ANGSA BATU COKLAT

Angsa batu coklat memiliki ukuran yang besar (72 cm) dan berwarna coklat gelap dan putih. Habitatnya di lautan dan pantai. Angsa jenis ini tersebar banyak di lautan daerah tropika dan sub tropika, termasuk hampir seluruh dunia.



PECUK PADI HITAM

Berukuran sedang, berwarna hitam dengan kilau hijau atau ungu. Pada waktu berbiak terdapat bercak putih pada sisi kepala dan belakang mata. Penutup sayap abu-abu, sisi sayap hitam dan terlihat bersisik. Remaja berwarna lebih terang dan berbintik-bintik kecoklatan. Kulit muka dan kantung paruh abu-abu biru.

Pecuk padi hitam persebarannya berada di Australia, Papua Nugini, Nusa Tenggara, Maluku, Sulawesi, Jawa dan Bali

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)



KAKATUA JAMBUL KUNING

Berukuran besar (33 cm) mencolok dan berwarna putih. Iris coklat gelap, paruh hitam, kaki abu-abu gelap. Hidup berpasangan atau kelompok dalam jumlah kecil. Sangat mencolok ketika terbang, dengan kepakan sayap yang cepat dan kuat diselingi gerakan melayang serta saling meneriaki. Bila sedang bersuara dari tempat bertengger, jambul digerakkan lalu diturunkan.

Persebaran terbatas di Sulawesi dan Nusa Tenggara. Terdapat pula di Pulau Nusa Penida di luar Bali, dan kadang-kadang burung ini terlihat di Jawa dan Bali.



BUAYA MUARA



Buaya muara memiliki persebaran hampir disemua perairan sungai dan muara di seluruh dunia

Buaya terbesar dapat mencapai ukuran 7 m tetapi rata-rata 3 s.d 5 m. Sisik kepala kecil atau tidak ada; pada moncong antara mata dan hidung terdapat sepasang lunas; gigi berjumlah 17-19 buah; gigi ke-4, ke-8 dan ke-9 umumnya lebih besar.

BBM
(BELAJAR BERSAMA MUSBIO)

KOWAK MALAM

Berukuran sedang (61 cm), berkepala besar, bertubuh kekar, berwarna hitam dan putih. Dewasa memiliki mahkota hitam, leher dan dada putih, dua bulu panjang tipis terjunta dari tengkuk yang putih, punggung hitam, sayap dan ekor abu-abu. Remaja memiliki tubuh coklat bercoret dan berbintik-bintik, harus ditangkap dulu jika akan membedakannya dengan remaja kowak-malam merah.

Persebaran hampir tersebar luas diseluruh dunia. Secara umum di Jawa dan Bali dapat dijumpai dalam beberapa koloni di dataran rendah.

Saat siang hari burung ini beristirahat secara berkelompok pada pohon-pohon berdaun lebat. Pada malam hari mencari makan di persawahan, padang rumput, dan sepanjang aliran air. Makanan burung ini yaitu ikan, kodok, serangga air, ular kecil dan bahkan tikus kecil serta curut.

KANCIL

Artiodactyla yang tidak mempunyai ranggah atau tanduk; jantan dewasa memiliki gigi taring atas yang memanjang atau menonjol keluar seperti gading. Taring ini menonjol dari sisi kiri dan kanan mulut. Betina tidak memiliki taring menonjol, tipe gigi molarnya selenodont, tidak punya gigi seri atas.

JALAK SUREN

Jalak suren berukuran sedang (24 cm), berwarna hitam dan putih. Dahi, pipi, garis sayap, tunggir dan perut putih; dada, tenggorokan dan tubuh bagian atas hitam (coklat pada remaja). Iris abu-abu, kulit tanpa bulu disekitar mata berwarna jingga, paruh merah dengan ujung putih, dan kaki kuning. Burung jalak suren umum ditemukan di tanah garapan. Menempati dataran yang telah dibuka. Mencari makan di semak-semak, tetapi umumnya mengorek tanah untuk mencari cacing atau binatang lainnya.

Jalak suren persebarannya di India, China, Asia Tenggara, Sumatera, Jawa, dan Bali

TUWUR ASIA

Tuwur Asia memiliki tubuh berukuran besar (42 cm). Jantan berwarna hitam sedangkan betina berwarna coklat abu-abu dan berbintik-bintik putih. Iris merah, paruh hijau pucat, dan kaki biru abu-abu. Burung ini pemal, suka bersembunyi dalam vegetasi yang rapat. Bersifat parasit pada sarang burung gagak, srigunting, dan kepodang.

Tuwur Asia memiliki persebaran di India, China, Asia Tenggara, Semenanjung Malaysia dan Indonesia (Sumatera, Kalimantan, Jawa, Bali, Sulawesi, Nusa Tenggara, Maluku, dan Papua. Habitat di hutan sekunder, taman, kebun dengan semak belukar yang rapat.



Diare adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan buang air besar encer 3 kali atau lebih dalam sehari. Selain encer, feses yang keluar mungkin tampak lembek atau berair. Orang-orang sering menyebutnya mencret atau 'buang-buang air'.

Ada banyak kondisi yang dapat menyebabkan mencret, mulai dari infeksi bakteri, efek obat-obatan, hingga penyakit pada saluran pencernaan. Diare yang disebabkan oleh penyakit pencernaan biasanya muncul dengan disertai gejala lain.

1 Minum banyak cairan

Sering-sering minum tidak hanya membantu mengatasi dehidrasi, tetapi juga mencegah tubuh makin kehilangan banyak cairan. Banyak minum air juga sekaligus menjadi cara yang baik untuk mengatasi gejala diare itu sendiri.

2 Makan makanan sehat rendah serat

Pilihlah makanan untuk diare dengan ciri-ciri memiliki tinggi karbohidrat tapi rendah serat. Makanan dengan kandungan nutrisi tersebut mudah dicerna dan diserap oleh perut. Pilih juga makanan dengan rasa tawar (hambur dan tidak terlalu berbumbu) untuk menekan gejala mual dan muntah yang mungkin sesekali dirasakan. Cara mengatasi gejala diare lewat pola makan seperti ini disebut dengan diet BRAT (Banana, Rice, Apple, Sauce, Toast). Diet BRAT dapat membantu menghasilkan lebih banyak feses yang padat.

3 Makan makanan sehat rendah serat

Makan makanan yang rendah serat jadi cara mengatasi gejala sekaligus mengobati diare. Akan tetapi, ini bukan satunya-satunya jenis makanan yang boleh dikonsumsi. Anda bisa sesekali mengudap makanan atau tinggi probiotik, misalnya yogurt atau tempe, sebagai cara untuk mengatasi diare.

4 Hindari makanan yang membuat diare parah

Cara mengatasi gejala diare agar tidak semakin parah adalah dengan menghindari pantangan makanan tertentu. Makanan yang harus dihindari termasuk makanan yang pedas, berminyak, dan yang mengandung pemanis buatan (permen, minuman kemasan, dsb).

5 Minum teh chamomile

Minum teh chamomile bisa menjadi cara alami untuk mengatasi diare yang bisa Anda coba di rumah, ungkap sebuah penelitian dari India. Studi yang diterbitkan dalam jurnal *Molecular Medicine Reports* ini menunjukkan chamomile dapat membantu mengatasi kembung, sakit perut, dan mual akibat diare. Teh chamomile juga diyakini cukup ampuh sebagai cara mengatasi gejala diare ringan.

6 Makan dalam porsi kecil

Saat terserang diare, jangan makan dengan porsi yang terlalu banyak. Makan dengan porsi cukup atau yang lebih sedikit tapi sering menjadi cara mengatasi diare yang aman. Usus terus dipaksa bekerja ekstra keras selama diare. Apabila Anda menambah beban kerja usus dengan langsung makan banyak, diare malah jadi lama sembuhnya.

7 Minum obat diare

Jika kondisi masih belum membaik, tidak ada salhnya untuk coba minum obat. Bila gejala diare masih saja muncul setelah minum obat, jangan tunda konsultasi ke dokter



Kunci utama cara menurunkan kolesterol tinggi secara alami perlu melibatkan penataan pola makan dan gaya hidup sehat. Dilansir dari Harvard Health Publishing, mengandalkan obat-obatan semata tanpa dibarengi gaya hidup sehat tak menjamin kadar kolesterol terkontrol. Menurut penelitian, kadar kolesterol total dan lemak jahat (LDL) ratusan orang terbukti berkurang dengan pola makan sehat. Apabila rutinitas menjaga asupan tersebut dibarengi olahraga dan gaya hidup sehat lainnya, efek penurunan kolesterol kian kentara.

1 Makan makanan tinggi magnesium

Magnesium dapat mencegah penyumbatan pembuluh darah karena kolesterol dan bisa meningkatkan kesehatan jantung. Kekurangan kalsium bisa meningkatkan risiko serangan jantung, artimia, sampai nyeri dada. Beberapa makanan yang banyak mengandung magnesium di antaranya tahu, tempe, pisang, kacang-kacangan, gandum utuh, sayuran hijau, ikan, sampai alpukat.

2 Batasi asupan gula

Tingginya asupan gula membuat hati memproduksi lebih banyak kolesterol jahat (LDL). Selain itu, konsumsi gula berlebihan juga bisa menurunkan kadar kolesterol baik (HDL) sekaligus menghambat enzim pemecah kolesterol trigliserida. Agar kolesterol dan gula darah tetap stabil, batasi asupan gula dengan meminimalkan minuman manis, makanan olahan, sampai karbohidrat bertepung.

3 Makan makanan tinggi serat

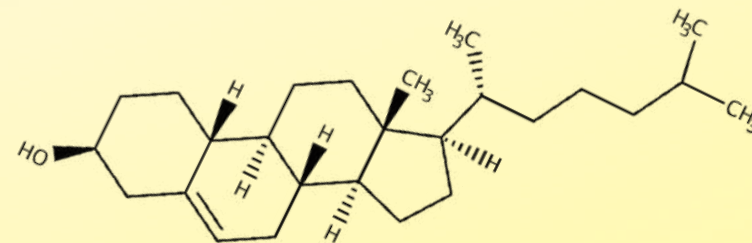
Konsumsi makanan tinggi serat dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Selain bisa memangkas kadar kolesterol, asupan kaya serat juga mengandung bakteri baik yang bisa menjaga kesehatan pencernaan. Beberapa jenis makanan tinggi serat di antaranya biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan.

4 Konsumsi lemak tak jenuh

Lemak tak jenuh menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), sekaligus meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Beberapa sumber lemak tak jenuh yang baik dikonsumsi di antaranya minyak zaitun, kacang-kacangan, alpukat, ikan salmon, sampai ikan tuna.

9 Tidur yang cukup

Kurang tidur rentan meningkatkan kadar kolesterol jahat karena orang yang cenderung ngemil atau makan lebih banyak, kurang bergerak, dan lebih stres saat kurang tidur. Pastikan tidur yang cukup sebagai cara menurunkan kolesterol tinggi secara alami.



5 Hindari lemak trans

Penderita kolesterol tinggi wajib menghindari asupan tinggi lemak trans yang bisa meningkatkan kadar kolesterol total dan kolesterol jahat (LDL). Selain itu, lemak trans juga terkandung dalam lemak tak jenuh yang telah dimodifikasi dengan proses yang disebut hidrogenasi. Beberapa makanan kaya lemak trans di antaranya gorengan, keripik, kerupuk, dan makanan cepat saji.

6 Jangan makan berlebihan dan perhatikan kalori

Makan berlebihan dapat meningkatkan berat badan. Setiap kenaikan berat badan berisiko meningkatkan kadar kolesterol tubuh. Perhatikan porsi setiap makan dan kualitas makanan. Jaga agar kalori yang masuk ke tubuh sesuai kebutuhan. Orang dewasa dengan aktivitas normal dan kondisi tubuh sehat rata-rata membutuhkan 2.000 kalori per hari.

7 Aktif bergerak dan rutin berolahraga

Penderita kolesterol disarankan olahraga selama 30 menit sebanyak lima kali per minggu, dan lebih aktif bergerak. Pilih jenis olahraga yang ringan tapi bisa rutin dikerjakan seperti jalan kaki, lari, atau aerobik di rumah.

8 Berhenti merokok dan hindari stress

Berhenti merokok dapat meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Selang 20 menit setelah berhenti merokok, tekanan darah dan detak jantung yang melonjak setelah terpapar rokok jadi lebih stabil. Setelah tiga bulan berhenti merokok, sirkulasi darah dan fungsi paru-paru jadi membaik. Selang setahun setelah berhenti merokok, risiko penyakit jantung ikut turun sampai setengah dari risiko perokok.

1

DUDUK DENGAN POSISI TUBUH YANG TEGAK

Idealnya, setiap orang membaca sambil duduk dengan posisi punggung yang tegak dan kaki yang lurus. Hal ini bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Jika Anda sering membaca dalam waktu yang lama, pastikan Anda menggunakan kursi dengan sandaran yang nyaman untuk menopang tulang belakang agar tetap tegak. Posisi membaca yang benar dengan duduk tegak dapat mencegah berbagai keluhan seperti nyeri punggung, leher kaku, dan pegal-pegal di bahu. Selain itu, usahakan tidak menundukkan kepala atau membungkukkan bahu mendekati objek bacaan selama membaca.



Posisi membaca yang berkaitan dengan postur tubuh, jarak antara objek dengan mata, dan intensitas penerangan bisa mempengaruhi kesehatan mata. Oleh karena itu, setiap kali membaca penting untuk melakukannya dengan posisi yang benar.

2

ATUR JARAK ANTARA OBJEK BACAAN DENGAN MATA

Membaca sambil berbaring tidak disarankan karena jarak pandang cenderung menjadi lebih dekat. Jarak pandang untuk membaca yang ideal adalah sekitar 25-30 sentimeter (cm) antara mata dan objek bacaan. Selain itu, perhatikan arah dan sudut pandang mata Anda. Pandangan mata saat membaca idealnya membentuk sudut 60 derajat dengan objek bacaan. Artinya, objek harus berada di bawah pandangan mata, tetapi tidak terlalu rendah. Posisi membaca yang

3

OPTIMALKAN PENCAHAYAAN RUANGAN

Pencahayaan ruangan sangat penting agar bisa melihat objek bacaan dengan jelas. Akan tetapi, bukan berarti pencahayaan yang sangat terang pasti lebih baik untuk mata. Membaca dalam ruangan yang terlalu terang juga bisa membuat mata silau, sedangkan membaca dalam penerangan yang redup bisa membuat penglihatan buram. Kedua kondisi ini sama-sama bisa menyebabkan Anda kesulitan untuk fokus membaca dan mata menjadi cepat lelah dan kering, meskipun Anda sudah membaca dalam posisi yang tepat. Oleh karena itu, pastikan pencahayaan untuk mata ketika membaca di dalam ruangan cukup optimal. Bukan hanya itu, berapa intensitas cahaya yang tepat juga perlu disesuaikan dengan besarnya ruangan.

4

BERI JEDA UNTUK MENGISTIRAHATKAN MATA

Melansir Mayo Clinic, Anda bisa mencoba senam mata mengikuti aturan 20-20-20 yang berguna untuk meningkatkan fokus dan mencegah kondisi mata lelah. Jadi, selama 20 menit Anda akan fokus membaca dalam posisi yang benar. Setelah itu, Anda bisa menjauhkan pandangan mata dari objek bacaan dan fokus menatap objek yang berjarak sekitar 20 inci (50 cm) selama 20 detik. Anda juga dapat memejamkan mata setelah membaca selama berjam-jam. Intinya, pastikan Anda memberikan waktu istirahat yang cukup untuk mata.

1 MEMBANTU SELURUH TUBUH RILEKS

Tertawa yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh dapat meredakan ketegangan dan stres fisik. Setelah tertawa, seluruh tubuh bisa rileks selama 45 menit kemudian.

2 MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Tertawa dapat menurunkan hormon penyebab stres dan membantu meningkatkan sel kekebalan serta antibodi tubuh untuk melawan infeksi. Dengan demikian, kemampuan tubuh dalam melawan penyakit jadi meningkat.

3 MENCIPTAKAN PERASAAN POSITIF

Tertawa dapat mendorong pelepasan hormon endorfin. Hormon ini membuat tubuh memiliki perasaan positif dan bahagia. Hormon endorfin juga meningkatkan kesejahteraan mental sampai mengurangi rasa sakit.

4 MELINDUNGI KESEHATAN JANTUNG

Tertawa dapat meningkatkan kinerja pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Peningkatan kinerja pembuluh darah dan peredaran darah lancar adalah faktor penting untuk menjaga kesehatan jantung.

5 BANTU MEMBAKAR KALORI

Studi menyebutkan, tertawa selama 10 menit sampai 15 menit per hari dapat membakar 40 kalori. Apabila dilakukan konsisten selama setahun, kebiasaan ini bisa memangkas bobot tubuh antara 1,3 kilogram sampai 1,8 kilogram per tahun. Ketika seseorang tertawa otot diafragma, otot perut, otot bahunya jadi mengencang dan rileks seperti saat berolahraga ringan.

6 MEMADAMKAN AMARAH DAN KONFLIK

Tertawa, dapat meredakan amarah dan konflik secara instan. Anda bisa melihat sisi lucu dari setiap masalah untuk mengubah perspektif yang membuat marah. Selain itu, tertawa atau tersenyum juga bisa menghindarkan diri dari konfrontasi atau konflik dengan orang lain. Studi menunjukkan, saat melihat orang lain tertawa, perspektif seseorang cenderung berubah dari ancaman menjadi lebih positif.

7 MEMBUAT PANJANG UMUR

Studi dari Norwegia menyebutkan, orang yang banyak tertawa dan memiliki selera humor yang kuat cenderung hidup lebih lama. Salah satunya karena tertawa dapat membantu orang yang sedang berjuang melawan kanker.

8 MEMBUAT ORANG TERHUBUNG DENGAN SEKITAR

Sama seperti tersenyum, tertawa juga dapat menular. Sehingga, saat Anda tertawa, orang lain bisa ikut merasakan energi positif yang Anda ciptakan. Rasa terhubung dengan orang sekitar ini membuat seseorang terhindar dari kesepian.



1 ISTIRAHAT DAN MATIKAN LAMPU

Cahaya silau atau yang terlalu terang dari lampu, layar hp, monitor komputer, dan televisi dapat memperparah sakit kepala. Usahakan beristirahat di ruangan atau tempat yang tenang dan redup sambil memejamkan mata

2 LAKUKAN PIJATAN LEMBUT PADA LEHER DAN PELIPIIS

Pijatlah bagian yang sakit menggunakan jari telunjuk dan atau ibu jari. Berikan pijatan ringan namun konstan selama beberapa detik, lalu lepaskan. Ulangi lagi sampai sakitnya berkurang

3 KOMPRES BAGIAN KEPALA YANG SAKIT

Kompres kepala juga bisa membantu meredakan sakitnya. Namun perhatikan dulu jenis sakit kepala yang diderita. Jika sakit kepala akibat tegang bersandarlah pada bantal pemanas atau kompres hangat di sekitar leher dan pangkal tengkorak. Jika menderita sakit kepala sinus, kompres kain hangat pada bagian yang sakit lalu biarkan beberapa saat

4 HINDARI STRESS

Berusahalah untuk mengondisikan tubuh serileks mungkin dengan melakukan peregangan, yoga, meditasi. Tak perlu pergi ke tempat khusus meditasi. Cukup praktikkan peregangan sederhana dengan menarik napas dalam-dalam dan visualisasikan gambar atau nuansa yang damai.

5 JANGAN LEWATKAN MAKAN

Jangan pernah menunda atau melewatkan makan, terutama sarapan. Makan teratur itu penting, terutama bagi orang yang sakit kepala karena gula darah rendah

6 KONSUMSI JAHE

Vitamin, nutrisi, serta aroma wangi yang terdapat pada jahe dipercaya bisa mengobati sakit kepala dengan efektif. Tidak hanya sakit kepala, jahe juga bisa mengobati flu, sakit tenggorokan, dan sakit perut.

7 MAKAN MAKANAN TINGGI MAGNESIUM

Makanan yang mengandung magnesium adalah kunci untuk menyembuhkan sakit kepala dan mengendurkan pembuluh darah. Para ahli bahkan menyarankan bagi penderita migrain untuk meningkatkan konsumsi makanan bermagnesium tinggi seperti pisang, semangka, aprikot kering, alpukat, kacang almond, kacang mete, nasi merah, dan biji-bijian.

MENGATASI SARIAWAN DI LIDAH

KUMUR AIR GARAM

1

Obat alami sariawan di lidah ini diklaim dapat membasmi bakteri dan kuman jahat di mulut. Hal ini yang dapat membantu meringankan peradangan di area yang terluka

LIDAH BUAYA

Lidah buaya memiliki sifat antiradang dan anti nyeri alami sehingga bisa menjadi alternatif cara mengobati sariawan di lidah. Tumbuhan herbal satu ini bisa membantu meringankan peradangan dan rasa nyeri karena sariawan

2

ES BATU

Agar sariawan cepat kempis dan sembuh, kamu bisa mengompres lidah dengan es batu. Es batu manjur untuk mengempiskan bengkak pada jaringan mulut yang terluka.

3

TEH CELUP

Manfaat teh selain mengobati sariawan di lidah juga mengandung alkali yang bisa menetralkan asam di mulut yang bisa membuat sariawan terasa perih.

4

Renang merupakan salah satu jenis olahraga kardio yang dapat melatih otot tubuh dan kekuatan jantung. Selain itu, berenang secara rutin juga dapat meningkatkan metabolisme, sehingga tubuh dapat membakar lebih banyak kalori.



1

MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Salah satu manfaat berenang yang paling populer adalah menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa olahraga renang dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh dan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen.

2

MEMBANGUN MASSA OTOT

Berbagai gerakan dalam olahraga renang menuntut hampir seluruh otot tubuh untuk bergerak melawan tekanan di dalam air. Hal inilah yang menyebabkan berenang dapat meningkatkan kelenturan dan massa otot tubuh

3

MENURUNKAN BERAT BADAN

Berenang selama 1 jam dapat membakar sekitar 500–650 kalori. Oleh karena itu, berenang bisa menjadi olahraga pilihan bagi Anda yang ingin menurunkan berat badan.

4

MENGURANGI STRESS

Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh hampir setiap orang. Renang bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasinya. Sebuah penelitian mengemukakan bahwa berenang dapat melemaskan otot-otot tubuh, sehingga membuat Anda lebih rileks.

5

MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Sebuah studi yang dilakukan terhadap penderita insomnia menunjukkan bahwa berenang dapat meningkatkan kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, jika Anda mengalami gangguan tidur, cobalah untuk berenang agar tidur lebih nyenyak pada malam hari.

6

MERINGANKAN RADANG SENDI

Berenang juga dapat mengurangi rasa nyeri akibat peradangan sendi, sehingga aman dan justru dianjurkan bagi penderita arthritis. Penelitian lain pun menyebutkan bahwa penderita osteoporosis yang berenang secara rutin dapat mengalami penurunan nyeri sendi.

6

MENGATASI SYARAF KEJEPIT

Salah satu cara untuk mengatasi saraf kejepit adalah dengan berenang. Berbagai gerakan dalam renang bisa membuat otot-otot punggung dan tulang belakang menjadi lebih santai dan rileks.

WAKTU OLAHRAGA

Waktu terbaik untuk melakukan olahraga di bulan Ramadan adalah pada saat setelah berbuka, karena setelah berbuka tubuh mendapatkan energinya kembali dari makanan dan minuman.

Pilihan waktu lainnya adalah beberapa saat menjelang berbuka puasa. Anda bisa berolahraga 30-60 menit menjelang berbuka karena mendekati waktu makan. Sehingga tubuh dapat segera mendapat asupan energi kembali.

JENIS OLAHRAGA

Lakukan jenis olahraga yang biasa Anda lakukan seperti biasanya. Namun, sebaiknya lakukan jenis olahraga intensitas ringan sampai sedang, seperti berjalan, jogging, dan bersepeda. Disarankan untuk tidak mencoba intensitas olahraga yang lebih tinggi dari yang biasa Anda lakukan karena ditakutkan tubuh tidak mampu melakukannya.

ASUPAN MAKANAN

Saat Ramadan, tubuh diberi waktu dua kali untuk makan, yaitu saat sahur dan berbuka puasa (waktu maghrib). Waktu makan di bulan Ramadan agak berubah dibandingkan dengan hari biasanya.

Namun, usahakan untuk tetap mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sama seperti hari biasanya, tidak berlebih dan juga tidak kekurangan. Pastikan menu makanan tetap mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh.

BANYAK MINUM

Dehidrasi dapat terjadi saat berolahraga apalagi dilakukan pada saat cuaca panas. Sehingga untuk mencegah hal ini terjadi, asupan cairan ke dalam tubuh harus diperhatikan. Asupan cairan yang disarankan adalah 1,5-2 liter per hari.

Selain itu, Anda juga disarankan untuk membatasi melakukan aktivitas fisik di siang hari untuk mencegah dehidrasi. Melakukan olahraga yang mengeluarkan banyak keringat di siang hari saat puasa dapat menyebabkan dehidrasi karena cairan tubuh hilang melalui keringat.

LAMA TIDUR

Agar tetap bisa olahraga saat puasa adalah perhatikan waktu tidur. Orang dewasa memerlukan waktu tidur sekitar 7-9 jam per hari. Waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi kinerja tubuh. Tidur siang mungkin kadang diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh tetap sehat.

BERSIHKAN TELINGA DENGAN BENAR

Anatomi telinga terdiri dari tiga bagian utama, yakni bagian dalam, tengah, dan luar. Seluruh bagian ini memiliki fungsinya masing-masing agar kamu dapat mendengar dengan baik. Saat membersihkan telinga, ada baiknya untuk membersihkan pada bagian luar atau daun telinga saja. Pasalnya, telinga memiliki kemampuan untuk membersihkan dirinya sendiri. Adanya bulu-bulu halus serta bentuknya yang bersudut mampu menjaga telinga dari masuknya kotoran berlebih.

HINDARI COTTON BUD

Salah satu kebiasaan yang sering dilakukan adalah membersihkan telinga dengan menggunakan cotton bud. Sayangnya, aktivitas ini sebenarnya kurang baik untuk dilakukan. Sebab, membersihkan telinga dengan cotton bud bisa membuat kotoran telinga terdorong ke bagian dalam telinga, sehingga membuatnya semakin masuk ke dalam dan mengendap. Maka dari itu, kamu hanya perlu membersihkan pada daun telinganya saja.

HINDARI SUARA KERAS

Untuk menjaga kesehatan telinga, hindari telinga dari suara keras dalam jangka panjang. Sebab, terlalu lama berada di lingkungan bising bisa memengaruhi pendengaran, termasuk membuat pendengaran berkurang hingga menjadi tuli. Jika terpaksa harus berada di lingkungan yang bising, seperti bekerja di pabrik, kamu dianjurkan untuk menggunakan pelindung telinga.

HINDARI EARPHONE

Suara keras tidak hanya bersumber dari lingkungan sekitar, tapi juga pada penggunaan earphone. Aktivitas mendengarkan musik di alat pendengar yang satu ini telah menjadi tren, namun, penggunaan earphone bisa saja menyebabkan gangguan pada telinga. Agar tetap aman, ada baiknya penggunaan earphone dilakukan tidak lebih dari satu jam.

JAGA TELINGA TETAP KERING

Kelembapan berlebih pada telinga bisa menyebabkan bakteri masuk ke saluran telinga. Situasi ini secara tidak sadar dapat memicu infeksi dan iritasi pada telinga. Maka dari itu, selalu jaga jagalah telinga agar kondisinya tetap kering. Jika kamu hobi berenang, sebaiknya gunakan penyumbat telinga untuk mencegah air masuk ke dalam telinga

RUTIN PERIKSA KE DOKTER

Selain memeriksa kesehatan tubuh, kamu juga perlu memeriksa kesehatan telinga secara rutin. Pasalnya, semakin tua umur seseorang, semakin rentan ia terhadap gangguan pendengaran

1 POLA MAKAN SEHAT

Menjalani pola makan yang sehat telah terbukti memberikan manfaat yang baik bagi tubuh, termasuk kesehatan ginjal. Hal ini dikarenakan penyebab penyakit ginjal berawal dari tekanan darah tinggi dan diabetes. Namun, kedua masalah kesehatan tersebut bisa dihindari asalkan Anda menjaga pola makan.

2 MEMBATASI ASUPAN GARAM

Makanan yang tinggi akan garam dan sodium bisa menaikkan tekanan darah. Jika tekanan darah melonjak tiba-tiba, hal tersebut dapat merusak pembuluh darah dan memberatkan kerja ginjal. Bahkan hipertensi juga disebut sebagai penyebab utama gagal ginjal.

3 BERHENTI MEROKOK

Kandungan dalam rokok memang terbukti dapat merusak tubuh, termasuk fungsi ginjal. Zat beracun dari rokok yang masuk ke dalam tubuh bisa menghambat aliran darah. Akibatnya, jantung perlu bekerja lebih keras agar darah terpompa dan bisa meningkatkan risiko hipertensi yang menjadi penyebab sakit ginjal.

Ginjal adalah organ penting yang berperan penting dalam menyaring zat beracun di tubuh. Jika tidak dijaga dengan baik, bukan tidak mungkin Anda berisiko terkena penyakit ginjal.

4 DIET RENDAH PROTEIN

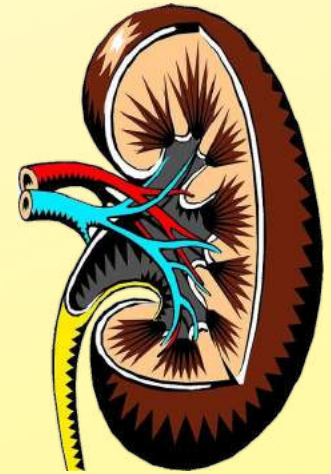
Konsumsi terlalu banyak protein ternyata tidak baik untuk kesehatan tubuh, terutama ginjal. Pasalnya, protein yang dikonsumsi dicerna dan dipecah menjadi asam amino oleh tubuh menggunakan bantuan enzim.

5 PENUHI KEBUTUHAN CAIRAN

Minum air putih ternyata penting untuk menjaga kesehatan ginjal. Cara menyehatkan ginjal yang satu ini cukup alami dan bisa digunakan untuk mencegah penyakit. Memenuhi kebutuhan cairan dengan air putih ternyata membantu melancarkan proses menyaring darah saat membuang limbah beracun. Dikutip dari National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, kemampuan ginjal yang sehat untuk menyaring sekitar 150 liter darah per hari.

6 TIDAK SEMBARANG MINUM OBAT DAN VITAMIN

Penggunaan obat yang terlalu sering dalam jumlah banyak dapat merusak ginjal. Hal ini karena ginjal berperan dalam pembuangan sisa-sisa obat dari tubuh. Oleh sebab itu jangan pernah sembarangan ketika mengonsumsi obat.



MEREDAKAN GEJALA DEPRESI

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa mandi dengan air dingin selama 5 menit setiap 2–3 kali dalam seminggu, dipercaya dapat meringankan gejala depresi atau stres. Ketika mandi menggunakan air dingin, tubuh akan memicu pelepasan hormon endorfin yang membuat Anda merasa lebih bahagia.



Manfaat mandi pagi tidak hanya membuat tubuh terasa segar, tetapi juga baik untuk kesehatan. Selain kesehatan fisik, mandi di pagi hari juga diketahui berdampak baik bagi kesehatan mental, termasuk mengurangi gejala depresi.

MENGATASI SUSAH BANGUN TIDUR

Mandi pagi dengan air dingin bisa menjadi cara yang tepat untuk mengatasinya. Saat terkena suhu dingin, tubuh akan bereaksi dengan meningkatkan denyut jantung dan asupan oksigen ke dalam tubuh. Hal ini bisa membuat tubuh langsung terjaga.

MENINGKATKAN SIRKULASI DARAH

Ketika mandi pagi dengan air dingin, tubuh akan bekerja sedikit lebih keras untuk mempertahankan suhu normal tubuh. Jika dilakukan secara teratur, hal tersebut dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan membuat kulit terlihat lebih sehat.

MELAWAN BERBAGAI PENYAKIT

Manfaat mandi pagi lainnya adalah merangsang produksi sel darah putih atau leukosit. Leukosit berfungsi untuk melawan infeksi di dalam tubuh. Dengan kata lain, mandi pagi bisa membantu tubuh melawan berbagai serangan penyakit, seperti pilek dan flu.

MERINGANKAN NYERI OTOT

Nyeri otot setelah olahraga atau menjalani aktivitas fisik tertentu merupakan hal yang umum dialami oleh hampir setiap orang. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau meredakan nyeri otot setelah berolahraga adalah mandi atau berendam menggunakan air dingin dengan suhu 10–15° Celsius selama 15 menit. Tak hanya meredakan nyeri atau kaku otot setelah olahraga, berendam dalam air dingin juga dapat mencegah kulit dari kerusakan.

Baik untuk kesehatan kulit

Kulit mengandung banyak air dan berfungsi sebagai tameng untuk mencegah tubuh kehilangan terlalu banyak cairan. Saat kekurangan cairan dan mengalami dehidrasi, maka kulit akan terlihat kering dan keriput. Karena itu, cukupilah kebutuhan cairan.

Membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh

Sebanyak 60% tubuh manusia terdiri dari cairan. Cairan tubuh ini berperan dalam berbagai proses di tubuh seperti pencernaan, penyerapan nutrisi, sirkulasi, hingga menjaga suhu tubuh.

Membantu melumasi sendi

Sebagian besar tulang rawan di tubuh terbuat dari air. Tulang ini berfungsi untuk menjadi bantalan pada persendian. Jika tubuh kekurangan cairan, maka tulang rawan dapat kehilangan kemampuannya dan membuat sendi-sendi di tubuh terasa nyeri.

Menyehatkan rongga mulut

Cairan tubuh membantu pembentukan air liur di rongga mulut. Air liur memiliki fungsi yang sangat penting untuk kesehatan gigi dan mulut, karena komponen ini adalah pembersih alami rongga mulut. Orang yang mengalami kekurangan produksi air liur, berisiko tinggi memiliki gigi berlubang

Membantu menjaga tekanan darah

Jika kamu kurang mengonsumsi air putih, maka darah juga akan terkena imbasnya. Darah akan semakin mengental, sehingga alirannya pun tidak selancar seharusnya. Akibatnya, tekanan darah menjadi semakin tinggi.

Baik untuk sistem sirkulasi tubuh

Cairan penting untuk kelancaran sirkulasi darah di tubuh. Pasalnya, 90% kandungan darah adalah air. Selain itu, air juga akan membantu mengeluarkan zat-zat sisa yang tidak dibutuhkan oleh tubuh melalui keringat, urine, dan tinja.



Meningkatkan stamina

Cairan sangat penting untuk meningkatkan stamina di tubuh. Kehilangan cairan sedikit saja, akan memengaruhi kebugaran tubuh. Sehingga, tidak heran apabila kamu akan merasa lemas dan mudah lelah setelah berolahraga, dan saat cuaca sedang panas.

Meningkatkan fungsi otak

Agar otak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, maka penuhilah kebutuhan cairan harianmu. Kehilangan sedikit saja cairan tubuh, dapat memengaruhi kinerja otak, seperti gangguan konsentrasi dan suasana hati, serta memicu sakit kepala.

Mencegah dan mengatasi sakit kepala

Bagi sebagian orang, dehidrasi dapat memicu terjadinya sakit kepala dan migrain. Oleh karena itu, minum air putih dapat membantu meredakan kedua kondisi tersebut.

Melancarkan pencernaan

Manfaat air putih lain yang perlu kamu ketahui adalah membantu melancarkan pencernaan. Sebaliknya, kurang minum air putih meningkatkan risiko terhadap konstipasi.

Mencegah terbentuknya batu ginjal

Minum air putih, akan membuat urine terbentuk di ginjal. Aliran urine tersebut kemudian akan membantu melarutkan mineral di saluran kemih, dan mencegah terbentuknya batu ginjal.

Baik untuk sistem pernafasan

Saat mengalami dehidrasi, tubuh secara alami akan membatasi jalan napas untuk meminimalisir tubuh kehilangan cairan. Pada orang tertentu, kondisi ini dapat memperparah asma dan alergi.

HINDARI TERLALU LAMA MENATAP LAYAR ELEKTRONIK

Menatap layar komputer atau ponsel terlalu lama dapat menyebabkan beragam masalah, seperti mata lelah, pandangan kabur, mata kering, sakit kepala, sakit leher dan punggung, serta nyeri bahu. Jika Anda bekerja di depan layar komputer sepanjang hari, jangan lupa untuk mengistirahatkan mata setiap 20 menit dengan mengalihkan pandangan selama 20 detik.

MEMAKAI KACAMATA HITAM SAAT DI LUAR RUANGAN

Mata bisa cepat rusak jika terlalu sering terpapar sinar ultraviolet (UV) dari matahari. Paparan sinar UV terlalu lama juga dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu pada mata, seperti katarak, degenerasi makula, kerusakan retina, hingga kanker mata. Oleh karena itu, pakailahacamata hitam yang dapat menghalau sinar UVA dan UVB sebagai pelindung mata saat sedang beraktivitas di luar ruangan.

MENGGUNAKAN PELINDUNG MATA

Jangan lupa untuk selalu memakai pelindung mata, terutama jika Anda sering bekerja di lingkungan berdebu atau saat melakukan perbaikan rumah. Pelindung mata juga penting digunakan saat Anda melakukan olahraga tertentu, misalnya bersepeda. Langkah ini penting dilakukan guna mencegah cedera pada mata.

MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI

Mata yang sehat dan terawat membutuhkan asupan nutrisi yang lengkap, seperti asam lemak omega-3, lutein, zinc, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Selain untuk merawat mata, asupan nutrisi tersebut juga penting untuk mencegah terjadinya gangguan pada mata terkait usia, seperti katarak dan degenerasi makula. Berbagai vitamin dan mineral tersebut dapat Anda peroleh dengan mengonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, ikan, telur, dan kacang-kacangan.

MENJAGA BERAT BADAN TETAP IDEAL

Tak hanya mengonsumsi makanan bergizi, menjaga berat badan tetap ideal juga penting dilakukan untuk merawat kesehatan mata. Hal ini dikarenakan berat badan berlebih atau obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes. Penderita diabetes berisiko tinggi mengalami penyakit mata, seperti retinopati diabetik dan glaukoma. Oleh karena itu, jagalah berat badan Anda tetap ideal dengan rutin berolahraga dan menjalani pola makan sehat.

MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK

Merokok dapat menurunkan kesehatan mata dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit katarak, degenerasi makula, retinopati diabetik, serta kerusakan saraf mata yang bisa menyebabkan kebutaan di kemudian hari. Selain itu, perokok aktif juga berisiko tinggi mengalami mata kering dan kerusakan retina.

MEMBERSIHKAN AREA MATA DENGAN SAMPO BAYI

Membersihkan mata secara rutin adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan mata. Pada penderita peradangan kelopak mata atau blefaritis, mata dapat dibersihkan dengan kain yang dicelupkan ke air hangat untuk menghilangkan kotoran mata.

MELAKUKAN PEMERIKSAAN MATA SECARA RUTIN

Pemeriksaan mata adalah salah satu langkah perawatan mata yang perlu dijalani secara rutin. Pemeriksaan mata dilakukan untuk menilai fungsi penglihatan, memeriksa kondisi mata, dan mendeteksi gangguan mata sejak dini. Dengan demikian, masalah pada mata pun dapat ditangani secepat mungkin. Anak-anak dan orang dewasa, pemeriksaan mata sebaiknya dilakukan 1–2 tahun sekali. Namun, lansia di atas 65 tahun sebaiknya menjalani pemeriksaan mata setidaknya 1 tahun sekali.





Gangguan tidur adalah kelainan dari pola tidur seseorang. Hal ini akan menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan rasa mengantuk pada siang hari, kesulitan tidur pada malam hari, atau siklus tidur dan bangun yang tidak teratur. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi dan penyakit jantung.

JENIS DAN PENYEBAB GANGGUAN TIDUR

INSOMNIA

Insomnia adalah kondisi ketika seseorang merasa kesulitan untuk tidur atau butuh waktu yang sangat lama untuk tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik, gangguan mental, atau penyakit tertentu (salah satunya gangguan kelenjar pineal).

HYPERSOMNIA

Hipersomnia adalah kondisi di mana kebutuhan tidur sangat panjang, sehingga penderitanya selalu mengantuk di siang hari. Ada berbagai hal yang berpotensi menyebabkan hipersomnia atau tidur berlebihan. Salah satunya adalah depresi.

TIDUR BERJALAN

Penyakit tidur berjalan (sleepwalking) memiliki istilah medis somnambulisme. Penderita kondisi ini sering bangun, berjalan, atau melakukan berbagai kegiatan dalam keadaan tidur, tetapi ia tidak menyadari apa yang dilakukannya. Kondisi ini bisa dialami oleh orang dewasa dan juga anak-anak.

MIMPI BURUK

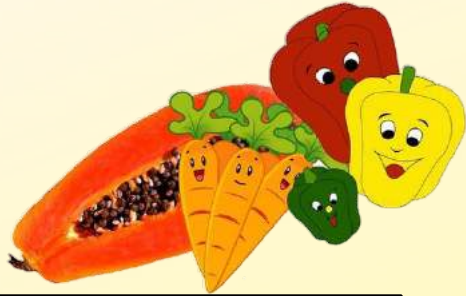
Mimpi buruk terjadi saat otak membuat seseorang bermimpi hal-hal yang meresahkan. Belum diketahui penyebab dari mimpi buruk. Namun, mimpi buruk yang terjadi pada anak diduga dipicu oleh rasa cemas atau takut bila jauh dari orang tuanya.

TEROR TIDUR

Teror tidur lebih sering terjadi pada anak-anak, terutama yang berusia 4-8 tahun. Penderita teror tidur dapat tampak ketakutan hingga berteriak ketika tidur. Kondisi ini dapat dipicu ketika anak sedang kelelahan atau demam.

PENCEGAHAN GANGGUAN TIDUR

- Menciptakan lingkungan untuk tidur yang baik.
- Menghindari alkohol, kafein, dan rokok.
- Tidak bekerja hingga larut malam.
- Tidur sesuai jadwal.
- Rutin berolahraga.



MANFAAT VITAMIN A

Menjaga kesehatan mata

Salah satu manfaat vitamin A yang paling terkenal adalah dapat menjaga kesehatan mata. Mencukupi kebutuhan nutrisi ini terbukti mampu melindungi mata dari kerusakan sel, menjaga penglihatan tetap tajam, dan menurunkan risiko munculnya berbagai penyakit mata, seperti rabun senja dan degenerasi makula terkait usia.

Memperkuat daya tahan tubuh

vitamin A dari makanan juga dapat menjaga sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik, sehingga kuat melawan serangan penyakit. Hal ini diduga karena vitamin A turut berperan dalam pembentukan sel-sel imun untuk melawan infeksi dan menghasilkan antibodi yang kuat.

Menjaga kesehatan organ reproduksi

Vitamin A merupakan salah satu nutrisi yang penting bagi perkembangan sperma dan sel telur. Itulah sebabnya, diperlukan asupan vitamin A yang cukup untuk menjaga dan meningkatkan kesuburan pria maupun wanita.

Mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin

ibu hamil perlu mencukupi asupan nutrisi sehari-hari, termasuk vitamin A. Vitamin ini juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh ibu hamil tetap kuat, sehingga lebih jarang sakit selama hamil. Namun, asupan vitamin A saat hamil sebaiknya diperoleh dari makanan. Bila ingin mengonsumsi suplemen vitamin A, ibu hamil perlu berkonsultasi dulu dengan dokter.

Mengurangi resiko munculnya penyakit kronis

Dengan memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin A, Anda dapat menekan risiko munculnya berbagai penyakit kronis akibat stres oksidatif, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker, termasuk kanker serviks, kanker payudara, kanker paru-paru, dan kanker kandung kemih.

Ada banyak manfaat vitamin A yang baik bagi kesehatan tubuh, mulai dari menjaga penglihatan, meningkatkan kekebalan tubuh, hingga mengurangi risiko penyakit kronis. Untuk mengetahui lebih jauh mengenai manfaat vitamin A, yuk, simak artikel berikut.

Vitamin A terdiri dari dua jenis, yaitu retinoid yang berasal dari produk hewani dan karotenoid yang berasal dari buah dan sayuran. Nutrisi ini merupakan salah satu nutrisi yang memainkan peran penting dalam tubuh.

JENIS VITAMIN A

Hati, ikan, yogurt, susu, keju, telur, mentega rendah lemak, susu rendah lemak dan sereal yang sudah difortifikasi atau diberi tambahan vitamin A



wortel, mangga, pepaya, ciplukan, bayam, ubi, paprika

Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian.

Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi.

Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya.

Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi bila pembacaan tekanan darah sistolik pada pengukuran selama dua hari berturut-turut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.



FAKTOR RESIKO HIPERTENSI

- Berusia di atas 65 tahun.
- Konsumsi makanan tinggi garam berlebihan.
- Kelebihan berat badan atau obesitas.
- Adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama.
- Kurang asupan buah dan sayuran.
- Jarang berolahraga.
- Mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.
- Mengonsumsi minuman beralkohol.

PENCEGAHAN HIPERTENSI

- Mengonsumsi makanan sehat.
- Batasi asupan garam.
- Mengurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
- Berhenti merokok.
- Berolahraga secara teratur.
- Menjaga berat badan.
- Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.

Menghindari stres

Meluangkan waktu sejenak di tengah stres akibat kesibukan yang tak pernah berakhir sangatlah dianjurkan. Stres yang dibiarkan bisa menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh seseorang.

Mengonsumsi makanan berserat mengandung antioksidan

Antioksidan membantu menetralkan radikal bebas sehingga tubuh terhindar dari berbagai kerusakan sel dan jaringan. Antioksidan juga diperlukan untuk mengangkat radikal bebas yang ada dalam darah yang bisa menekan daya tahan tubuh. Agar bisa mengasup antioksidan dalam jumlah cukup, dianjurkan untuk rutin mengonsumsi buah-buahan dan sayuran berwarna-warni,

Olahraga teratur

Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga selama 30 menit setiap hari akan meningkatkan kadar leukosit sel darah tanpa warna.

Mengonsumsi makanan bervitamin

Kekuatan imunitas secara menyeluruh tergantung pada pasokan vitamin dan mineral yang optimal, terutama: Vitamin A sebagai pendongkrak pertahanan tubuh dengan cepat, Vitamin B kompleks di mana vitamin B6 yang berfungsi sebagai T Cell sangat memengaruhi produksi antibodi penting untuk mengatasi setiap infeksi, Vitamin C sebagai nutrisi utama peningkat imunitas atau masker immune-boosting nutrient yang membantu sel-sel imunitas menjadi dewasa, meningkatkan performa antibodi, dan antibakteri, dan Vitamin E

Tidur Cukup

Kurang tidur atau terlalu letih dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan bagi siapa saja untuk memenuhi durasi tidur masing-masing. Untuk orang dewasa, durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam tiap malam demi kesehatan tubuh.

Menjaga kebersihan makanan

Kebersihan makanan perlu diperhatikan, mulai dari proses pembersihan, pembuatan, termasuk juga perlengkapan makan dan air minum untuk menunjang daya tahan tubuh dan kesehatan.

Menjaga asupan nutrisi

Sel-sel dalam tubuh membutuhkan nutrisi agar dapat berfungsi dengan baik. Kurangnya nutrisi dapat menurunkan fungsi sel, hingga akibatnya bisa menurunkan sistem imunitas tubuh.

Bersosialisasi

Menurut ahli, seringnya menyendiri atau tidak ada waktu untuk bertemu dengan kerabat atau bersosialisasi akan mengubah sistem imunitas tubuh pada tingkat seluler. Artinya, kesehatan fisik dan mental akan menurun dan terganggu.

Konsumsi makanan yang mengandung air

Untuk meningkatkan imunitas dan memperbaiki selaput lendir yang melapisi dinding saluran pernapasan, sup hangat adalah menu pilihan terbaik.

Berjemur

Paparan ringan sinar matahari terutama pada jam tertentu seperti antara pukul 08.00-09.00 WIB atau pukul 11.00-13.00 WIB, dapat meningkatkan produksi vitamin D yang juga bermanfaat untuk kekebalan tubuh.



MENURUNKAN BARAT BADAN

Menurunkan berat badan adalah manfaat jalan kaki yang pertama. Berjalan kaki dengan kecepatan sedang selama 30 menit dapat membakar hingga 150 kalori dalam tubuh. Apalagi jika berjalan kaki dikombinasikan dengan diet sehat dan latihan kekuatan, berat badan lebih cepat menurun.

MENYEHATKAN JANTUNG

Berjalan kaki dengan santai merupakan pilihan baik bagi orang yang memiliki masalah jantung. Berjalan 30 menit di pagi hari dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Jika jalan kaki dilakukan secara teratur, maka akan memperkuat jantung dan mengontrol tekanan darah.

MENCEGAH STROKE

Manfaat jalan kaki selanjutnya adalah mencegah penyakit stroke. Hal tersebut dapat terjadi jika dilakukan 5 kali dalam seminggu, dengan waktu 30 menit setiap sesinya. Berjalan kaki juga dapat membantu pemulihan bagi orang yang mengalami stroke.

MENURUNKAN RESIKO DIABETES

Jalan kaki selama 30 menit setiap hari dapat membantu meningkatkan kontrol gula darah serta membantu manajemen insulin pada diabetes Tipe 2. Berjalan kaki akan membuat sel-sel dalam tubuh menggunakan glukosa yang tidak terpakai, sehingga lemak dalam tubuh dapat diolah dengan baik, dan menurunkan risiko obesitas

MENCEGAH ARTHRITIS DAN OSTEOPOROSIS

Gaya hidup yang tidak aktif merupakan pemicu utama kaku pada persendian. Jika sudah terjadi, makan gejala akan berkembang menjadi radang sendi. Untuk mencegahnya, sebaiknya lakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki 5 kali dalam seminggu. Berjalan dapat melatih kekuatan sendi, dengan meningkatkan kepadatan tulang.

MENGUATKAN OTOT

Berjalan dapat membantu memperkuat otot-otot kaki. Untuk hasil yang maksimal, kamu bisa berjalan kaki dengan kecepatan sedang hingga cepat. Cobalah untuk mengubah rutinitas yang tadinya bermalas-malasan untuk berolahraga. Selain berjalan kaki, kamu bisa menambahkan latihan penguatan kaki seperti squat dan lunges beberapa kali dalam seminggu agar otot menjadi lebih sehat.

KONTROL KADAR KOLESTEROL

Kolesterol tinggi akan berujung pada masalah jantung yang berbahaya bagi kesehatan pengidapnya. Untuk mengontrol kadarnya, kamu dapat mengikuti gaya hidup aktif, seperti berjalan kaki. Jalan kaki dapat mencegah Aterosklerosis, yang disebabkan oleh arteri yang tersumbat karena penimbunan plak atau kolesterol pada dinding arteri.

MENINGKATKAN FOKUS

Manfaat jalan kaki selanjutnya adalah meningkatkan fokus. Jalan pagi dapat membantu meningkatkan kejernihan mental dan kemampuan untuk berpikir sepanjang hari. Selain meningkatkan fungsi kognitif, berjalan kaki juga dapat membantu seseorang untuk berpikir lebih kreatif.

MENCEGAH DEPRESI

Saat berjalan, endorfin pembunuh rasa sakit akan mengalir dengan baik ke seluruh tubuh. Untuk mendapatkan manfaat yang lebih dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, serta kelelahan, kamu dapat berjalan kaki selama 30-60 menit setiap hari.



DAGING AYAM

Daging ayam bisa membantu tidur nyenyak karena mengandung triptofan

IKAN

Ikan bermanfaat untuk mengatasi insomnia karena kaya akan vitamin B6

ALMOND

Kacang almond merupakan sumber alami hormon melatonin. Makanan ini juga padat akan berbagai mineral, terutama magnesium

BUAH-BUAHAN

Pilihlah buah dengan kandungan melatonin yang tinggi seperti kiwi, nanas, dan jeruk.

SUSU HANGAT

Minum segelas susu hangat sebelum tidur membuat tubuh lebih rileks sehingga anda bisa tidur dengan nyenyak

TEH CHAMOMILE

Teh chamomile mengandung antioksidan yang disebut flavon. Zat ini bisa meredakan peradangan yang kerap menjadi penghalang dari tidur nyenyak

MADU

Madu bermanfaat untuk mengatasi insomnia karena alami pada madu dapat menurunkan kadar orexin

NASI DAN OATMEAL

Makanlah satu jam sebelum tidur dengan porsi secukupnya untuk mendapatkan manfaatnya secara optimal.

TIPS MENGHADAPI CUACA EKSTRIM

1. Perbanyak Minum Air Putih
2. Makan Buah-Buahan
3. Menggunakan Krim Pelembab
4. Mengatur Aktivitas di Luar Ruangan
5. Gunakan Pakaian yang Mudah Menyerap Keringat
6. Gunakan Pelindung Tubuh
7. Mandi
8. Jangan Banyak Bergerak
9. Hindari Minum Alkohol

sumber: doktersehat.com

MENU MAKAN SIANG SEHAT DAN BERENERGI

BIO SEHAT

Pilih protein yang benar

Pilih protein dari beragam jenis daging, seperti ikan, dada ayam, dan daging tanpa lemak dan jangan memilih hidangan yang melalui proses penggorengan

Tambahkan kandungan serat

Serat dapat membantu proses pencernaan tubuh menjadi lebih lancar. Pilih dengan benar sayuran atau bahan makanan yang mengandung serat.

Pilih karbo yang benar

Tambahkan karbohidrat untuk nutrisi yang seimbang. Pilihlah nasi merah yang memiliki kandungan gula rendah atau bisa juga memilih quinoa.

Pilih minuman sehat

Air putih atau teh tawar bisa menjadi pilihan karena lebih menyehatkan. Selain lebih menyehatkan, minuman ini juga tidak mengandung kalori

Konsumsi dessert yang benar

Konsumsi dessert yang benar untuk tubuh yaitu berupa buah-buahan dan dark chocolate yang murni

MANFAAT OLAHRAGA

Menjauhkan dari berbagai penyakit

Mencegah resiko cedera

Membuat tubuh lebih tegap

Memperlancar peredaran darah

Merangsang pertumbuhan ideal

Menjaga kesehatan tulang dan persendian

Meningkatkan daya pikir

Meningkatkan nafsu makan

Mengurangi asam laktat pada tubuh

Membantu menjaga kesehatan kulit

MANFAAT FLORA

APEL



Tak hanya lezat dan menyegarkan, manfaat apel bagi kesehatan juga tidak perlu diragukan. Buah yang umum dikonsumsi masyarakat Indonesia ini diketahui mengandung beragam nutrisi yang baik bagi tubuh. Manfaat buah apel antara lain menjaga kesehatan saluran pencernaan, menjaga kesehatan dan fungsi jantung, menurunkan resiko terkena diabetes, menjaga kesehatan otak, menurunkan berat badan, mengatasi bau mulut, dll.

sumber: alodokter.com

MANGGA

မာကာ



Mangga merupakan salah satu buah yang banyak diminati hampir semua orang. Tak hanya menyegarkan, dengan berbagai kandungan nutrisinya, mangga bisa memberikan sejumlah manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh Anda. Manfaat mangga antara lain menjaga kesehatan rambut dan kulit, menurunkan tekanan darah, berpotensi mencegah kanker, meredakan sembelit, mencegah sakit jantung, dan menurunkan berat badan.

sumber: hellosehat.com

BAWANG PUTIH

ဘယ်ပုစွန်



Bawang putih merupakan salah satu jenis rempah yang sering digunakan di Indonesia sebagai bahan untuk menambah cita rasa suatu masakan. Selain menambah cita rasa, bawang putih memiliki segudang manfaat. Manfaat bawang putih antara lain menurunkan tekanan darah dan kolesterol, menjaga kesehatan jantung, mencegah flu, menurunkan resiko osteoarthritis, mengurangi resiko kanker paru, mencegah alzheimer dan demensia, memberikan efek detoksifikasi, meningkatkan kesehatan tulang, mencegah kerusakan hati, dan mencegah kelahiran prematur.

sumber: klikdokter.com

JAGUNG

ငါးကျ

Jagung digunakan sebagai makanan pokok, karena kandungan karbohidrat di dalamnya bisa memberikan energi pada tubuh untuk beraktivitas. Selain itu, kandungan nutrisi lainnya pada jagung juga memberikan manfaat kesehatan yang melimpah. Manfaat jagung antara lain menjaga kesehatan mata, mengandung gula yang aman untuk gula darah, melindungi dari resiko penyakit jantung, dan menurunkan resiko kanker.

sumber: hellosehat.com

Bunga Matahari



Bunga matahari sangat indah warnanya. Tanaman hias yang cukup banyak penggemarnya. Ukuran bunga ini besar dan bentuknya menyerupai matahari. Warna bunga yakni kuning menjadi salah satu daya tarik tersendiri. Tahukah kamu, bunga matahari terutama bijinya kaya akan lemak, beberapa vitamin, dan mineral. Biji bunga matahari juga kerap dijadikan campuran roti gandum dan cemilan. Nutrisi tersebut dapat berperan dalam mengurangi risiko masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung dan diabetes. Manfaat bunga matahari antara lain mengurangi peradangan dan tekanan darah. Bunga matahari juga kaya omega 6.

sumber: health.detik.com

BAWANG PUTIH



Bawang putih bukan sekadar bumbu dapur yang berfungsi untuk menguatkan rasa dan aroma suatu hidangan. Lebih dari itu, bawang putih juga digunakan untuk pengobatan tradisional. Biasanya, bawang putih dimanfaatkan untuk mengatasi masalah kesehatan yang berkaitan dengan jantung dan sistem darah. Manfaat bawang putih antara lain melawan penyakit, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol, mencegah alzheimer dan demensia, mengurangi kelelahan, melindungi dari toksisitas logam berat, dan meningkatkan kesehatan tulang.

sumber: Kompas.com

MANFAAT FLORA

ALPUKAT



Buah alpukat adalah buah batu dengan tekstur lembut yang tumbuh di iklim hangat. Alpukat merupakan satu-satunya buah yang memberikan jumlah asam lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan. Manfaat alpukat antara lain menurunkan kolesterol, meningkatkan kesehatan pencernaan, meningkatkan kesehatan mata, menjaga kesehatan jantung, menurunkan resiko depresi, dan mengatasi kanker.

sumber: m.merdeka.com

DAUN BELUNTAS



Daun beluntas atau *Pluchea indica* merupakan tumbuhan semak yang tumbuh liar di daerah tropis. Tumbuhan ini banyak ditanam di pekarangan rumah sebagai pagar alami. Tak hanya mempercantik pekarangan, daun beluntas juga terkenal akan khasiat kesehatannya. Daun beluntas biasa dimanfaatkan sebagai obat herbal dalam bentuk minuman, ekstrak, atau dimakan sebagai lalapan. Manfaat dari daun beluntas antara lain; membantu mengatasi keputihan, menjaga kesehatan rahim, mengatasi pegal linu dan rematik, serta mencegah bau badan, mencegah penuaan dini dan diabetes.

sumber: m.liputan6.com

BUAH NAGA



Bentuknya yang unik dan rasanya yang enak menjadikan buah ini menarik untuk dikonsumsi. Buah naga juga mempunyai beberapa varian, sebagian berwarna putih dan sebagian lagi berwarna ungu-kemerahan (nila). Selain enak, manfaat buah naga cukup beragam. Manfaat buah naga antara lain kaya akan kandungan cairan, zat besi, vitamin c, tinggi serat membantu menjaga kesehatan jantung, melawan diabetes, mengurangi jerawat, membantu mengatasi kulit yang terbakar matahari, menjaga kesehatan pencernaan, sumber magnesium yang baik, menekan peradangan sendi, mengatasi kerusakan rambut, mengatasi sistem imun tubuh, mengatasi penuaan, dan rendah kolesterol.

sumber: klikdokter.com

BUAH MENGGKUDU



Mengkudu merupakan buah-buahan berwarna hijau yang banyak ditemukan di Australia, India, dan Asia Tenggara termasuk Indonesia. Mengkudu memiliki banyak manfaat yaitu untuk meningkatkan kesehatan otak, mendukung kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan kulit, menurunkan kolesterol, mencegah kanker, mengurangi rasa sakit pada penderita arthritis, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan demam, dan meningkatkan kesehatan pencernaan.

sumber: m.merdeka.com

KURMA



Kurma kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Buah kurma yang lezat ini mengandung minyak, kalsium, sulfur, zat besi, potasium, fosfor, mangan, tembaga, dan magnesium yang bermanfaat bagi kesehatan. Manfaat buah kurma untuk kesehatan yaitu mengatasi konstipasi, gangguan usus, anemia, alergi, diare, kanker abdomen, rabun senja, mabuk, menaikkan berat badan, serta meningkatkan energi, kesehatan sistem syaraf, dan kesehatan jantung.

sumber: sumbarprov.go.id

STRAWBERRY



Buah strawberry bentuknya kecil tapi manfaatnya besar. Beberapa manfaat strawberry antara lain dapat mencegah kanker, dapat mencegah alergi dan radang, mengatasi tekanan darah tinggi, mencegah penyakit jantung, menjaga kesehatan otak, menjaga kesehatan mata, mengobati jerawat, memutihkan gigi dan memperlhalus kulit.

sumber: m.liputan6.com

MANFAAT FLORA

KELENGKENG



Buah kelengkeng adalah salah satu jenis buah yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia. Meskipun memiliki ukuran yang kecil, buah kelengkeng ternyata memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Manfaat dari buah kelengkeng yaitu melawan radikal bebas, memperkuat tulang, meningkatkan kesehatan otak, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mencegah penuaan dini pada kulit, dan mengatasi insomnia.

sumber: hellosehat.com

RAMBUTAN



Meski buah rambutan memiliki rasa manis nan pekat dan kandungan getah yang berpotensi menimbulkan radang tenggorokan, namun hal tersebut tertutupi oleh melimpahnya khasiat rambutan. Rambutan bermanfaat untuk mencegah penyakit jantung, membersihkan dan menjaga fungsi ginjal, mengobati morning sickness pada ibu hamil, membentuk dan menguatkan tulang, mengatasi hipertensi, penambah energi, meningkatkan metabolisme, menurunkan berat badan, menyehatkan kulit, mencegah kanker, mengatasi sembelit, mencegah diabetes, dan meningkatkan kualitas sperma.

sumber: doktersehat.com

MAWAR



Bunga mawar merupakan salah satu bunga yang sangat terkenal di dunia. Banyak orang di berbagai belahan dunia begitu menyukai bunga mawar selain banyak ragam jenisnya. Mawar juga kerap diidentikkan sebagai bentuk ungkapan kasih sayang. Terlepas dari hal tersebut ternyata bunga mawar tidak hanya sebagai tanaman hias melainkan juga memiliki banyak manfaat untuk menjaga kesehatan kulit. Manfaat bunga mawar antara lain meredakan peradangan, mencegah jerawat, mencerahkan kulit wajah, mengurangi mata panda, mencegah penuaan dini, dapat digunakan sebagai scrub dan sebagai pelembab alami.

sumber: merdeka.com

PEPAYA



Pepaya adalah salah satu jenis buah kaya nutrisi yang banyak memberikan manfaat kesehatan. Dengan sederet kandungan nutrisinya, manfaat buah pepaya untuk kesehatan cukup beragam, antara lain berpostensi mengurangi resiko kanker, meningkatkan kesehatan jantung, memerangi peradangan, melancarkan pencernaan, melindungi kesehatan kulit, mencegah gangguan penglihatan pada manula, mencegah asma, menjaga kesehatan tulang, menjaga kestabilan gula darah, dan menunjang kesehatan rambut.

sumber: health.kompas.com

SALAK



Salak adalah salah satu buah yang cukup populer di Indonesia. Buah yang berasal dari Sumatra dan Jawa ini memiliki kulit berwarna coklat dan bersisik kasar, sehingga dikenal juga dengan nama snake fruit. Manfaat salak antara lain untuk menunjang kesehatan mata, menjaga daya tahan tubuh, menambah stamina, menjaga kesehatan jantung, menghindarkan dari penyakit kronis, menjaga kesehatan pankreas, meningkatkan memori, mengontrol gula darah, menurunkan berat badan dan menyehatkan pencernaan.

sumber: m.klikdokter.com

Manggis



Buah manggis merupakan buah tropis yang banyak ditemukan di negara-negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia. manfaat buah manggis antara lain sumber antioksidan kuat, memiliki efek anti kanker, membantu penurunan berat badan, mengontrol kadar gula darah dalam tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu menjaga kulit sehat, menyehatkan jantung, menjaga kesehatan otak dan kesehatan pencernaan.

sumber: health.kompas.com

MANFAAT FLORA

Durian



Durian memiliki aroma yang khas dan tajam yang terkadang mengusik sebagian orang. Namun buah ini memiliki banyak penggemar. Durian merupakan buah tinggi kalori tapi kaya akan lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk tubuh. Manfaat durian antara lain memperbaiki suasana hati, mengatasi susah tidur, mengontrol tekanan darah, memasok energi, meningkatkan kesehatan tulang, menjaga kesehatan kulit, mendukung kesehatan jantung, menunjang kehamilan yang sehat, mencegah nyeri sendi, dan menjaga kesehatan pencernaan.

sumber: health.kompas.com

Tomat



Manfaat tomat tidak hanya dari dagingnya saja, tapi juga kulitnya. Itulah sebabnya, kandungan tomat tidak boleh dipandang sebelah mata. Manfaat tomat antara lain mencegah kanker mengontrol tekanan darah, menjaga kesehatan jantung, membantu mengelola diabetes, mengatasi sembelit, menjaga kesehatan mata, membuat kulit lebih sehat dan menunjang kesehatan ibu hamil

sumber: health.kompas.com

Lidah Buaya



Lidah buaya memiliki banyak manfaat untuk kecantikan dan kesehatan. Lidah buaya mengandung antioksidan, kalsium, natrium, magnesium, glukosa, folat, vitamin A, B, C, dan E, dan juga asam amino esensial. Manfaat lidah buaya yaitu menjaga kesehatan rambut, mengatasi jerawat, melembabkan kulit badan, mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi penuaan dini, menjaga sistem pencernaan, menjaga kesehatan organ hati, gigi, mulut serta menghilangkan stretch mark

sumber: health.detik.com

Bunga Melati



Melati, bunga yang sering dihubungkan dengan mistis ini memiliki banyak manfaat. Manfaat bunga melati antara lain mencegah penuaan, mengobati senganat serangga, sesak nafas, demam, sakit kepala, sakit mata, mencegah kolesterol, mengatasi stres, penguat rambut, dan juga penyeimbang gula darah. Manfaat bunga melati untuk kecantikan dan kesehatan dapat dirasakan saat diolah menjadi teh, lotion, minyak esensial, dll.

sumber: theasiaparent

Terong Ungu

Terong ungu memiliki berbagai manfaat. Warna ungu gelap yang membungkus kulitnya terbukti bisa memenuhi kebutuhan nutrisi. Manfaat terong ungu antara lain mengontrol gula darah, membantu menurunkan berat badan, mengurangi risiko penyakit jantung, melawan kanker, meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan kadar kolesterol. Terong ungu mengandung berbagai vitamin dan mineral. Selain itu, terong ungu juga memiliki jumlah antioksidan yang tinggi



sumber: liputan6.com

KEMANGI

Daun kemangi mungkin lebih dikenal sebagai lalapan yang menambah cita rasa makanan yang disantap. Selain itu manfaat daun kemangi segar juga berguna untuk kulit wajah dan tubuh. Hal ini terutama karena sifat antibakteri, antimikroba, dan antiinflamasi yang dimilikinya. Bahkan daun kemangi juga memiliki kandungan vitamin, protein, dan nutrisi yang baik untuk kulit. Manfaat kemangi untuk kesehatan yaitu mencegah demam, meredakan batuk, meningkatkan kesehatan mata, dan meningkatkan sistem imun. Manfaat dibidang kecantikan yaitu mengatasi jerawat dan bekas jerawat, mencegah penuaan, membantu menyamarkan bekas luka pada kulit, dan mampu mengobati luka infeksi.



sumber: m.liputan6.com

MANFAAT FLORA

NANAS



Di balik kelezatan buah yang berasal dari tanaman semak ini, nanas memiliki ragam nutrisi yang bermanfaat untuk kesehatan. Manfaat nanas antara lain membantu proses pencernaan, mengurangi resiko kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, meringankan radang sendi rematik, dan mempercepat penyembuhan luka operasi. Nanas tak hanya kaya akan nutrisi, tapi juga kaya akan antioksidan. Antioksidan adalah molekul yang membantu tubuh Anda melawan stres oksidatif. Stres oksidatif adalah keadaan di mana ada terlalu banyak radikal bebas dalam tubuh.

sumber: health.kompas.com

PEGAGAN

Pegagan mengandung berbagai zat bioaktif yang berperan sebagai antioksidan, antimikroba, dan antivirus. Pegagan memiliki manfaat untuk melancarkan aliran darah, meredakan kecemasan dan stres, mempercepat penyembuhan luka, mencegah dan mengatasi stretchmarks, meningkatkan fungsi kognitif otak, membantu mengobati penyakit alzheimer, mencegah penuaan dini dan mengatasi jerawat.



sumber: m.liputan6.com

JAMBU BIJI

Jambu biji merupakan salah satu buah yang mudah ditemukan diberbagai tempat di Indonesia. Selain memiliki rasa yang menyegarkan buah ini menyimpan beragam manfaat untuk kesehatan. Manfaat tersebut antara lain membantu mengobati demam berdarah, menjaga tekanan darah normal, mengobati sariawan, memperlancar sistem pencernaan, menurunkan kolesterol, menjaga daya tahan tubuh, mencegah anemia, menjaga kesehatan mata, membantu menurunkan berat badan dan kadar gula darah.



sumber: health.kompas.com

BELIMBING

Buah yang dikenal dengan nama star fruit ini kaya akan manfaat. Selain diyakini mampu menurunkan tekanan darah, belimbing juga mampu mencegah kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga stabilitas tekanan darah, menurunkan berat badan, melancarkan pencernaan, menyembuhkan masalah kulit, menjaga stabilitas gula darah bagi diabetes, menjaga kulit dan rambut tetap sehat.



sumber: m.liputan6.com

CABAI



Cabai mengandung banyak nutrisi seperti protein, karbohidrat, gula, serat, lemak, vitamin A, vitamin B6, vitamin C, zat besi, magnesium, kalium, air dan capsaicin.

Manfaat cabai antara lain mengatasi hidung tersumbat, meredakan nyeri, meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi resiko terserang penyakit jantung, mencegah kanker dan membakar lemak tubuh

sumber: alodokter.com

Info Bio

JAHE



Jahe merupakan tanaman rempah yang kaya akan manfaat, seperti untuk bumbu dapur dan obat herbal

Pada bidang kesehatan jahe digunakan untuk mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit seperti: rematik, mual, nyeri lambung, asma, kepala pusing, sakit saat menstruasi, nyeri otot, impoten, kanker, diabetes, mabuk perjalanan, batuk, pegal-pegal, flu, demam, gangguan pencernaan dan lain-lain.



NYAMUK



Hanya nyamuk betina yang bisa menghisap darah. Hal ini tak lain karena betina membutuhkan darah untuk membantu telurnya berkembangbiak. Namun, baik nyamuk jantan maupun betina akan makan dari buah dan nektar tanaman. Nyamuk betina menggigit dengan mulut yang panjang dan runcing yang disebut belalai. Nyamuk menggunakan belalai bergerigi untuk menembus kulit dan menemukan kapiler, kemudian mengambil darah melalui salah satu dari dua tabung.

sumber: kompas.com

HAMSTER

Hamster dapat melahirkan hingga 24 bayi. Meskipun bertubuh kecil, namun hamster pada umumnya dapat melahirkan setidaknya 7-24 bayi. Induk hamster juga terkadang memasukkan anak-anaknya ke dalam mulutnya guna melindungi mereka dari predator. Pipi hamster dapat diregangkan hingga kepalanya tampak 2-3 kali lebih besar. Maka dari itu, tak heran jika mereka dapat menyimpan banyak makanan (bahkan anak) didalam mulutnya.

sumber: idntimes.com

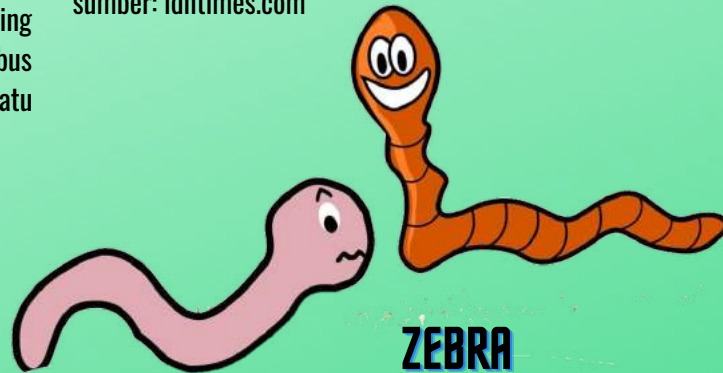


INFO BIO

CACING

Cacing merupakan hewan yang sangat sensitif terhadap cahaya. Cacing hidup didalam tanah, selalu berada dalam kegelapan dan cenderung jarang keluar dari tempat asalnya. Cacing akan mengalami kelumpuhan jika dia terkena cahaya kurang lebih satu jam. Oleh karena itu hewan ini punya pendeteksi cahaya melalui kulitnya, tentu agar dia bisa menjauh dari sumber cahaya sehingga kulit mereka tetap lembab.

sumber: idntimes.com



ZEBRA

Zebra memiliki bulu yang bermotif garis hitam putih. Meskipun peneliti belum yakin apa fungsi dari motif bulunya, tapi diperkirakan motif tersebut punya beberapa manfaat. Motifnya yang bergaris-garis tersebut berfungsi untuk membuat bingung predator yang akan memangsanya dan serangga yang akan menggigit. Motif bergaris ini juga dapat berfungsi untuk mengatur suhu tubuh zebra. Karena motif garisnya yang berbeda pada setiap sebra, maka motifnya juga bisa menjadi tanda pengenal untuk zebra lain.

sumber: bobo.grid.id



BABI

Babi merupakan salah satu hewan yang tidak banyak mengeluarkan keringat. Meski dikenal sebagai hewan yang sering ada di tempat kotor, babi sebenarnya tidak terlalu banyak memproduksi keringat. Kita berkeringat karena tubuh membutuhkan air untuk menurunkan suhu tubuh. Kelenjar keringatlah yang membuat kita bisa berkeringat. Sedangkan babi memiliki kelenjar ini namun tidak bekerja dengan baik. Oleh karena itu ia lebih sering bergulung-gulung di lumpur agar tidak kepanasan.

Sumber: bobo.grid.id



BURUNG UNTA

Burung unta memiliki otak yang lebih kecil daripada bola matanya. Bola mata burung unta seukuran bola bilyar, yakni dengan diameter sekitar dua inchi. Sekarang coba bayangkan ada dua buah bola mata dengan ukuran tersebut dikepala burung unta. Jadi, bola matanya begitu besar sehingga hanya menyisakan sedikit ruangan untuk otak di tengkoraknya. Karena alasan tersebut, maka otak burung unta berukuran lebih kecil dari matanya.

sumber: today.line.me



KUDA NIL

Kuda nil dapat berlari kencang. Jangan terkecoh dengan penampilan kuda nil. Meski berbadan besar dan lamban, kuda nil sangatlah gaanas dan dapat berlari kencang. Mereka bisa berlari hingga 28-30 km/jam. Dengan kecepatan tersebut, tidak mengherankan jika kuda nil mampu mengejar dan membunuh manusia. Kuda nil jantan berbobot 1600-3200 kg, sementara betina 650-2350 kg. Namun mereka makan hanya 1-1,5 persen berat badan mereka setiap hari. Mereka bahkan mampu bertahan tanpa makan selama tiga minggu.

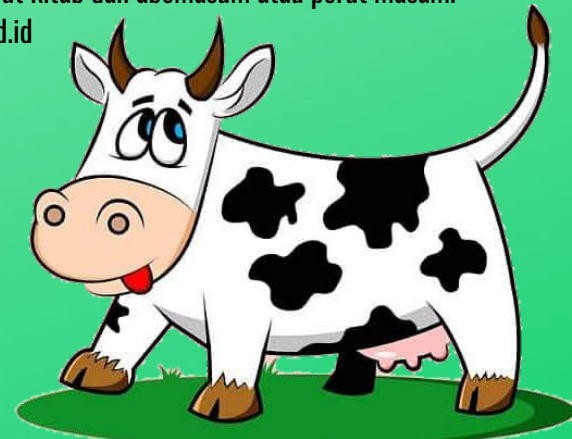
Sumber: kumparan.com



SAPI

Mulut sapi terlihat bergerak mengunyah meski ia sedang tidak makan. Hal ini karena sapi merupakan hewan ruminansia. Hewan ruminansia atau hewan pemamah biak adalah hewan pemakan tumbuhan yang mengunyah makanannya sebanyak sua kali. Sapi dan hewan ruminansia lainnya memiliki keunikan saat makan, yaitu ia akan mengunyah makanannya, menelannya, lalu mendorongnya dari lambung menuju mulut untuk dikunyah lagi. Hewan jenis ruminansia memiliki lambung yang terdiri dari empat ruang. Empat ruang atau empat bilik itu adalah rumen atau perut besar, reticulum atau perut jala, omasum atau perut kitab dan abomasum atau perut masam.

sumber: bobo.grid.id

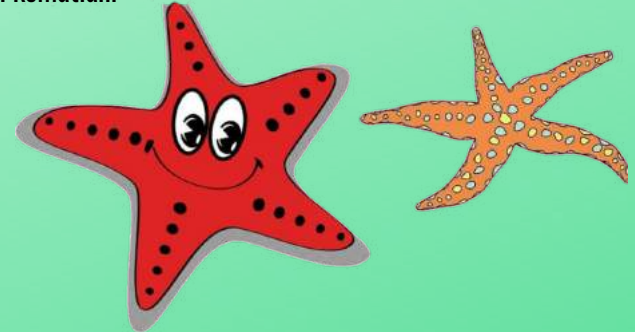




ANJING

Anjing tidak boleh makan coklat. Coklat mengandung theobromine yang merupakan zat yang mirip dengan kafein. Zat ini tidak berbahaya bagi manusia namun berbahaya bagi anjing, bahkan zat ini bisa menjadi racun bagi anjing. Cokelat bisa menyebabkan gangguan kesehatan bagi anjing. Cokelat dalam jumlah kecil akan membuat anjing peliharaan diare dan muntah. Cokelat dalam jumlah besar bisa menyebabkan tremor, kejang, koma, bahkan kematian.

sumber: bobo.grid.id



BINTANG LAUT

Bintang laut memiliki lengan, mata, dan ratusan kaki tetapi tidak memiliki darah dan otak. Meskipun tidak mempunyai darah, namun bintang laut memompa air laut ke seluruh tubuhnya sebagai pengganti darah. Air laut yang mengandung banyak nutrisi, membuat organ tubuh bintang laut dapat berfungsi dengan baik. Meski tidak memiliki otak, tidak berarti mereka hewan yang bodoh. Setidaknya bintang laut cukup pintar untuk menjauh dari predator dan mencari mangsa untuk makan.

sumber: idntimes.com

HARIMAU

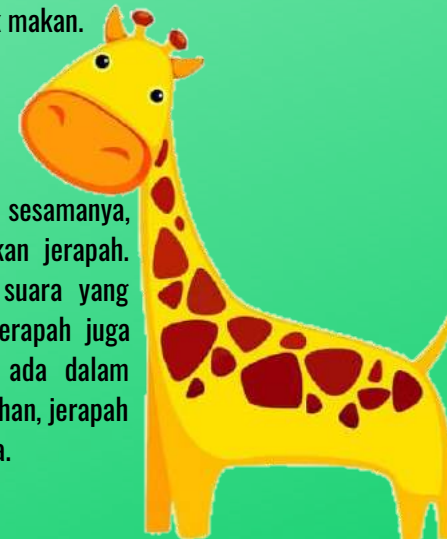
Harimau adalah perenang yang handal. Tidak seperti kucing yang takut air, harimau adalah perenang yang hebat. Harimau suka sekali berenang di dalam air, meskipun tidak sampai menyelam kedalamnya. Kadang harimau juga berenang untuk mengejar mangsanya. Dari semua kelompok kucing besar, harimau punya bagian permukaan yang paling ceat memanas. Karenanya ia makin suka berenang. Tubuh yang kuat dan kaki yang berselaput juga membuatnya menjadi perenang yang baik.

sumber: bobo.grid.id

JERAPAH

Jerapah memiliki suara dan tetap dapat berkomunikasi dengan sesamanya, tapi manusia tidak bisa mendengarkan suara yang dikeluarkan jerapah. Penyebabnya adalah karena jerapah berkomunikasi dengan suara yang sangat rendah atau disebut juga sebagai suara infrasonik. Jerapah juga berkomunikasi melalui sentuhan kepada jerapah lain yang ada dalam kawanannya meskipun hal ini jarang dilakukan. Selain dengan sentuhan, jerapah juga berkomunikasi dengan jerapah lainnya melalui tatapan mata.

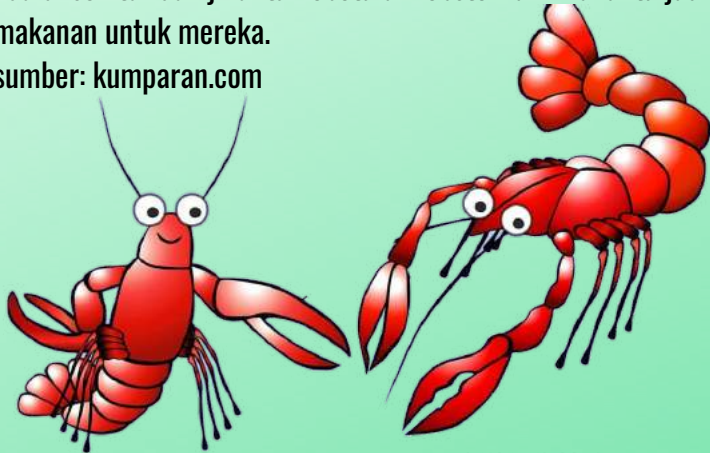
sumber: bobo.grid.id



LOBSTER

Lobster merupakan hewan kanibal. Lobster bisa saling makan satu sama lain. Mereka mencari makanan segar dan apa yang ada di sekitar dan jika itu kebetulan lobster lain maka itu jadi makanan untuk mereka.

sumber: kumparan.com



SINGA

Diantar semua spesies kucing besar, singa pantas dinobatkan sebagai hewan paling malas. Seekor singa jantan bisa menghabiskan 18-20 jam sehari untuk tidur. Singa betina yang lebih sibuk karena harus berburu dan merawat anaknya pun tidur 15-18 jam sehari. Bahkan jika setelah kenyang makan, singa bisa tidur selama 24 jam penuh.

Sumber: idntimes.com



UBUR-UBUR

Ubur-ubur termasuk salah satu hewan purba. Ubur-ubur tidak memiliki tulang sehingga fosilnya sulit didapatkan oleh para peneliti. Namun para ilmuwan memiliki bukti bahwa makhluk ini terombang-ambing di samudera dunia setidaknya 500 juta tahun. Bahkan kemungkinan garis keturunan ubur-ubur tersebut lebih dari 700 tahun sebelumnya dan itu kira-kira tiga kali usia dinosaurus yang pertama. Artinya ubur-ubur telah ada ratusan juta tahun sebelum dinosaurus.

sumber: sains.kompas.com



TIKUS

Tikus memiliki memori yang bagus bahkan melebihi manusia yang mengingat nomor telepon. Memori bagus ini menyebabkan tikus sulit untuk dijebak. Mereka akan mengingat dengan baik jebakan apa dan dimana jebakan itu pernah dipasang. Tikus akan lebih memilih untuk menghindarinya.

sumber: idntimes.com





BUNGLON

Bunglon memiliki kemampuan untuk berubah warna. Kamufase bukanlah alasan utama bunglon mengubah warna tubuhnya. Alasan utama bunglon mengubah warna tubuhnya adalah untuk mengekspresikan suasana hatinya pada bunglon lainnya dan untuk menyesuaikan perubahan suhu atau cahaya.

sumber: bobo.grid.id



KECOAK

Kecoak merupakan serangga yang pernah lolos dari kepunahan minor pada zaman karbon sekitar 305 juta tahun. Zaman karbon mempunyai tempertur tinggi dan berubah drastis menjadi dingin dan kering. Perubahan iklim seperti itu telah menyebabkan kepunahan banyak flora dan fauna, namun kecoak mampu bertahan hidup hingga saat ini.

Sumber: nationalgeographic

KUPU-KUPU

Kupu-kupu dapat mencicipi sesuatu dengan kakinya. Kupu-kupu memiliki reseptor rasa di kakinya. Reseptor rasa di kaki kupu-kupu membantunya menemukan tanaman inang dan melacak makanannya. Jaringan di belakang kakinya memiliki chemoreceptors yang mendeteksi pasangan kimia tanaman yang cocok. Seekor kupu-kupu juga akan menginjak makanannya menggunakan organ yang bisa merasakan gula larut untuk mencicipi sumber makanan seperti buah masak.

sumber: idntimes.com



SEMUT

Semut dapat mengangkat benda yang beratnya melebihi badannya sendiri. Semut mempunyai sistem mekanis yang luar biasa. Semut sangat kuat dalam skala kecil karena tubuh semut sangat ringan. Didalam kerasnya eksoskeleton, otot semut tidak harus memberikan banyak dukungan. Sehingga semut bebas menerapkan semua kekuatannya untu mengangkat benda lain.

Sumber: kompas.com



LUMBA-LUMBA

Lumba-lumba memiliki 100 gigi akan tetapi mereka tidak pernah mengunyah makanan. Gigi lumba-lumba berfungsi untuk menangkap mangsa dan ketika sudah mendapatkan mangsa, lumba-lumba akan langsung menelannya. Mereka tidak perlu mengunyah, karena lambung mereka lah yang akan melakukannya. Lumba-lumba punya beberapa lambung, satu lambung untuk mencerna dan lambung lainnya untuk menyimpan makanan sebelum dicerna.

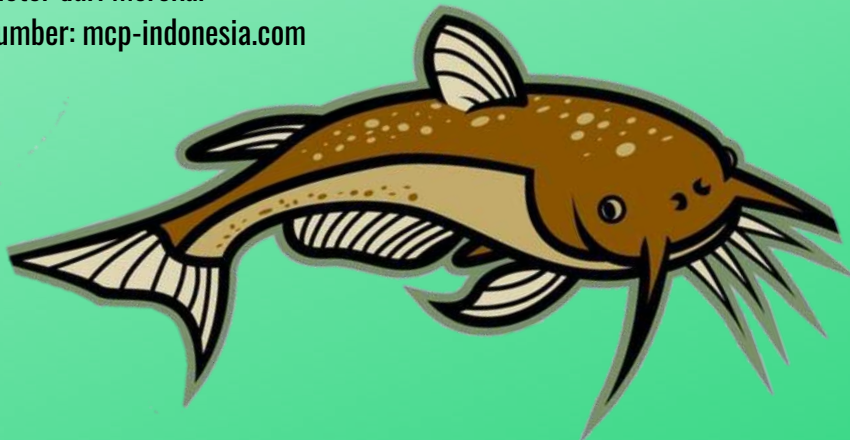
sumber: idntimes.com



LELE

Ikan lele mampu mendengar suara hingga 13.000 siklus per detik. Untuk mendengar suara yang terlalu lembut, ikan lele mempunyai pori-pori di sepanjang tubuhnya yang akan menangkap getaran dan menghubungkannya ke telinga bagian dalam. Berkat organ ini pula, ikan lele dapat merespons jika akan diberi makan, bahkan ketika si pemberi makan masih berjarak 90 meter dari mereka.

sumber: mcp-indonesia.com



LEBAH

Lebah akan menyengat ketika merasa terancam. Lebah madu memiliki alat sengat yang berduri. Lebah akan memasukkan alat itu kedalam kulit manusia saat menyengat. Kulit manusia yang tebal membuat duri tersebut cenderung terjebak di kulit dan sulit keluar. Akibatnya saat lebah berusaha menariknya bagian kulit lebah justru robek. Hal ini menyebabkan lebah madu akan segera mati setelah menyengat manusia karena jarum penyengatnya tertinggal di kulit manusia

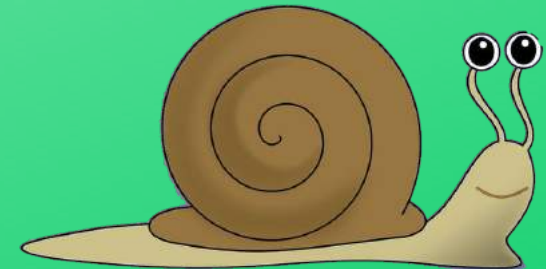
sumber: today.line.me



SIPUT

Siput dapat tidur sampai tiga tahun. Tidur dalam waktu yang lama ini disebut hibernasi. Siput mampu hibernasi selama tiga tahun tanpa terjaga (bangun) sedikitpun. Didalam cangkang siput terdapat banyak sekali gel berlendir yang mampu menahan agar udara tidak masuk ke dalam sehingga kelembaban siput tetap terjaga selama proses hibernasi.

sumber: indozone.id



KUCING

Kucing tidak suka manis karena kucing memang tidak bisa mengenali rasa manis. Mamalia merasakan manis menggunakan reseptor di ujung sel perasa yang bernama TIR2 dan TIR3. Namun gen penerima rasa manis pada kucing ini tidak berfungsi dengan baik, terutama pada gen TIR2. Hal ini membuat kucing tidak bisa mengecap rasa manis.

Sumber: bobo.grid.id



GORILA

Gorila merupakan kerabat dekat manusia. Panca indra gorila hampir serupa dengan manusia. Gorila memiliki otot yang kuat di lengan mereka. Gorila lebih kuat 4-6 kali dibandingkan dengan kekuatan manusia dewasa. Gorila tidak memiliki ekor. Setiap gorila memiliki hidung yang unik, seperti manusia yang memiliki sidik jari yang unik. sumber: indozone.id

KELINCI

Kelinci memiliki ciri khas, yaitu dua gigi depan yang panjang. Gigi tersebut bukanlah sekedar ciri khas saja, tetapi memiliki fungsi. Kelinci menggunakan gigi seri mereka yang tajam untuk memotong seperti gunting. Gigi ini tidak pernah berhenti tumbuh. Namun gigi ini akan terkikis perlahan seiring dengan kelinci yang mengunyah makanan yang berserat dan bertekstur keras. Sehingga gigi kelinci ini tidak terlihat terlalu panjang.



MERAK

Burung merak terkenal dengan keindahan bulunya. Bagi burung merak, bulunya memiliki fungsi untuk melindungi diri dari serangan musuh. Saat berhadapan dengan musuh, burung merak akan melebarkan sayapnya. Bulatan-bulatan mirip bola mata yang terdapat pada bulu merak akan mampu mengelabui musuh yang mengira mereka berhadapan dengan ratusan mata burung merak.

IKAN

Ikan tidak pernah menutup mata karena ikan tidak memiliki kelopak mata. Ikan tidur (istirahat untuk memulihkan energinya) dalam keadaan amta terbuka. Ada yang berhenti berenang dan membiarkan tubuhnya melayang-layang dalam air seperti ikan tuna. Ada yang sembunyi dan diam tenang dibalik terumbu karang. Ada juga yang berbaring di dasar laut, sungai, atau perairan lainnya.



KOMODO

Komodo adalah salah satu hewan dengan usia paling tua di Indonesia. Komodo bisa berlari dengan kecepatan mencapai 20 km/jam seperti manusia pada umumnya. Komodo muda bisa memanjat pohon, hal ini merupakan salah satu perlinfungan diri karena komodo dewasa akan memangsa komodo muda ketika tidak ada mangsa yang lain



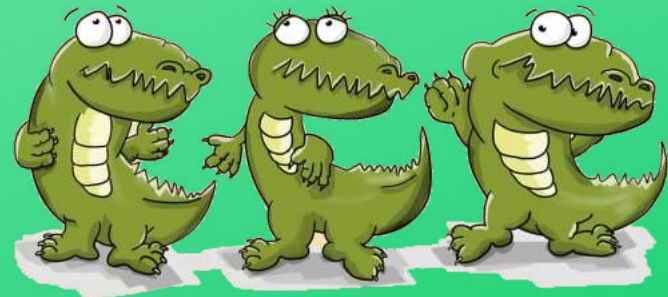
KELELAWAR

Kelelawar merupakan hewan nokturnal dan mamalia yang mampu terbang. Kelelawar betina biasanya melahirkan sekali dalam satu tahun. Kelelawar melahirkan dengan posisi terbalik. Meskipun melahirkan anak-anaknya dengan posisi terbalik, kelelawar menangkap anaknya dengan sayap ketika bayinya keluar dan biasanya kaki bayi keluar terlebih dahulu sehingga sayap mereka tidak terjatet.



BUAYA

Buaya merupakan salah satu hewan yang setia dengan pasangannya. Apabila buaya betina terlebih dahulu mati, maka buaya jantan tidak akan kawin lagi atau mencari pasangan lain. Itu sebabnya dalam budaya Betawi, buaya justru dijadikan simbol kesetiaan dan kelanggengan dalam sebuah hubungan. Roti buaya menjadi sajian wajib dalam upacara pernikahan tradisional Betawi.



KANGURU

Kanguru berjalan dengan melompat menggunakan kedua kaki belakangnya. Meski memiliki kaki belakang yang kuat, hampir sebagian besar kanguru tidak bisa melangkahkan kaki belakangnya satu per satu. Disamping itu, bentuk kaki belakang yang tebal dan berisi membuat kanguru tidak bisa bergerak atau berjalan mundur dengan mudah.

Kanguru dan Emu dipilih menjadi maskot Australia karena kedua hewan tersebut tidak dapat berjalan mundur. Australia tidak ingin menjadi negara yang berjalan mundur dan ingin terus bergerak maju dan itu sama seperti kanguru dan emu.



GAJAH

Gajah merupakan hewan yang tidak dapat melompat. Binatang yang dapat melompat membutuhkan pergelangan kaki yang benar-benar fleksibel dan tendon yang kuat. Sedangkan pergelangan kaki gajah tidak sefleksibel itu.

