

MS GLOW Aesthetic Clinic Hadir di KAI Railway Cyclist Fest 2024

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



MS GLOW Aesthetic Clinic Hadir di KAI Railway Cyclist Fest 2024

BANDUNG, Prolite – MS GLOW Aesthetic Clinic cabang Bandung turut hadir di acara KAI Railway Cyclist Fest 2024 dengan berbagi promo dan treatment menarik yang bisa dinikmati oleh seluruh peserta. Bersepeda seharian ternyata jangan membuat kita lalai akan perawatan wajah. Karena menjaga penampilan itu tetap harus dilakukan guna membuat kita makin percaya diri.

Di acara tersebut juga ada konsultasi gratis dengan dokter klinik yang ahli dan berpengalaman, cek kesehatan kulit dengan

skin analyzer yang menjadi salah satu layanan unggulan dari MS GLOW Aesthetic Clinic, totok wajah bersama therapis, serta berbagai games menarik di booth.

Disampaikan CEO J99 Corp yang menaungi MS GLOW Aesthetic Clinic, Ganesya Widya Pradana, menyampaikan dalam acara itu juga ada bagi-bagi 1000 voucher potongan treatment sebesar 100 ribu rupiah yang diberikan di setiap race pack peserta, promo diskon treatment up to 50% dan 25% untuk pembelian produk, paket produk MSGLOW Beauty, dan free treatment senilai tiga juta rupiah untuk 3 orang pemenang.

“Dalam berbisnis, kami senantiasa berupaya agar produk dan layanan yang kami berikan memiliki added value bagi seluruh masyarakat. Apalagi jika berkaitan dengan gaya hidup sehat, sebisa mungkin kami akan turut andil dan mendukungnya. Kegiatan KAI Railway Cyclist Fest 2024 tentunya sesuai dengan semangat kami untuk menghadirkan kegiatan yang bukan hanya hiburan semata namun juga memberi manfaat bagi partisipannya, yaitu mengajak masyarakat untuk beraktivitas dan bergaya hidup sehat.” ujarnya di Pusdiklat KAI, Jl. Laswi , Bandung, Sabtu(19/10/2024).



Dalam kesempatan itu peserta yang mampir ke booth juga diberikan informasi dan knowledge seputar perawatan dan kesehatan kulit kepada peserta KAI Railway Cyclist Fest 2024.

Branch Manager Tiar Septa Novalia, menjelaskan tentang treatment yang diberikan oleh MS GLOW Aesthetic Clinic Bandung di kegiatan ini.

“Bersepeda sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan olah raga luar ruangan tentunya juga perlu didukung dengan kepedulian kita dalam merawat kesehatan kulit yang pastinya akan terkena paparan sinar ultraviolet, debu, dan kotoran saat melakukan aktivitas tersebut. Totok wajah dilakukan karena saat kita

melakukan aktivitas yang cukup berat, otot-otot wajah kita menjadi tegang sehingga perlu dilakukan totok wajah untuk meregangkan dan merelaksasi otot-otot tersebut. Tak hanya itu, penting juga bagi kita secara berkala melakukan cek kondisi kesehatan kulit dengan skin analyzer untuk mengetahui kadar minyak, sebum, pori-pori, dan kerutan,” jelas Tiar.

Di MS GLOW Aesthetic Clinic, ada beberapa treatment yang cocok untuk perlindungan dan perawatan kulit bagi yang kerap beraktivitas di luar ruangan, seperti:

Pico Laser: menggunakan teknologi gelombang cahaya laser dengan energi yang cepat, untuk mengurangi masalah pigmentasi kulit seperti flek hitam akibat jerawat, meratakan warna kulit, melasma, meningkatkan produksi elastin dan kolagen kulit sehingga menghasilkan kulit yang lebih lembut, sehat, dan halus.



Jet Peel: perawatan kulit dengan teknik modern menggunakan alat khusus yang memberikan tekanan oksigen tinggi untuk mengangkat sel kulit mati dengan proses deep cleansing secara optimal dan memberi efek segar dan flawless pada wajah.

Prophilo King Booster: terapi suntikan hyaluronic ke dalam lapisan kulit yang paling dalam untuk menstimulasi produksi kolagen dan juga elastin.

Imun Booster: Menggunakan imun booster premium infusion yang merupakan kombinasi infus multivitamin dan antiaging infusion. Dimana bertujuan sebagai antioksidan, antiaging dan meningkatkan daya tahan tubuh.

MS GLOW Aesthetic Clinic terbuka untuk menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak.

“Sesuai dengan nilai CHAMPION yang menjadi nilai luhur perusahaan, kami keluarga besar J99 Corp. khususnya di MS

GLOWGLOW Aesthetic Clinic percaya bahwa melakukan bisnis usaha di bidang layanan dan jasa tidak Aesthetic Clinic percaya bahwa melakukan bisnis usaha di bidang layanan dan jasa tidak sekedar memberikan treatment yang dibayar oleh pelanggan, namun bagaimana kita bisa memberikan nilai lebih sebagai salah satu bentuk tanggung jawab sosial perusahaan. Hal ini pula yang mendapatkan feedback positif dari para customer kami,” ucapnya.

Peran Penting Figur Ayah dalam Perkembangan Anak: Lebih dari Sekadar Pelindung!

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Peran Penting Figur Ayah dalam Perkembangan Anak:

Lebih dari Sekadar Pelindung!

Bicara soal peran orang tua, biasanya sosok ibu sering kali lebih sering dibahas. Padahal, ayah juga punya pengaruh besar lho dalam perkembangan anak.

Nggak cuma soal memberi nafkah atau menjadi pelindung, ayah punya peran penting yang nggak kalah krusial dalam membentuk karakter, emosi, hingga kesuksesan anak di masa depan.

Nah, kalau kamu penasaran kenapa peran seorang ayah itu penting banget, yuk kita bahas lebih dalam tentang bagaimana ayah berkontribusi terhadap perkembangan anak, baik secara emosional, sosial, maupun akademis.

Plus, apa sih dampaknya kalau anak kehilangan sosok ayah dalam hidupnya? *Let's dive in!*

Peran Figur Ayah dalam Perkembangan Emosional Anak



Ayah nggak cuma berperan sebagai ‘pemberi aturan’, tapi juga menjadi sosok penting yang bisa memberikan **dukungan emosional**. Interaksi antara ayah dan anak sering kali membangun pondasi yang kuat bagi anak dalam menghadapi dunia luar.

Ketika ayah memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan, anak akan merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam mengekspresikan emosi mereka.

Kehadiran ayah yang aktif juga bisa membuat anak lebih **stabil secara emosional**. Anak-anak yang punya hubungan baik dengan ayahnya cenderung lebih mudah mengelola stres dan kecemasan.

Nggak heran, anak yang sering menghabiskan waktu berkualitas

dengan ayah biasanya lebih jarang mengalami masalah emosional seperti kecemasan berlebih atau depresi di masa remaja dan dewasa.

Peran Figur Ayah dalam Perkembangan Sosial Anak



Nggak cuma dari segi emosi, peran ayah juga berpengaruh besar dalam perkembangan **keterampilan sosial** anak. Anak-anak yang tumbuh dengan sosok ayah yang mendukung biasanya lebih baik dalam berhubungan dengan teman-temannya.

Mereka belajar bagaimana cara berkomunikasi, berbagi, dan bahkan memahami batasan sosial dari ayah mereka.

Ayah juga sering menjadi contoh **model perilaku** yang baik bagi anak-anaknya, terutama bagi anak laki-laki. Anak akan meniru bagaimana ayahnya berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan rasa hormat, tanggung jawab, dan kerja sama.

Sementara bagi anak perempuan, ayah bisa menjadi gambaran awal tentang bagaimana mereka seharusnya diperlakukan oleh laki-laki di luar sana.

Interaksi yang sehat antara ayah dan anak membuat anak lebih mudah beradaptasi di lingkungan sosial.

Mereka tumbuh dengan pemahaman yang baik tentang hubungan interpersonal, sehingga saat dewasa, mereka cenderung lebih stabil dalam menjalin hubungan romantis, pertemanan, atau hubungan profesional.

Peran Figur Ayah dalam Perkembangan

Akademis Anak



Siapa bilang peran ayah nggak ada hubungannya dengan prestasi akademis anak? Faktanya, keterlibatan ayah dalam pendidikan anak bisa mempengaruhi performa mereka di sekolah!

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat dukungan dari ayah mereka, baik dalam hal bimbingan belajar maupun dorongan moral, cenderung lebih sukses secara akademis.

Keterlibatan ayah bisa berbentuk sederhana, misalnya membantu mengerjakan PR, membacakan buku cerita, atau sekadar memotivasi anak untuk mengejar cita-cita mereka.

Kehadiran ayah sebagai sosok yang peduli terhadap pendidikan anak bisa membuat anak lebih termotivasi dan memiliki pandangan positif terhadap sekolah.

Anak-anak yang merasa didukung oleh ayahnya sering kali lebih **disiplin**, lebih fokus dalam belajar, dan lebih termotivasi untuk mencapai hasil terbaik.

Selain itu, ayah yang terlibat dalam aktivitas sekolah anaknya, seperti datang ke acara sekolah atau berdiskusi dengan guru, bisa menunjukkan kepada anak bahwa pendidikan adalah hal yang penting.

Dampak Kehilangan Figur Ayah pada Anak



Sayangnya, tidak semua anak memiliki keberuntungan untuk tumbuh dengan kehadiran ayah di sisi mereka. Kehilangan figur ayah, baik karena perceraian, kematian, atau ketidakhadiran emosional, bisa berdampak cukup besar terhadap berbagai aspek

kehidupan anak.

Anak yang tumbuh tanpa figur ayah sering kali mengalami **kesulitan emosional** yang lebih besar. Mereka mungkin merasa kehilangan dukungan, cenderung kurang percaya diri, dan lebih rentan terhadap masalah mental seperti kecemasan dan depresi.

Dari segi sosial, anak-anak yang tumbuh tanpa ayah mungkin mengalami **kesulitan dalam berinteraksi** dengan teman sebaya. Mereka cenderung lebih sulit mempercayai orang lain atau merasa lebih tidak aman dalam hubungan sosial.

Dalam hal akademis, anak yang kehilangan sosok ayah juga berisiko mengalami **penurunan prestasi**. Tanpa dukungan dan dorongan dari ayah, anak-anak mungkin merasa kurang termotivasi atau mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan emosi dan akademis.



Setelah melihat bagaimana peran ayah dalam berbagai aspek kehidupan anak, nggak heran kan kalau sosok ayah punya pengaruh yang sangat besar?

Jadi, buat para ayah di luar sana, yuk terus berikan yang terbaik untuk anak-anak kalian! Luangkan waktu, tunjukkan perhatian, dan selalu ada untuk mereka.

Karena bagaimanapun juga, kehadiran kalian bukan cuma soal memberikan nafkah, tapi juga membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka.

Dan buat kamu yang masih beruntung memiliki figur ayah di hidupmu, jangan lupa untuk selalu menghargai dan merayakan peran besar mereka dalam hidupmu. Karena pada akhirnya, ayah adalah sosok yang tak tergantikan!

Jangan ragu untuk mulai membangun hubungan lebih dekat dengan ayahmu atau, jika kamu seorang ayah, jadilah figur penting

yang selalu diingat anakmu di masa depan!

Game Legendaris Age of Empires Resmi Hadir di Mobile! Strategi Real-time dalam Genggaman

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Buat para penggemar game strategi real-time (RTS), siapa sih yang nggak kenal dengan *Age of Empires*? Nah, kabar gembira buat kamu yang selama ini selalu main di PC, sekarang game legendaris ini resmi hadir di smartphone lho!

Baik pengguna iOS maupun Android, kalian bisa merasakan serunya membangun peradaban dan menaklukkan dunia dalam *Age of*

Empires Mobile.

Game ini dikembangkan oleh *TiMi Studio Group* dan *World's Edge*, yang sukses menggabungkan elemen klasik *Age of Empires* dengan gameplay yang lebih disesuaikan untuk platform mobile. Penasaran kan? Yuk, kita intip lebih dalam tentang game ini!

Sensasi *Age of Empires* di Genggamanmu

Buat yang belum tahu, *Age of Empires* adalah game strategi yang sudah jadi favorit banyak orang sejak dulu. Kali ini, versi mobile-nya menawarkan pengalaman yang nggak kalah seru dengan versi PC-nya.

Di *Age of Empires Mobile*, kamu tetap bisa melakukan hal-hal yang jadi ciri khas game ini, seperti membangun peradaban yang kuat, memimpin pasukan tangguh, dan menaklukkan dunia. Tapi, semua itu sudah disesuaikan dengan kenyamanan bermain di smartphone.

Kamu bisa memilih peradaban favoritmu, mulai dari Romawi yang gagah hingga Jepang yang penuh dengan seni dan tradisi. Setiap peradaban punya unit dan teknologi unik, jadi kamu bisa menyesuaikan gaya bermain sesuai selera. Keren kan?

Belum lagi, ada fitur aliansi yang memungkinkan kamu untuk bermain bersama ribuan pemain lain di pertempuran skala besar. Jadi, nggak cuma main sendirian, kamu juga bisa bergabung dengan komunitas dan berperang bareng!

Fitur Unggulan yang Bikin Ketagihan



Tidak hanya gameplay yang seru, *Age of Empires Mobile* juga

hadir dengan visual yang menakjubkan. Setiap detail dalam game ini, mulai dari bangunan hingga unit prajurit, dirancang dengan apik. Kamu akan merasa seperti benar-benar hidup di zaman pertengahan!

Berikut beberapa fitur menarik yang bisa kamu temukan di game ini:

- **Beragam Peradaban:** Kamu bisa memilih dari 8 peradaban ikonik, mulai dari Inggris, Bizantium, Tiongkok, Mesir, Prancis, Jepang, Korea, atau Romawi. Setiap peradaban punya unit dan teknologi yang berbeda, jadi pastikan kamu memilih yang sesuai dengan strategi bermainmu!
- **Pemimpin Legendaris:** Ingin memimpin pasukan dengan tokoh-tokoh sejarah terkenal? Kamu bisa merekrut Barbarossa, Hammurabi, Darius Agung, Joan of Arc, hingga Leonidas I. Mereka akan membantu pasukanmu dalam mencapai kemenangan!
- **Pertempuran Skala Besar:** Nggak cuma bermain sendiri, kamu bisa bergabung dalam aliansi dan ikut pertempuran epik bersama ribuan pemain lainnya. Siapkan strategi terbaikmu dan taklukkan lawan!
- **Gameplay Mendalam:** Mulai dari membangun kota, melatih pasukan, hingga mengembangkan teknologi, semua elemen strategi klasik ada di sini. Kamu juga bisa menyerang musuh atau memperkuat pertahanan untuk mencapai kemenangan.
- **Visual Memukau:** Siapa bilang game mobile nggak bisa punya grafis keren? *Age of Empires Mobile* hadir dengan visual yang memanjakan mata, plus efek suara yang bikin kamu semakin merasakan atmosfer perang di zaman pertengahan.

Sejarah *Age of Empires* Kini di

Ponselmu



Game ini sebenarnya sudah dinanti-nanti sejak kabar soal kehadirannya terdengar di Agustus 2024. *Age of Empires Mobile* dibangun dari nol sebagai game mobile yang juga mengedepankan aspek sosial, jadi para pemain bisa saling berinteraksi dan berkolaborasi dalam aliansi.

Tentunya, pengembang juga memastikan agar pengalaman bermainnya tetap ikonik, seperti yang ada di seri PC-nya.

Buat yang suka main solo, jangan khawatir! Mode pemain tunggal yang mengadaptasi elemen-elemen dari seri *Age of Empires* juga disediakan.

Jadi, kamu tetap bisa menikmati sensasi membangun peradaban dan menaklukkan musuh tanpa harus selalu bergantung pada multiplayer.

"Kami berharap pemain bisa mengecoh, memperdaya, dan memberi kejutan kepada musuh mereka dengan gameplay abad pertengahan yang realistis di Age of Empires Mobile," ujar Brayden Fan, General Manager dari game ini.

Nah, buat kamu yang sudah nggak sabar, game ini juga bakal menghadirkan fitur-fitur sosial seperti pertempuran dengan ribuan pemain, sehingga kamu bisa membentuk aliansi dan bertempur bareng teman-temanmu!



Dengan semua fitur dan keunggulannya, nggak heran kalau *Age of Empires Mobile* jadi game yang sangat dinantikan.

Baik kamu pemain lama yang sudah jatuh cinta dengan seri ini di PC, atau pemain baru yang tertarik menjajal strategi perang zaman pertengahan, *Age of Empires Mobile* memberikan pengalaman

yang seru dan bikin ketagihan.

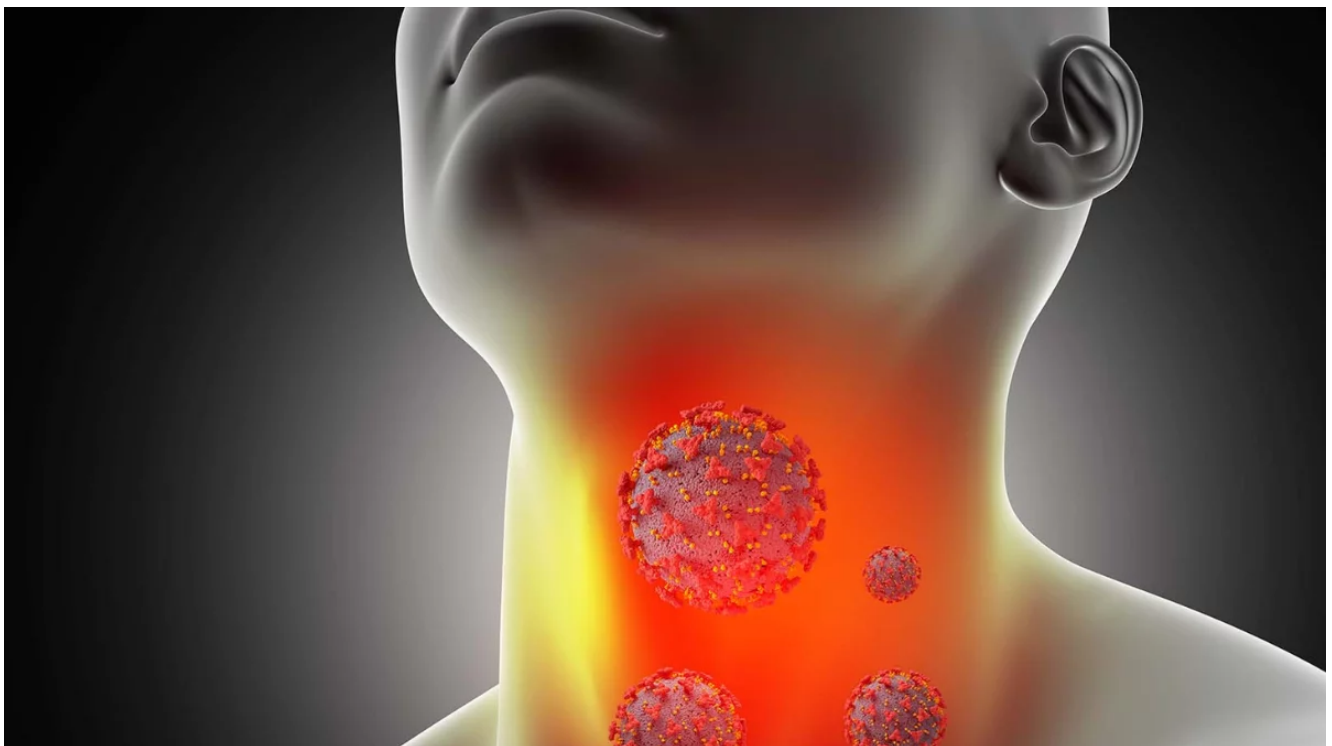
Visual memukau, gameplay yang mendalam, serta fitur-fitur sosial yang membuat game ini semakin menarik untuk dimainkan.

Jadi, tunggu apa lagi? Waktunya bangun peradabanmu sendiri dan taklukkan dunia dari genggam tangan! Siapkan strategi terbaikmu, bergabunglah dengan aliansi, dan jadilah pemimpin terhebat di *Age of Empires Mobile*!

Download sekarang dan mulai petualanganmu!

8 Dalang Radang Tenggorokan : Si Penghalang Aktivitas Sehari-hari

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Siapa yang sering mengalami radang tenggorokan? Pasti rasanya nggak enak banget, ya! Tenggorokan yang terasa sakit, gatal, bahkan kadang disertai kesulitan menelan, bikin aktivitas sehari-hari jadi terhambat.

Mau makan, minum, atau bahkan bicara, semuanya terasa nggak nyaman. Apalagi kalau radang tenggorokannya datang tiba-tiba dan bikin kita jadi nggak semangat.

Tapi sebenarnya, apa sih yang menyebabkan tenggorokan meradang ini? Apakah hanya karena makan makanan yang pedas atau dingin? Atau ada faktor lain yang bisa bikin tenggorokan kita jadi meradang?

Nah, supaya kita bisa lebih waspada dan tahu cara mencegahnya, yuk simak penjelasan berikut tentang penyebab-penyebab umum radang tenggorokan yang sering kita alami.

Gejala Radang Tenggorokan



Ilustrasi masalah tenggorokan – istimewa

Selain rasa sakit dan gatal pada tenggorokan, gejala radang tenggorokan yang umum lainnya meliputi:

- Suara serak
- Demam
- Batuk
- Nyeri saat menelan
- Kelenjar getah bening di leher membesar
- Pilek

Jika radang tenggorokan disertai dengan demam tinggi, kesulitan bernapas, atau nyeri menelan yang parah, segera cari pertolongan medis.

Penyebab Radang Tenggorokan yang Umum Terjadi



Ilustrasi sakit tenggorokan – Freepik

Radang tenggorokan atau *faringitis* umumnya disebabkan oleh infeksi virus. Namun, ada juga faktor lain yang bisa memicu kondisi ini. Berikut beberapa penyebab umumnya:

1. **Infeksi virus:** Virus seperti flu, common cold, dan virus Epstein-Barr adalah penyebab paling umum.
2. **Infeksi bakteri:** Bakteri *Streptococcus group A* adalah bakteri yang paling sering menyebabkan radang tenggorokan.
3. **Alergi:** Reaksi alergi terhadap serbuk sari, bulu hewan, atau debu juga bisa menyebabkan radang tenggorokan.
4. **Asam lambung naik (GERD):** Isi lambung yang asam naik ke kerongkongan dapat mengiritasi tenggorokan.
5. **Polusi udara:** Paparan polusi udara dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan iritasi pada tenggorokan.
6. **Merokok:** Rokok mengandung banyak zat kimia berbahaya yang dapat merusak sel-sel dalam tenggorokan.
7. **Terlalu banyak berbicara atau berteriak:** Kegiatan ini dapat membuat pita suara dan tenggorokan menjadi tegang.
8. **Udara kering:** Udara yang terlalu kering dapat membuat lendir di tenggorokan mengering dan menyebabkan iritasi.

Tips Mencegah Radang Tenggorokan



Ilustrasi sakit tenggorokan – Freepik

Untuk mencegah radang, Kamu bisa melakukan beberapa hal berikut:

- **Cuci tangan secara teratur:** Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir untuk mencegah penyebaran kuman.
- **Hindari kontak dengan orang yang sakit:** Jika ada orang di sekitarmu yang sakit, hindari kontak langsung untuk mencegah penularan.
- **Jaga kebersihan lingkungan:** Bersihkan rumah secara teratur dan hindari lingkungan yang kotor.
- **Hindari merokok:** Rokok sangat berbahaya bagi kesehatan tenggorokan.
- **Konsumsi makanan sehat:** Makanan sehat dapat meningkatkan daya tahan tubuh.



Dengan memahami penyebab dan cara pencegahannya, kita bisa lebih bijak dalam menjaga kesehatan tenggorokan dan mengatasi radang dengan lebih efektif.

Jadi, nggak perlu panik lagi kalau radang menyerang. Segera lakukan tindakan yang tepat agar bisa cepat pulih dan kembali beraktivitas seperti biasa dengan nyaman.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu dalam menjaga kesehatan tenggorokan! Jangan lupa, selalu perhatikan pola makan dan kebersihan agar tenggorokan tetap sehat. Stay healthy!

Jam Koma : Fenomena Tubuh yang Tidak Sinkron dengan

Otak Saat Badan Lelah

Category: LifeStyle

Oktober 20, 2024



Prolite – Apa Itu “Jam Koma”? Fenomena Tubuh yang Tidak Sinkron dengan Otak Saat Badan Lelah.

Pernah nggak, kamu merasa tubuhmu lelah luar biasa, tapi otakmu malah nggak bisa berhenti berputar? Atau mungkin kamu pernah lupa dengan hal-hal sepele seperti kunci mobil atau belanjaan gara-gara terlalu capek?

Nah, fenomena ini sering disebut sebagai “jam koma”. Istilah yang ngehits di kalangan Gen Z ini bukan sekadar gaya-gayaan, tapi sebenarnya menggambarkan kondisi nyata saat tubuh dan otak kita nggak sinkron karena kelelahan.

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa itu “jam koma” dan kenapa ini bisa terjadi!

Apa Itu “Jam Koma”?



Wanita yang lelah karena banyak kerjaan – freepik

“Jam koma” adalah istilah yang kerap digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa sangat lelah secara fisik dan mental, sehingga tubuh nggak mampu lagi berfungsi dengan normal.

Kondisi ini bisa menyebabkan kita jadi nggak fokus, mudah lupa, dan kehilangan koordinasi—bahkan untuk hal-hal sederhana seperti membawa belanjaan atau mengunci pintu.

Fenomena ini biasanya terjadi pada mereka yang memiliki gaya hidup super sibuk dan sering terjebak dalam penggunaan teknologi berlebihan, seperti scrolling di media sosial sampai larut malam.

Ketika tubuh kita sudah kelelahan, tapi otak masih terus aktif, inilah yang disebut kondisi nggak sinkron antara fisik dan mental.

Akibatnya, kita malah semakin sulit untuk rileks atau tidur nyenyak, padahal tubuh udah ngasih sinyal minta istirahat.

Faktor Penyebab “Jam Koma”



Ilustrasi – Freepik

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan kondisi ini, dan kebanyakan berasal dari gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Apa aja sih yang bisa bikin kita mengalami “jam koma”? Berikut penyebab umumnya:

1. Stres Berlebihan

Stres adalah penyebab utama dari ketidakseimbangan antara otak dan tubuh. Ketika kita terlalu cemas atau khawatir, otak kita bekerja lebih keras dari seharusnya, bahkan saat tubuh udah kelelahan. Stres ini bisa berasal dari pekerjaan, kehidupan sosial, atau masalah pribadi yang terus mengganggu pikiran kita.

2. Kurang Tidur

Kurang tidur adalah penyebab klasik yang bisa memperburuk kondisi “jam koma.” Ketika kita tidak mendapatkan tidur yang cukup, tubuh dan otak nggak bisa memulihkan diri dengan baik. Akibatnya, otak terus berputar, sementara tubuh merasa nggak punya energi sama sekali.

3. Kebiasaan Buruk Sebelum Tidur

Scroll TikTok atau Instagram sampai tengah malam? Nah, ini salah satu kebiasaan buruk yang sering bikin kita susah tidur. Cahaya biru dari layar gadget bisa mengganggu produksi melatonin, hormon yang membantu kita tidur. Ditambah lagi, otak jadi terus terstimulasi oleh informasi yang kita konsumsi sebelum tidur, sehingga sulit banget buat rileks.

4. Teknologi Berlebihan

Generasi Z sering kali terjebak dalam dunia digital—mulai dari meeting online, belajar daring, sampai berselancar di media sosial. Penggunaan teknologi secara berlebihan ini bisa bikin otak terus aktif meskipun tubuh udah lelah. Alhasil, kondisi “jam koma” pun semakin sering terjadi.

Dampak Terhadap Kehidupan Sehari-

hari



Ilustrasi – Freepik

Ketika kamu mengalami “jam koma,” dampaknya bukan hanya bikin kita capek, tapi juga bisa memengaruhi produktivitas dan kesehatan mental. Beberapa dampak yang sering dirasakan adalah:

- **Mudah Lupa:** Otak yang terlalu sibuk bisa membuat kita jadi gampang lupa, mulai dari hal kecil seperti kunci rumah hingga tugas penting di tempat kerja.
- **Kesulitan Fokus:** “Jam koma” bisa bikin kita susah fokus karena otak nggak bisa bekerja secara optimal. Akibatnya, pekerjaan yang seharusnya bisa diselesaikan cepat malah tertunda.
- **Mood Berantakan:** Ketidakseimbangan antara otak dan tubuh sering kali membuat mood jadi nggak stabil. Kita bisa merasa cepat marah, cemas, atau bahkan sedih tanpa alasan yang jelas.
- **Gangguan Tidur:** Sulit tidur adalah salah satu efek yang paling nyata dari kondisi ini. Meskipun tubuh merasa lelah, otak yang aktif bikin kita terjaga lebih lama dari seharusnya.

Tips Mengatasi “Jam Koma”



Ilustrasi – iStock

Tenang aja, “jam koma” bukan kondisi yang nggak bisa diatasi. Ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk membantu tubuh dan otak kembali sinkron. Yuk, intip beberapa tips praktis berikut ini:

1. Buat Rutinitas Sebelum Tidur

Bikin rutinitas sebelum tidur yang bisa membantu tubuh dan otak rileks. Misalnya, mandi air hangat, membaca buku, atau melakukan teknik pernapasan. Hindari gadget setidaknya 30 menit sebelum tidur biar otak bisa beristirahat.

2. Kelola Stres

Cobalah untuk menemukan cara efektif dalam mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau journaling. Dengan mengurangi beban pikiran, kamu bisa membantu otak lebih cepat “berpindah” ke mode istirahat.

3. Batasi Penggunaan Teknologi

Tentukan waktu kapan kamu harus berhenti menggunakan gadget, terutama di malam hari. Kurangi scrolling media sosial menjelang waktu tidur untuk menghindari overstimulasi pada otak.

4. Atur Jadwal Tidur yang Teratur

Cobalah untuk tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari. Ini bisa membantu tubuh dan otak untuk membentuk ritme tidur yang lebih sehat dan konsisten.

5. Minum Teh Herbal

Teh herbal seperti chamomile atau peppermint bisa membantu tubuh dan otak lebih rileks sebelum tidur. Hindari minuman berkafein di malam hari yang bisa bikin otak semakin aktif.



Ilustrasi –

“Jam koma” mungkin terdengar lucu, tapi fenomena ini bisa jadi tanda bahwa tubuh dan pikiranmu sudah bekerja terlalu keras.

Jangan biarkan kondisi ini berlangsung terlalu lama, ya!

Mulai perhatikan gaya hidupmu, jaga keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat, serta coba tips yang sudah kita bahas di atas. Ingat, tubuh dan otak yang sehat adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih produktif dan bahagia.

Semoga artikel ini bermanfaat buat kamu yang sering mengalami “jam koma”! Yuk, mulai jaga keseimbangan tubuh dan pikiranmu biar lebih sinkron dan bisa istirahat dengan tenang!

Family Bonding Makin Erat! Coba Aktivitas Seru Ini untuk Kuatkan Ikatan Keluarga

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Family bonding adalah kunci penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis dan bahagia. Di tengah padatnya rutinitas dan kesibukan sehari-hari, meluangkan waktu berkualitas bersama keluarga sering kali menjadi tantangan tersendiri.

Namun, justru di sinilah pentingnya mencari momen-momen berharga untuk mempererat ikatan antar anggota keluarga.

Kegiatan bersama yang menyenangkan bukan hanya memberikan hiburan, tetapi juga dapat meningkatkan komunikasi, rasa saling percaya, dan kebersamaan yang lebih kuat.

Dalam dunia yang semakin sibuk ini, meluangkan waktu untuk “quality time” dengan keluarga adalah investasi yang sangat berharga.

Berikut ini adalah beberapa ide aktivitas yang bisa dicoba untuk meningkatkan **family bonding** dan menjalin hubungan yang lebih erat dengan orang-orang terkasih di rumah.

Rekomendasi Aktivitas di Dalam Rumah untuk Family Bonding



- **Malam Film Keluarga:** Buat suasana bioskop mini di rumah. Siapkan camilan kesukaan, selimut hangat, dan film yang bisa dinikmati bersama.
- **Masak Bersama:** Libatkan seluruh anggota keluarga dalam menyiapkan hidangan makan malam. Selain melatih keterampilan memasak, kegiatan ini juga mengajarkan kerja sama tim.
- **Permainan Papan dan Kartu:** Permainan seperti monopoli, ular tangga, atau kartu Uno dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama.
- **Malam Cerita:** Setiap anggota keluarga bergantian menceritakan pengalaman menarik atau kisah fiksi.
- **Kerajinan Tangan:** Buat kerajinan tangan bersama, seperti melukis, membuat kolase, atau merangkai bunga dari kertas.
- **Membaca Buku Bersama:** Pilih buku yang menarik dan bacakan atau baca bersama-sama.
- **Belajar Keterampilan Baru:** Pelajari keterampilan baru bersama, seperti bermain musik, menari, atau berkebun.

Rekomendasi Aktivitas di Luar Rumah untuk Family Bonding



- **Piknik:** Carilah taman atau tempat terbuka yang nyaman untuk menggelar piknik. Bawa bekal makanan dan minuman kesukaan.
- **Berkemah:** Jika memungkinkan, ajak keluarga berkemah di akhir pekan. Selain menikmati alam, kegiatan ini juga melatih kemandirian.

- **Bersepeda:** Bersepeda bersama sambil menikmati pemandangan sekitar bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan.
- **Olahraga Bersama:** Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, jogging, atau bermain bola bersama.
- **Berkunjung ke Tempat Wisata:** Liburan keluarga tidak harus mahal. Kunjungi tempat wisata terdekat seperti kebun binatang, museum, atau pantai.
- **Menonton Pertunjukan:** Kunjungi pertunjukan musik, teater, atau sirkus bersama.
- **Sukarelawan:** Libatkan keluarga dalam kegiatan sosial, seperti mengunjungi panti asuhan atau membersihkan lingkungan.

Tips Tambahan:

- **Matikan Gadget:** Saat bersama keluarga, usahakan untuk meminimalisir penggunaan gadget agar dapat fokus pada interaksi satu sama lain.
- **Berikan Pujian:** Jangan lupa memberikan pujian dan apresiasi atas usaha yang dilakukan oleh anggota keluarga.
- **Jadilah Pendengar yang Baik:** Dengarkan dengan penuh perhatian ketika anggota keluarga berbicara.
- **Buat Jadwal Khusus:** Sisihkan waktu khusus untuk kegiatan keluarga dan jadikan itu sebagai prioritas.



Ilustrasi Family Bonding di rumah – Freepik

Dengan meluangkan waktu berkualitas bersama keluarga, kita tidak hanya mempererat ikatan, tetapi juga menciptakan momen-momen berharga yang akan dikenang seumur hidup.

Kenangan ini akan menjadi fondasi kuat dalam hubungan keluarga, yang bisa menguatkan kita di masa-masa sulit dan memberikan kebahagiaan di saat-saat penuh tawa.

Jadi, jangan ragu untuk mulai menyisihkan waktu, tidak peduli seberapa sibuknya hari-harimu.

Kegiatan sederhana sekalipun, jika dilakukan bersama dengan penuh kasih sayang, dapat memberikan dampak luar biasa dalam menjaga keharmonisan keluarga.

Semoga artikel ini memberikan inspirasi dan bermanfaat dalam mempererat **family bonding** di rumah. Yuk, mulai sekarang luangkan waktu untuk keluarga dan ciptakan kenangan indah yang tak akan terlupakan!

Minum Air Es Malam Hari: Temukan Manfaat dan Risiko untuk Kesehatan Tubuhmu!

Category: LifeStyle

Oktober 20, 2024



Prolite – Siapa di sini yang suka banget minum air es, terutama sebelum tidur? Nggak bisa dipungkiri, minuman dingin ini memang menyegarkan, terutama di malam hari setelah seharian beraktivitas.

Namun, ada banyak pro dan kontra mengenai kebiasaan ini. Yuk, kita bahas manfaat dan potensi risiko dari minum air es sebelum tidur!

Manfaat Minum Air Es di Malam Hari



1. Membantu Mengatur Suhu Tubuh

- Mengonsumsi air es dapat membantu menurunkan suhu tubuh, terutama jika kamu merasa gerah setelah seharian beraktivitas. Suhu tubuh yang lebih dingin bisa membuat kamu merasa lebih nyaman dan rileks.

2. Meningkatkan Metabolisme

- Beberapa studi menunjukkan bahwa mengonsumsi air dingin dapat sedikit meningkatkan metabolisme tubuh. Ketika kamu minum air es, tubuh akan bekerja lebih keras untuk menghangatkan air tersebut, sehingga membakar kalori sedikit lebih banyak. Tapi, ini tentu bukan solusi ampuh untuk menurunkan berat badan, ya!

3. Menjaga Hidrasi

- Hidrasi adalah kunci untuk kesehatan yang baik. Minum air es sebelum tidur membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi sepanjang malam, yang penting untuk fungsi organ dan kesehatan kulit.

4. Membantu Meredakan Gejala Flu

- Jika kamu sedang flu atau pilek, minum air es bisa membantu meredakan tenggorokan yang sakit. Suhu dingin dapat memberikan sensasi nyaman yang membantu mengurangi peradangan.

Risiko Minum Air Es di Malam Hari



1. Mengganggu Kualitas Tidur

- Meskipun air es dapat membuat kamu merasa nyaman, mengonsumsinya terlalu dekat dengan waktu tidur dapat menyebabkan kamu terbangun untuk buang air kecil. Hal ini tentu mengganggu tidurmu dan membuatmu merasa kurang segar saat bangun di pagi hari.

2. Mempengaruhi Pencernaan

- Beberapa orang merasa bahwa minum air dingin di malam hari bisa menyebabkan masalah pencernaan, seperti kembung atau nyeri perut. Air dingin dapat mengeraskan makanan yang ada di dalam perut, sehingga proses pencernaan tidak berjalan dengan optimal.

3. Risiko Sakit Tenggorokan

- Meskipun air es dapat meredakan tenggorokan yang sakit, minum terlalu banyak air dingin, terutama jika cuaca dingin, bisa menyebabkan iritasi atau sakit tenggorokan. Jika kamu sering mengalami masalah ini, sebaiknya perhatikan suhu air yang kamu konsumsi.

4. Peningkatan Risiko Asma

- Bagi mereka yang menderita asma, minum air es dapat memicu gejala asma. Suhu dingin bisa menyebabkan penyempitan saluran napas, sehingga lebih baik untuk menghindari air dingin jika kamu memiliki riwayat masalah pernapasan.

Apa yang Perlu Diperhatikan?



Jika kamu adalah penggemar setia air es sebelum tidur, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Perhatikan Waktu:** Usahakan untuk tidak minum air es terlalu dekat dengan waktu tidur. Cobalah untuk minum

setidaknya satu jam sebelum tidur agar tidak terbangun di tengah malam.

- **Kenali Tubuhmu:** Setiap orang bereaksi berbeda terhadap air dingin. Jika kamu merasa kembung atau tidak nyaman setelah minum air es, mungkin lebih baik untuk beralih ke air suhu ruang atau hangat.
- **Hidrasi dengan Baik:** Pastikan untuk menjaga hidrasi sepanjang hari. Minum air es di malam hari boleh saja, tetapi jangan sampai mengabaikan kebutuhan cairanmu di siang hari.

Stay Hydrated and Sleep Well!

Jadi, itulah berbagai manfaat dan risiko dari kebiasaan minum air es di malam hari. Walau ada sisi positifnya, jangan sampai mengabaikan dampak negatifnya pada kualitas tidurmu.

Ingat, setiap orang berbeda-beda, jadi coba dengarkan tubuhmu dan lakukan yang terbaik untuk kesehatanmu!

Jadi, gimana? Masih mau minum air es sebelum tidur? Atau lebih suka air hangat yang menenangkan? Yang penting, tetap jaga hidrasi dan tidur yang nyenyak, ya! Cheers! ☺☺

Tips Jitu Cegah dan Atasi Kutu Beras: Dapur Bersih, Stok Beras Aman!

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Kutu beras memang sering kali menjadi masalah yang bikin pusing di dapur. Bagi banyak rumah tangga, kehadiran kutu beras bukan hanya mengganggu, tetapi juga bisa merusak kualitas beras yang kita simpan.

Siapa sih yang nggak jengkel kalau beras yang seharusnya awet dan bersih malah dipenuhi kutu?

Selain membuat beras jadi tidak enak dilihat, kutu beras juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat memasak. Namun, jangan khawatir! Ada banyak cara mudah dan praktis untuk mengatasi masalah ini.

Mulai dari langkah pencegahan hingga cara membasmi kutu yang sudah muncul, semuanya bisa dilakukan dengan bahan-bahan yang ada di rumah. Yuk, simak tips berikut untuk menjaga beras tetap bersih dan bebas dari kutu!

Mencegah dan Mengatasi Kutu Beras:

Tips Ampuh agar Beras Tetap Aman dan Segar



Kutu beras memang bisa jadi masalah yang sangat mengganggu, terutama ketika kamu harus membuang beras yang sudah terkontaminasi.

Namun, dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, kamu bisa menjaga kualitas beras tetap prima. Yuk, simak beberapa cara untuk mencegah dan mengatasi kutu beras berikut ini:

Pencegahan:

1. **Pilih wadah penyimpanan yang tepat:** Gunakan wadah kedap udara terbuat dari bahan seperti kaca, plastik tebal, atau logam. Hindari menggunakan wadah berpori atau bekas yang sulit dibersihkan.
2. **Bersihkan wadah sebelum digunakan:** Cuci wadah dengan air sabun hangat dan keringkan secara menyeluruh sebelum menyimpan beras.
3. **Simpan di tempat yang kering dan sejuk:** Hindari tempat yang lembap seperti dapur atau dekat kompor. Suhu ruangan yang stabil akan membantu mencegah pertumbuhan kutu beras.
4. **Beli beras dalam jumlah yang sesuai:** Hindari membeli beras dalam jumlah terlalu banyak, terutama jika tidak segera digunakan. Beras yang terlalu lama disimpan dalam jumlah besar lebih rentan terhadap serangan kutu. Serta pilihlah penjual beras yang menjaga kebersihan dan kualitas produknya.
5. **Periksa beras sebelum disimpan:** Sebelum menyimpan, periksa kembali beras apakah terdapat tanda-tanda kutu atau kerusakan. Lakukan pemeriksaan rutin pada beras

yang disimpan untuk memastikan tidak ada tanda-tanda kutu.



Cara Mengatasi:

Jika kamu sudah menemukan kutu beras, berikut beberapa cara untuk mengatasinya:

1. **Pisahkan beras yang terkontaminasi:** Pisahkan beras yang sudah terinfeksi kutu dengan beras yang masih bersih. Buang beras yang sudah terlalu banyak kutunya. Simpan beras di tempat yang jauh dari makanan untuk mencegah kutu menyebar ke makanan lain.
2. **Bersihkan wadah penyimpanan:** Cuci wadah penyimpanan dengan air panas dan sabun deterjen. Keringkan dengan sempurna sebelum digunakan kembali.
3. **Jemur beras di bawah sinar matahari:** Menjemur beras di bawah sinar matahari langsung selama beberapa jam dapat membunuh kutu dan telurnya.
4. **Panaskan beras dalam oven:** Panaskan beras dalam oven dengan suhu sekitar 60°C selama 30 menit untuk membunuh kutu.
5. **Gunakan bahan alami:** Beberapa bahan alami seperti daun salam, bawang putih, atau cabai kering dapat membantu mengusir kutu karena aromanya yang kuat. Letakkan beberapa potong di dalam wadah beras.
6. **Cuka putih:** Cuka putih memiliki sifat asam yang dapat membunuh kutu. Semprotkan sedikit cuka putih ke dalam wadah penyimpanan sebelum memasukkan beras.



Dengan menerapkan langkah-langkah di atas, kamu dapat mencegah dan mengatasi masalah kutu secara efektif, sehingga kualitas beras tetap terjaga.

Ingatlah, kebersihan dan penyimpanan yang tepat merupakan

kunci utama untuk menjaga beras bebas dari kutu dan tetap layak konsumsi dalam jangka waktu yang lebih lama.

Semoga tips ini bermanfaat dan bisa membantu kamu mengatasi masalah kutu beras di rumah. Selamat mencoba dan jaga selalu kebersihan, ya!

Sampai Jumpa Selamat Tinggal : Performa Memukau Putri Marino dan Jourdy Pranata, Simak Sinopsisnya!

Category: LifeStyle
Oktober 20, 2024



Prolite – Putri Marino dan Jourdy Pranata Bintang ‘Sampai Jumpa Selamat Tinggal’, Intip Sinopsis Kisahnya!

Industri perfilman Indonesia kembali menghadirkan gebrakan baru dengan film drama romantis yang siap bikin kamu baper!

Film berjudul **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** ini dibintangi oleh dua aktor berbakat, **Putri Marino** dan **Jourdy Pranata**, yang bakal menyuguhkan kisah cinta penuh emosi dengan latar belakang Korea Selatan yang memukau.

Buat kamu yang suka film romantis, jangan lewatkan film ini karena cerita dan akting para pemainnya dijamin bikin hati kamu bergetar. Yuk, kita intip lebih lanjut tentang film ini!

Sinopsis “Sampai Jumpa Selamat Tinggal”: Perjalanan Cinta yang Penuh Misteri

Disutradarai oleh **Adriyanto Dewo**, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** membawa penonton ke dalam kisah Wyn (diperankan oleh **Putri Marino**), seorang perempuan muda yang tengah menghadapi krisis cinta.

Kisah dimulai ketika Wyn ditinggalkan begitu saja oleh pacarnya, **Dani** (diperankan oleh **Jourdy Pranata**). Dani menghilang tanpa jejak—tanpa kabar, tanpa pesan, bahkan tanpa alasan yang jelas.

Tentu saja, hal ini membuat Wyn merasa kecewa, bingung, dan bertanya-tanya: **“Kenapa Dani menghilang?”**

Berbekal rasa sakit hati dan banyaknya pertanyaan di kepala, Wyn pun memutuskan untuk **terbang ke Korea Selatan** demi mencari jawaban atas kejadian pahit yang menyimpannya.

Di negeri ginseng tersebut, Wyn bukan hanya mencari Dani, tetapi juga mencari **dirinya sendiri**. Perjalanan Wyn di Korea ternyata tidak semudah yang dibayangkan.

Ia bertemu dengan berbagai karakter baru yang perlahan-lahan

membantu mengubah hidupnya.



Film ini nggak cuma soal Wyn dan Dani, loh. Di Korea, Wyn bertemu dengan dua karakter penting lainnya yang memperkaya cerita:

1. **Ben (diperankan oleh Jerome)** – Ben adalah karakter yang ceria dan penuh semangat. Kehadiran Ben memberikan warna baru dalam hidup Wyn yang suram. Chemistry antara Ben dan Wyn, yang diperankan oleh Putri Marino dan Jerome, pasti bakal bikin penonton gemas!
2. **Anyu (diperankan oleh Lutesha)** – Anyu adalah karakter misterius yang penuh rahasia. Sosoknya membawa dimensi baru dalam cerita, membuat penonton penasaran dengan rahasia apa yang disembunyikannya dan bagaimana pengaruhnya terhadap perjalanan Wyn.

Perjalanan Wyn dalam mencari Dani dan menghadapi orang-orang baru di Korea penuh dengan emosi campur aduk.

Sementara itu, Dani yang diperankan oleh Jourdy Pranata juga memberikan karakter yang penuh teka-teki. Misteri di balik menghilangnya Dani membuat penonton terus bertanya-tanya: **Apa yang sebenarnya terjadi?**

Walaupun terlihat sebagai kisah cinta romantis, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** juga mengangkat **isu-isu sosial yang relevan** untuk anak muda masa kini.

Salah satu isu yang diangkat adalah fenomena **ghosting**—ketika seseorang tiba-tiba memutuskan semua komunikasi dalam hubungan tanpa penjelasan.

Film ini mengeksplorasi bagaimana ghosting bisa berdampak pada kehidupan seseorang dan bagaimana orang yang mengalaminya bisa bangkit kembali.

Selain itu, film ini juga mengajak penonton untuk **merenungkan tentang pentingnya komunikasi dalam hubungan.**

Seringkali, masalah dalam hubungan terjadi bukan karena kurangnya cinta, tapi karena kurangnya komunikasi yang baik.

Film ini juga menyoroti **pencarian jati diri**, di mana Wyn mencoba memahami lebih dalam tentang dirinya sendiri melalui perjalanan yang penuh makna di Korea Selatan.

Akting Para Pemain: Bikin Penonton Ikut Terhanyut!



Tak bisa dipungkiri, **Putri Marino** sebagai Wyn benar-benar memukau. Aktris berbakat ini mampu memerankan karakter Wyn dengan sangat emosional, mulai dari rasa sakit, bingung, hingga akhirnya bangkit kembali.

Ekspresi dan gesturnya yang mendalam membuat penonton merasa seolah-olah ikut merasakan kekecewaan dan kesedihan yang dialami Wyn.

Jourdy Pranata sebagai Dani juga sukses membuat karakter Dani terasa penuh misteri. Meski sering kali tidak muncul di layar, kehadirannya tetap terasa melalui rasa penasaran yang disampaikan ke penonton.

Jerome dengan karakternya sebagai Ben membawa energi positif dalam film ini, sementara **Lutesha** sebagai Anya berhasil menciptakan suasana misterius yang bikin cerita makin menarik.

Tayang Perdana di Jakarta Film Week 2024



Sebelum resmi tayang di bioskop pada awal tahun **2025**, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** akan menjadi film pembuka dalam perhelatan **Jakarta Film Week 2024** yang akan digelar pada **23 Oktober 2024**.

Kalau kamu penasaran, kamu bisa mendapatkan tiketnya secara **gratis** di website Jakarta Film Week, yang mulai dibuka pada **17 Oktober 2024**. Tapi ingat, tiketnya terbatas ya, jadi jangan sampai ketinggalan!

Ayo, Siapkan Hatimu untuk Terhanyut di “Sampai Jumpa Selamat Tinggal”!

Untuk kamu yang suka kisah romantis penuh misteri, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** adalah film yang wajib kamu tonton!

Perpaduan akting memukau dari **Putri Marino, Jourdy Pranata, Jerome, dan Lutesha** dijamin bikin kamu baper sekaligus berpikir tentang pentingnya komunikasi dalam hubungan.

Ditambah dengan latar Korea Selatan yang indah, film ini nggak cuma memanjakan hati, tapi juga mata.

Jadi, siapkan dirimu untuk terhanyut dalam kisah Wyn yang mencari jawaban atas kekecewaannya. Jangan lupa cek jadwal tayang dan buruan amankan tiket kamu! **Sampai jumpa di bioskop, selamat tinggal kegalauan!**

Ada 4 Jenis Stadium Kanker Ovarium, Kenali Perbedaan

Bahayanya

Category: LifeStyle

Oktober 20, 2024



Ada 4 Jenis Stadium Kanker Ovarium, Kenali Perbedaan Bahayanya

Prolie – Sebagian orang mungkin sudah tidak asing lagi dengan apa itu kanker ovarium? Namun mungkin untuk beberapa orang masih bertanya-tanya apa perbedaannya dengan kanker yang lain?

Artikel ini akan menjelaskan apa itu kanker ovarium? Bahaya jika terkena kanker ini dan bagaimana penyembuhannya.

Kanker ovarium adalah kanker yang muncul di jaringan ovarium atau indung telur. Kanker ini merupakan jenis kanker terbanyak ketiga yang diderita wanita di Indonesia.

Kanker ovarium yang terdeteksi pada stadium awal lebih mudah untuk diatasi daripada kanker ovarium yang baru terdeteksi pada stadium lanjut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemeriksaan berkala ke dokter kandungan setelah memasuki masa menopause.

Jika kanker ini lebih cepat di tangani maka akan meningkatkan peluang penderita untuk lebih lama bertahan hidup.

Pasalnya setiap penderita kanker ini hanya bertahan selama 5 tahun setelah di diagnosis, namun jika mendapatkan penanganan lebih cepat maka sepertiga penderita memiliki harapan hidup

setidaknya 10 tahun lebih lama.

Kanker ini terjadi ketika DNA di sel-sel ovarium mengalami perubahan atau mutasi. Mutasi tersebut menyebabkan sel ovarium tumbuh tidak normal dan tidak terkendali.

Hingga saat ini, belum diketahui dengan pasti apa penyebab terjadinya mutasi genetik tersebut.



freepict

Namun ada beberapa jenis kasus yang meningkatkan risiko seseorang menderita kanker ovarium, berikut jenisnya:

1. Berusia di atas 50 tahun
2. Merokok
3. Menjalani terapi pengganti hormon saat menopause
4. Memiliki anggota keluarga yang menderita kanker ovarium atau kanker payudara
5. Menderita obesitas, endometriosis atau sindrom Lynch

Kanker jenis ini akan mudah terdeteksi ketika sudah memasuki stadium lanjut atau ketika kanker sudah menyebar ke organ lain.

Dalam kasus ini penderita akan merasakan perut kembung, cepat kenyang, mual, sembelit, perut membuncit dan masih banyak lagi.

Ketika mendapati permasalahan seperti di atas maka penderita diminta cepat melakukan pemeriksaan untuk memastikan apa penyebab dari gejala-gejala tersebut.

Berdasarkan tingkat keparahannya, kanker ovarium dibedakan menjadi empat stadium, yaitu:



istimewa



istimewa

Stadium 1

Kanker terdapat di salah satu atau kedua ovarium dan belum menyebar ke organ lain.

Stadium 2

Kanker sudah menyebar ke jaringan dalam rongga panggul atau rahim.

Stadium 3

Kanker telah menyebar ke selaput perut (peritoneum), permukaan usus, dan kelenjar getah bening di panggul atau perut.

Stadium 4

Kanker sudah menyebar ke organ lain yang letaknya jauh, seperti ginjal, hati, atau paru-paru.