

Studi: Remaja Kebanyakan Konsumsi Junk Food Berisiko Alami Gangguan Tidur

JAKARTA (IM)-Makan terlalu banyak junk food telah dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Hal ini dinyatakan dalam penelitian yang dipimpin Universitas Queensland.

Melansir dari Medicalxpress, Associate Professor Asad Khan, peneliti dari Fakultas Kesehatan dan Ilmu Rehabilitasi UQ mengatakan bahwa seringnya konsumsi minuman ringan dan makanan cepat saji sangat terkait dengan gangguan tidur pada remaja di seluruh dunia.

"Ini adalah studi pertama yang melihat pola makan tidak sehat dan gangguan tidur terkait stres dalam skala global pada siswa sekolah menengah dari 64 negara," kata dokter Khan.

Secara keseluruhan, 7,5 persen remaja melaporkan gangguan tidur terkait stres lebih umum di antara perempuan daripada laki-laki.

"Gangguan tidur meningkat dengan lebih seringnya konsumsi minuman ringan berkarbonasi yang sering kali mengandung kafein dan makanan cepat saji yang biasanya padat energi dan miskin nutrisi," ujar dokter Khan.

Remaja yang minum lebih dari tiga minuman ringan per hari memiliki peluang 55 per-

sen lebih tinggi untuk melaporkan gangguan tidur dibandingkan mereka yang hanya minum satu minuman ringan sehari.

Menurut peneliti, remaja laki-laki yang makan makanan cepat saji lebih dari empat hari per minggu memiliki peluang 55 persen lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan mereka yang hanya makan makanan cepat saji sekali seminggu. Kemungkinannya 49 persen lebih tinggi pada perempuan.

Dokter Khan mengatakan temuan itu menjadi perhatian khusus karena kualitas tidur yang buruk berdampak buruk juga pada kesejahteraan remaja dan perkembangan kognitif. "Penargetan perilaku tidak sehat ini perlu menjadi prioritas kebijakan dan perencanaan," ujarnya.

"Karena gangguan tidur terkait stres lebih umum terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki, anak perempuan harus menjadi kelompok sasaran prioritas untuk intervensi terkait yang dapat menargetkan manajemen stres dan kualitas tidur," catat para peneliti.

Dalam hal ini, keluarga juga dapat berperan dalam mempromosikan pola makan sehat karena penerapan dan pemeliharaan perilaku pola makan anak-anak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga mereka. ● tom

SAMBUNGAN

2020 adalah Tahun...

Sentuhan adalah indra pertama yang kita pelajari sebagai bayi.

Begitulah cara kita berkomunikasi di usia dini dan sentuhan itu penting untuk perkembangan awal.

"Sentuhan antarmanusia sangat penting, ini adalah perekat sosial," kata David Linden, penulis Unique: The New Science of Human Individuality.

"Sentuhan sangat kurang diteliti. Mungkin ada 100 makalah tentang penglihatan, namun terkait sentuhan... kita cenderung meremehkannya," jelasnya.

Dalam studi yang ada, penelitian menunjukkan sentuhan bisa membuat seseorang merasa lebih baik dan dapat bertindak sebagai obat penghilang rasa sakit.

Ketika menyentuh bayi, detak jantung mereka "dapat menjadi stabil" dan "berat badan mereka bisa meningkat", menurut guru besar ilmu saraf anak, Rebecca Slater.

"Beberapa penelitian untuk bayi yang lahir dengan berat badan rendah menunjukkan bahwa waktu mereka dirawat di rumah sakit dapat dikurangi jika mereka menerima banyak stimulasi sentuhan," katanya.

Psikolog evolusi Robin Dunbar berpendapat bahwa manusia sangat mirip dengan binatang dalam hal pentingnya sentuhan. Primata menghabiskan 10 hingga 20% dari kehidupan mereka untuk merawat dan menyentuh satu sama lain, yang menurutnya, adalah bagian utama dari persahabatan mereka.

"Sentuhan tangan yang di bulu-bulu hewan mengirimkan sinyal ini ke otak yang mengatakan, 'Ada berada dalam kontak fisik yang dekat dengan sahabat Anda.' Hal itu memicu sistem endorfin di otak."

"Kita merasa sangat santai dan, yang paling penting, mempercayai orang yang

melakukan aktivitas itu bersama Anda. Ini menciptakan rasa persahabatan."

Apa yang bisa kita lakukan?

Bagi kita yang tinggal sendiri atau mengisolasi diri mungkin tidak ada pilihan lain untuk saat ini dan efeknya bahkan mungkin terbawa ke masa depan.

Profesor Slater lebih jauh mengatakan: "Saya rasa Anda tidak akan melihat orang-orang berinteraksi dengan cara yang sama seperti yang kita lakukan sebelum pandemi."

Tapi psikolog evolusi Robin Dunbar tidak begitu yakin, dia percaya sentuhan akan selalu menjadi bagian dari hubungan dan persahabatan, "kecuali ada cara lain yang lebih efektif dan efisien", katanya.

Dia berpendapat bahwa hal itu tidak mungkin terjadi kecuali kita "melepaskan semua gagasan untuk memiliki hubungan asmara".

Jika kita berasumsi bahwa kita tidak akan melakukannya, maka jenis sentuhan apa yang paling dinikmati manusia, menurut psikolog evolusioner?

Ia mengatakan bagian luar lengan manusia memang diciptakan untuk dibelai dan paling efektif pada kecepatan tertentu, "gerakan ringan dan lambat, tepatnya 2,5 cm per detik".

Ini adalah belaian yang seharusnya kita "sukai".

Jadi mengingat ketika Anda bisa dan Anda merasa nyaman (jujur saja, menyentuh bukanlah hal favorit semua orang) untuk menyentuh orang yang dicintai, itu mungkin merupakan ide yang baik untuk kesehatan mental dan fisik Anda.

Ketika Anda melakukan kontak fisik dengan seseorang yang sudah lama tidak Anda temui, Dunbar mengatakan itu dapat mengungkapkan banyak hal. "Jika Anda benar-benar ingin tahu bagaimana perasaan seseorang terhadap Anda jangan dengarkan apa yang mereka katakan, rasakan saja bagaimana mereka menyentuh Anda." ● yan

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639.7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM

Kesehatan 11

Buah dan Sayur Kaya Akan Vitamin K Cocok Dikonsumsi Saat Pandemi

Vitamin K adalah salah satu vitamin esensial yang berperan penting dalam pembekuan darah dan membantu membangun serta mempertahankan tulang yang kuat.

JAKARTA(IM)- Pandemi Covid-19 membuat kita tidak bisa mengabaikan kesehatan begitu saja, perlu asupan beberapa vitamin yang bisa membantu meningkatkan kesehatan, salah satunya vitamin K. Vitamin K adalah salah satu vitamin esensial yang berperan penting dalam pem-

bekuan darah dan membantu membangun serta mempertahankan tulang yang kuat.

Selain itu, vitamin K juga memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh seperti mencegah penyakit jantung, menurunkan kadar gula darah, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

terutama di Masa Pandemi. Perlu diketahui, Vitamin K dapat diperoleh dari makanan, mulai saat ini Anda bisa mencari buah-buah yang kaya akan vitamin K untuk mencukupi kandungan vitamin ini dalam tubuh.

Seperti dilansir laman Boldsky, berikut adalah buah-buahan yang mengandung vitamin K.

1. Alpukat
Alpukat adalah buah bergizi yang mengandung vitamin K dan nutrisi penting lainnya seperti tembaga, zat besi, seng dan mangan. 100 gram alpukat mengandung sekitar 21 mcg vitamin K.
2. Blueberry
Blueberry kaya kandungan vitamin dan mineral penting yang cukup lengkap seperti vitamin K, seng, magnesium, mangan, kalsium, fosfor dan juga zat besi.
3. Bayam
Sayuran hijau ini dikenal me-

iliki nilai gizi yang tinggi termasuk kaya akan vitamin K, jika anda mengonsumsi daun bayam yang dimasak maka anda akan memenuhi kebutuhan vitamin K harian Anda.

5. Selada
Selada dikenal kaya akan vitamin K dan mineral lainnya seperti vitamin A, vitamin B6, niasin, riboflavin, tiamin, selenium, kalium serta fosfor.

6. Brokoli
Brokoli mudah sekali didapat dan juga kaya kandungan vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif lainnya termasuk vitamin K, vitamin A, vitamin C, kalium, fosfor, dan selenium. ● tom

Sirsak Mampu Tingkatkan Kekebalan Tubuh hingga Menyembuhkan Infeksi Kulit

JAKARTA(IM)- Sirsak merupakan salah satu buah yang bagus untuk kesehatan tubuh manusia. Buah ini memiliki beragam khasiat, antara lain meningkatkan kekebalan tubuh hingga membantu menyembuhkan infeksi kulit.

Dikutip Boldsky, berikut 5 manfaat makan sirsak yang perlu Anda ketahui.

SAMBUNGAN

mengancam hubungan baik antara Indonesia dan Malaysia. Oleh karena itu kedua negara harus bekerja sama untuk mengusut pelaku parodi lagu Indonesia Raya.

"Jika dibiarkan, masalah ini bisa mengancam hubungan bilateral antara Indonesia dan Malaysia. Tentunya ini akan berdampak pada urusan diplomatik di ASEAN," kata LaNyalla.

La Nyalla pun mengapresiasi Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Kuala Lumpur yang segera berkoordinasi dengan Polisi Diraja Malaysia

Sistem kekebalan tubuh Vitamin C dan antioksidan dalam sirsak dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Satu atau dua sendok jus sirsak dapat menangkali infeksi dan alergi yang mungkin menyerang.

Membantu meningkatkan sistem pencernaan

Sirsak dapat meningkatkan sistem pencernaan seseorang. Buah ini kaya akan serat tembaga

yang mampu menunjang pencernaan yang sehat dan kuat. Makan sirsak setiap hari juga melancarkan buang air besar.

Baik untuk kulit dan rambut
Kandungan vitamin A yang tinggi dalam sirsak dapat bermanfaat bagi rambut dan kulit. Konsumsi sirsak juga bertugas menjaga kelembapan kulit dan menangkali hidrasi. Vitamin B, C, dan antioksidan dalam sirsak

juga membantu meremajakan kulit Anda.

Meningkatkan kesehatan otak

Sirsak menjadi sumber vitamin B kompleks yang dapat mengontrol kadar kimia GABA dalam neurin otak. Penelitian juga mengatakan, sirsak berperan dalam menenangkan stres, depresi, ketegangan, dan emosi seseorang.

Membantu menyembuhkan infeksi kulit

Sirsak bermanfaat dalam mengobati ulkus, abses, dan bisul. Sirsak berperan dalam pembentukan tulang rawan, tendon, dan ligamen. Buah yang lezat ini juga berkemampuan untuk menyembuhkan luka, serta mendukung perkembangan sel-sel baru dalam lapisan kulit. ● tom

DARI HAL 1

Pelaku Parodi Indonesia Raya...

(PDRM) untuk menelusuri dan memburu pelaku pembuat konten tersebut. Kedubes Malaysia di Indonesia juga sudah menyatakan akan menindak apabila pelaku merupakan warganya.

"Perbuatan pelaku sangat keterlaluan karena sengaja melakukan provokasi. Saya meminta kepada Malaysia untuk memberi hukuman tegas apabila pelaku memang merupakan warga Malaysia," ucap La Nyalla.

Mantan Ketua PSSI ini meminta masyarakat Indonesia untuk tidak terpancing LaNyalla mengatakan, biar pelaku mendapat

ganjaran melalui proses hukum.

Polri Selidiki

Sementara itu, Polrisedang menyelidiki parodi lagu "Indonesia Raya" yang diunggah akun YouTube MY Asean. Akun tersebut memasang logo bendera Malaysia.

"Pada prinsipnya Polri tetap melakukan penyelidikan berkaitan dengan lagu Indonesia Raya yang diplesetkan itu," kata Kepala Divisi Humas Polri, Irijen Argo Yuwono dalam konferensi pers, Senin (28/12).

Argo menuturkan, peneli-

dikan dilakukan untuk mengetahui informasi lebih lanjut terkait kasus tersebut, terutama untuk mengetahui lokasi terjadinya pidana (locus delicti).

Untuk itu, kata Argo, Polri telah berkoordinasi dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika serta instansi lainnya dalam rangka penyelidikan tersebut.

"Nanti kita melihat seperti apa, locus delicti-nya ada di mana, ini menjadi bagian penyelidikan dari (Direktorat) Cyber Crime. Tentunya kita tetap melakukan penyelidikan

Menu: Semua WNA Dilarang Masuk

lakukan sesuai dengan addendum surat edaran satgas penanganan covid-19 nomor 3 tahun 2020. Retno menjelaskan, jika menunjukkan hasil negatif melalui tes RT-PCR di negara asal yang berlaku

maksimal 2x24 jam sebelum jam keberangkatan dan dilampirkan pada saat pemeriksaan kesehatan atau ehac internasional Indonesia.

"Pada saat kedatangan di Indonesia melakukan pemer-

iksaan ulang RT-PCR dan apabila menunjukkan hasil negatif maka WNA melakukan karantina wajib selama 5 hari terhitung sejak tanggal kedatangan," tutur Retno.

Setelah melakukan karantina selama lima hari, melakukan pemeriksaan ulang RT-PCR. Kemudian Retno menjelaskan apabila hasil negatif maka pengunjung diperkenankan

meneruskan perjalanan. "Setelah karantina 5 hari melakukan pemeriksaan ulang RT-PCR, hasil negatif maka pengunjung diperkenankan meneruskan perjalanan," ungkap Retno. ● han

Mahfud Pastikan tak Bentuk...

Kebangsaan, dan Solusinya, pada Minggu (27/12) malam, dan dipublikasikan via Youtube, Senin (28/12).

Mahfud menyatakan, kasus tewasnya enam laskar FPI tersebut, salah satu dari tiga kasus utama yang bertalian dengan masalah hukum Habib Rizieq Shihab. Akan tetapi, kata Mahfud, terkait insiden tol Japek Km 50, penuntasan kasus hukum yang terpisah dari dua perkara lainnya.

Mahfud meminta, agar

pengungkapan kasus penembakan mati para pengamin warna oranye akan menemukannya dilakukan oleh Komnas HAM. Mahfud mengacu UU 26/2000 tentang Pengadilan Hak Asasi Manusia. Kata dia, regulasi tersebut menjadikan Komnas HAM sebagai lembaga penyidik, terkait dugaan kasus pelanggaran HAM.

"Jadi sekarang, silakan saja, Komnas HAM selidiki saja," kata Mahfud.

Mantan Ketua Mahkamah Konstitusi (MK) itu menjelaskan, kerja-kerja penuntasan kasus, dan pengungkapan pelanggaran HAM yang dilakukan Komnas HAM, tak akan mendapatkan intervensi, dan pengaruh dari pemerintah agar tetap bekerja independen. "Katakan saja kalau polisi salah. Tetapi, katakan juga kalau ada pihak-pihak lain yang memang salah," terang Mahfud.

Posisi pemerintah pada pengungkapan dugaan pelanggaran HAM tersebut, Mahfud tegaskan akan tunduk pada hasil, dan kesimpulan penyelidikan Komnas HAM. "Dan nanti diumumkan sendiri hasil penyelidikan oleh Komnas HAM. Pemerintah, akan mengikuti apa hasil Anda (Komnas HAM) itu. Nanti akan kita follow up (menjalankan keputusan Komnas HAM)," kata Mahfud menambahkan.

Tjahjo: Gaji ASN Minimal...

uang pensiun ASN. Rencana itu sedianya mau ditetapkan tahun ini, tapi tertunda karena pandemi covid-19.

Ia menjabarkan peningkatan tunjangan akan dinikmati 4,2 juta ASN, 1 juta pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (PPPK) dari kalangan guru, 260 tenaga kesehatan, dan sekitar 100 ribu tenaga penyuluh.

"Mudah-mudahan lewat rekrutmen, sistem merit, tun-

jang dan sebagainya bisa tertata, terdada berapa ASN yang kita butuhkan," ujarnya.

Atas kenaikan tunjangan itu, Tjahjo berharap ASN bisa mewakafkan sebagian uangnya untuk kebaikan. Ia mengaku tengah mencari cara agar kontribusi ASN dalam berwakaf bisa lebih besar.

Ia memahami perkara wakaf tidak bisa dipaksakan seperti sebelumnya, di mana

ASN sempat diwajibkan menyisihkan gajinya melalui Yayasan Amal Bhakti Muslim Pancasila.

"Nanti kita cari, dari gaji pokok dan tunjangan serta lain-lain kita imbau dengan cara gimana [ASN dan] PPPK masing-masing sehingga ada wakaf bisa bergulir ke depan," katanya.

Politikus PDI Perjuangan itu pun mengaku selama menjadi menteri, seluruh gajinya disumbangkan, baik untuk yayasan

atau pesantren tertentu.

Ia mengungkap gajinya menjadi menteri mencapai Rp20 juta dengan tunjangan kinerja Rp18 juta per bulan. Itu belum termasuk tunjangan dana operasi. Sedangkan waktu menjadi anggota DPR, ia bercerita gajinya jauh lebih besar, bahkan bisa mencapai Rp260 juta.

"Hari ini saya diberikan tugas sebagai pembantu presiden oleh Pak Jokowi, saya sudah

lepasan diri sudah tidak punya kepentingan apa-apa. Selesai tugas saya. Gaji saya sepenuhnya saya sumbangkan semua untuk kepentingan wakaf tadi," ceritanya.

Tjahjo berharap jajarannya bisa melakukan hal serupa. Ia mengatakan masih banyak pesantren yang tidak memiliki sarana dan prasarana memadai dan membutuhkan bantuan dana tambahan. ● han

Ada 5.854 Kasus Baru...

Pasien yang dinyatakan sembuh telah menjalani tes polimerase chain reaction

(PCR) sebanyak dua kali atau lebih dan hasilnya negatif.

Sementara pasien yang tengah

menjalani perawatan atau isolasi sebanyak 107.789 orang. Angka ini menurun dari data kemarin yang

masih 108.452 orang. Pemerintah juga masih memantau 69.156 orang suspek Covid-19 di Indo-

nesia. Jumlah ini menurun dari data kemarin yang masih 69.325 suspek Covid-19. ● yan

9 Warna yang Melambangkan...

Berikut ini terdapat sembilan warna yang menjadi simbol keberuntungan di tahun 2021.

1. Kombinasi abu-abu dan kuning.

Warna Pantone untuk tahun 2021 memiliki makna yang sangat terarah yakni kombinasi antara abu-abu dan kuning. "Kombinasi warna ini berbicara tentang ketahanan, optimisme dan harapan," kata Laurie Pressman, wakil presiden Pantone Color Institute kepada CNN.

"Warna ini juga melambangkan kepositifan yang kami butuhkan, saat kami memperbarui, menata ulang, dan menemukan kembali beragai hal," sambung dia. Dua warna yang sangat independen ini menyoroti bagaimana elemen yang berbeda dapat bersatu untuk mengekspresikan pesan kekuatan maupun harapan.

2. Oranye
Warna oranye sering kali identik dengan buah-buahan yang menyegarkan. Tapi, warna

ini ternyata juga melambangkan hiburan dan sedikit tantangan.

Tidak heran jika penggemar warna oranye akan menemukan lebih banyak tantangan dan berada di luar zona nyaman mereka pada tahun 2021 nanti.

Kita juga bisa mengganti gaya penataan rumah dengan cat tembok berwarna oranye yang lebih menyala.

Beberapa selebriti Hollywood seperti Gigi Hadid dan Victoria Beckham telah mengubah penampilan rumah mereka dengan tren warna oranye yang menawan.

3. Warna hijau

Hijau sangat erat kaitannya dengan alam. Coba pikirkan musim semi, saat tanaman mulai mekar lagi kita akan menemukan warna ini di mana-mana.

Di tahun 2021, warna hijau melambangkan kemakmuran dan sebagai awal kehidupan yang baru.

Untuk itu, memilih pakaian atau

aksesoris berwarna hijau dalam perayaan tahun baru bersama keluarga atau teman akan sangat pas.

4. Kuning

Di dalam budaya barat, warna kuning menunjukkan atribut optimis seperti kebahagiaan dan kesehatan. Warna dari sinar matahari dan bunga matahari ini juga memiliki simbol harapan karena memberikan penerangan. Penambahan beberapa aksesoris kuning pada outfit atau hiasan di rumah dapat memberikan sentuhan yang lebih cerah.

5. Merah

Kita pasti mengenal warna merah sebagai warna yang berani. Namun, warna ini juga dipercaya membawa keberuntungan. Dalam perayaan Tahun Baru Imlek, warna ini melambangkan unsur api karena dianggap membawa banyak keberuntungan. Di samping itu, warna merah menjadi simbol kebahagiaan dan penuh dengan ambisi.

6. Ungu

Warna ungu sebenarnya telah lama dikaitkan dengan keluarga kerajaan, tetapi tahukah apa alasannya? Selama berabad-abad, pewarna ungu dibuat dengan memanen siput laut yang membuat warnanya menjadi langka dan sangat mahal. Sekarang, warna ungu lebih mudah didapat, tetapi tetap membawa aura anggun. Dekorasi atau lampu pesta berwarna ungu membantu menciptakan suasana yang funky. Lihat Foto Air Jordan 1 CO.JP Metallic Silver (via Hypebeast)

7. Silver

Warna silver atau perak adalah warna yang berkilaу, futuristik, dan sangat erat kaitannya dengan tahun baru. Mungkin ini karena corak metalik yang begitu mengilap akan membawa teknologi baru di tahun yang baru. Beberapa aksesoris, perhiasan, dan riasan dengan warna silver juga dapat dicoba untuk perayaan tahun baru yang terke-

san modern.

8. Biru

Warna biru sangat identik dengan warna-warna yang melambangkan perasaan tenang atau rileks seperti langit dan laut. Faktanya, di banyak negara Amerika Latin, biru melambangkan harapan dan kesihatan yang baik.

Dekorasi rumah dengan menggunakan warna biru mungkin dapat membuat kita lebih merasa rileks setelah melewati tahun yang sulit di 2020.

9. Putih

Seperti hujan salju pertama, putih sering dikaitkan dengan kemurnian dan ketenangan. Skema warna serba putih akan membuat pesta tahun baru kita menjadi bersih, sangat cocok untuk awal yang baru. Warna putih juga netral dan bisa dilengkapi dengan warna-warna lainnya yang memiliki warna berarti. Misalnya, kuning, ungu atau biru. ● yan