

# 9 Cara Ampuh Atasi Kantuk di Pagi Hari agar Tetap Produktif!

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Mengatasi rasa kantuk di pagi hari memang sering menjadi tantangan besar bagi banyak orang. Rasa kantuk yang muncul bisa mengganggu produktivitas dan membuat hari terasa lebih panjang dan melelahkan.

Tapi jangan khawatir, pada artikel kali ini kita akan membahas beberapa cara asyik dan efektif untuk mengatasi rasa kantuk di pagi hari. Yuk, simak terus tips-tipsnya agar pagi harimu bisa lebih segar dan penuh energi!

## Tips Mengatasi Rasa Kantuk di Pagi Hari



*Waktu tidur yang baik untuk kebutuhan tiap individu – Freepik*

Mengatasi rasa kantuk di pagi hari bisa menjadi lebih mudah

dengan beberapa langkah sederhana seperti berikut :

1. **Minum Air Putih** : Mulailah hari dengan segelas air putih! Minum air putih saat bangun tidur sangat penting untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang selama tidur dan mencegah dehidrasi. Ini akan membantu kamu merasa lebih segar dan terjaga.
2. **Olahraga** : Rutin berolahraga minimal 30 menit setiap hari atau setidaknya 3 kali seminggu bisa memberikan dorongan energi yang luar biasa. Olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan mood dan mengurangi rasa kantuk. Jadi, bangkit dan lakukan beberapa gerakan olahraga favoritmu di pagi hari!
3. **Sarapan** : Jangan lewatkan sarapan! Rutin sarapan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh. Pilihlah menu sarapan yang sehat dan seimbang agar kamu siap menghadapi aktivitas sepanjang hari.
4. **Makanan Bergizi** : Pastikan asupan makananmu bergizi tinggi dengan kandungan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang. Makanan bergizi akan memberikan energi yang cukup dan membantu menjaga tubuh tetap bugar.
5. **Kurangi Kafein** : Mengurangi konsumsi kafein, terutama di sore dan malam hari, bisa membantu mengatur pola tidur yang lebih baik. Terlalu banyak kafein dapat mengganggu tidur dan membuatmu merasa lebih ngantuk di pagi hari.
6. **Berjemur** : Nikmati sinar matahari pagi selama 5–15 menit setiap harinya. Paparan sinar matahari pagi dapat meningkatkan kadar serotonin dalam tubuh, yang membantu memperbaiki mood dan memberikan energi tambahan.
7. **Tidur Berkualitas** : Terapkan kebiasaan tidur yang baik, seperti mematikan layar gawai sebelum tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Pastikan kamu mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas setiap malam.
8. **Berhenti Merokok** : Berhenti merokok dapat memperbaiki

kualitas tidur yang sering terganggu oleh nikotin. Dengan tidur yang lebih baik, kamu akan merasa lebih segar di pagi hari.

**9. Kurangi Stres** : Kelola stres dengan cara-cara yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik yang menenangkan atau berbicara dengan teman dan keluarga. Mengurangi stres dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan energi di pagi hari.



#### *Ilustrasi wanita yang ceria – Freepik*

Dengan menerapkan tips-tips ini, kamu akan merasakan perbedaan yang signifikan dalam mengatasi rasa kantuk di pagi hari.

Bayangkan betapa segarnya kamu bisa memulai hari tanpa rasa kantuk yang mengganggu! Selamat mencoba dan nikmati pagi harimu dengan penuh energi dan semangat!

Semoga artikel ini dapat membantu mengatasi rasa kantuk yang menyerang di pagi hari dan membuat kita lebih produktif serta bersemangat menjalani aktivitas setiap hari.

Namun, jika kantuk di pagi hari terus-menerus mengganggu aktivitas dan performa, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter.

Penanganan yang tepat bisa membantu kamu mendapatkan solusi yang sesuai untuk masalahmu. Tetap sehat dan semangat, dan semoga hari-harimu selalu menyenangkan!

---

# Panduan Lengkap Memilih Pembalut Pelindung Terbaik Saat Menstruasi!

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Hi ladies! Bingung pilih pembalut atau **sanitary pad** yang nyaman saat menstruasi? Yuk, merapat, ada tips menarik yang bisa kamu coba!

Menstruasi, sebuah proses alami yang dialami oleh wanita setiap bulan, seringkali bisa menjadi momen yang kurang menyenangkan.

Rasa tidak nyaman, risiko bocor, dan bau tak sedap sering kali menjadi masalah yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, jangan khawatir!

Dalam artikel ini, kita akan membahas berbagai jenis pembalut yang tersedia di pasaran, serta membantu kamu menemukan pelindung terbaik untuk kebutuhan menstruasi. Yuk, simak terus

dan temukan solusi yang pas untukmu!

# **Menstruasi bukan lagi halangan untuk tetap aktif dan nyaman !**



*Ilustrasi sanitary pad – freepik*

Berikut ini berbagai jenis *sanitary pad* beserta kegunaannya yang bisa membantu kamu memilih yang paling pas untuk kebutuhanmu:

## **1. Regular Pad**

- Ini adalah tipe *sanitary pad* standar dengan daya serap sedang.
- Cocok digunakan di siang hari dengan aliran darah menstruasi yang normal.
- Tersedia dalam berbagai ukuran dan bentuk, seperti tanpa sayap, dengan sayap, dan yang lebih panjang.

## **2. Super Pad**

- Daya serap lebih tinggi untuk aliran darah menstruasi yang deras.
- Ideal digunakan di hari-hari awal atau akhir menstruasi, saat aliran darah lebih banyak.
- Biasanya lebih tebal dan panjang dibandingkan pembalut regular, sehingga memberikan perlindungan ekstra.

## **3. Night Pad**

- Berukuran panjang dengan daya serap ekstra besar dan pelindung samping.
- Didesain khusus untuk penggunaan malam hari, mencegah kebocoran saat tidur.
- Memiliki sayap yang lebar untuk menempel dengan baik di celana dalam, sehingga kamu bisa tidur nyenyak tanpa khawatir.

## **4. Panty Liner**

- Tipis dan kecil, ideal untuk menampung keputihan atau darah menstruasi di awal dan akhir periode.
- Memberikan rasa nyaman dan aman saat digunakan dengan pakaian dalam.
- Tersedia dalam berbagai jenis, seperti tanpa aroma, dengan aroma, dan bermotif, jadi bisa tetap gaya dan nyaman!

## 5. Maternity Pad

- *Sanitary pad* tebal yang dirancang khusus untuk pendarahan pasca-persalinan.
- Memiliki daya serap yang sangat tinggi dan terbuat dari bahan yang lembut untuk kulit sensitif.
- Biasanya lebih besar dan panjang dibandingkan pembalut biasa, memberikan perlindungan ekstra saat kamu butuh yang terbaik.

Dengan mengetahui jenis-jenis *sanitary pad* ini, kamu bisa memilih yang paling sesuai dengan kebutuhan dan situasimu.

# Tips Memilih Pembalut yang Benar



*Ilustrasi sanitary pad – KlikDokter*

Berikut ini beberapa tips memilih pembalut yang bisa kamu coba:

### 1. Pertimbangkan Aliran Darah Menstruasi

- Pilih produk dengan daya serap yang sesuai dengan kebutuhanmu. Untuk aliran darah yang normal, gunakan regular pad. Jika aliran darah lebih deras, pilih super pad atau night pad untuk perlindungan ekstra.

### 2. Pilih Bahan yang Nyaman

- Pastikan produk yang kamu pilih terbuat dari bahan yang lembut dan breathable. Bahan yang nyaman akan membantu menghindari iritasi kulit dan membuat

kamu merasa lebih segar sepanjang hari.

### 3. Sesuaikan dengan Aktivitas

- Jika kamu aktif bergerak, pilih produk dengan sayap untuk mencegah kebocoran. Sayap pada pembalut membantu menahan posisi pembalut tetap di tempatnya sehingga kamu bisa bergerak dengan bebas tanpa khawatir bocor.

### 4. Cobalah Berbagai Merek dan Jenis

- Jangan ragu untuk mencoba berbagai merek dan jenis produk *sanitary pad*. Setiap tubuh wanita berbeda, jadi penting untuk menemukan pembalut yang paling sesuai dengan bentuk tubuh dan preferensimu. Eksperimen dengan berbagai pilihan hingga kamu menemukan yang paling nyaman.



*Ilustrasi – shutterstock*

Dengan mengetahui jenis-jenis pembalut dan memilih yang tepat, kamu bisa merasa nyaman dan bebas beraktivitas selama menstruasi.

Jangan biarkan menstruasi menghalangi aktivitasmu, tetap nyaman dan percaya diri dengan pembalut yang tepat! Yuk, coba tips ini dan temukan pembalut yang pas untukmu!

---

# Batuk Berdahak : Mengapa Gangguan Ini Dapat Menghambat Aktivitasmu?

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Batuk berdahak memang sangat mengganggu. Batuk yang disertai dengan keluarnya lendir ini dapat terjadi kapan saja, baik siang maupun malam hari. Hal ini tentu saja dapat menghambat aktivitas dan membuatmu merasa tidak nyaman.

Lendir yang dikeluarkan saat batuk dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang batuk disertai dahak, mulai dari penyebab, gejalanya hingga kapan perlu ke dokter. Simak artikel ini untuk mendapatkan jawabannya!

## Penyebab Batuk Berdahak



*Ilustrasi –*

Penyebab batuk disertai dahak yang paling umum adalah infeksi pada saluran pernapasan, seperti:

- **Pilek (common cold)**: Disebabkan oleh virus, pilek biasanya ditandai dengan batuk disertai dahak bening, hidung tersumbat, bersin, dan sakit tenggorokan.

- **Bronkitis akut:** Infeksi pada saluran pernapasan yang lebih besar, bronkus, biasanya disebabkan oleh virus. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, sesak napas, dan demam.
- **Pneumonia:** Infeksi pada paru-paru yang dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, demam tinggi, sesak napas, dan nyeri dada.



*Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik*

Selain infeksi, beberapa **kondisi lain** juga dapat menyebabkan batuk disertai dahak, seperti:

- **Alergi:** Alergi terhadap debu, serbuk sari, atau bulu hewan dapat memicu batuk berdahak, hidung tersumbat, bersin, dan mata berair.
- **Asma:** Penyakit inflamasi kronis pada saluran pernapasan ini dapat menyebabkan batuk berdahak, sesak napas, dan mengi.
- **Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK):** Kelompok penyakit paru-paru yang meliputi emfisema dan bronkitis kronis ini menyebabkan batuk berdahak kronis, sesak napas, dan mengi.
- **Tuberkulosis (TBC):** Infeksi bakteri menular ini dapat menyebabkan batuk berdahak berkepanjangan, demam, berkeringat malam, dan penurunan berat badan.

## Gejala Batuk Disertai Dahak



*Ilustrasi pria yang terbatuk dan memegang dada – Freepik*

Gejala utama batuk disertai dahak adalah batuk yang disertai dengan lendir. Lendir ini dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi

indikasi penyebab batuk berdahak:

- **Bening**: Biasanya disebabkan oleh pilek atau alergi.
- **Kuning atau hijau**: Biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri.
- **Berdarah**: Dapat disebabkan oleh bronkitis kronis, TBC, atau kondisi serius lainnya.

Gejala lain yang menyertai batuk disertai dahak dapat bervariasi tergantung pada penyebabnya, seperti:

- **Hidung tersumbat**
- **Bersin**
- **Sakit tenggorokan**
- **Demam**
- **Sesak napas**
- **Nyeri dada**
- **Penurunan berat badan**

## Kapan Harus ke Dokter?



*Ilustrasi wanita yang batuk sambil memegang cangkir – Freepik*

Meskipun batuk disertai dahak ini adalah hal yang umum, Kamu perlu ke dokter jika mengalami hal-hal berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Batuk berdahak disertai dengan demam tinggi
- Berwarna merah/berdarah
- Mengalami sesak napas yang parah
- Merasa lemas dan mudah lelah
- Mengganggu tidur

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan tes diagnostik untuk menentukan penyebab batuk disertai dahak dan memberikan pengobatan yang tepat.

Batuk disertai dahak dapat menjadi tanda dari berbagai kondisi

kesehatan. Jika kamu mengalami batuk berdahak yang tidak kunjung membaik atau disertai dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, segera konsultasikan dengan dokter.

---

# 7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag, Dijamin Aman dan Menyegarkan!

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Bagi para penderita maag, memilih makanan yang tepat menjadi hal yang krusial. Rasa perih, mual, dan kembung akibat asam lambung yang naik bisa sangat mengganggu.

Namun, jangan khawatir, alam menyediakan solusi segar dan lezat dalam bentuk buah-buahan.

# 7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag



Penderita maag – Freepik

Berikut ini buah-buahan yang aman dikonsumsi penderita maag:

## 1. Pisang

Si kuning ini terkenal dengan kandungan kaliumnya yang tinggi, membantu menetralkan asam lambung dan melapisi dinding lambung. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

## 2. Pepaya

Kaya enzim papain, pepaya membantu melancarkan pencernaan dan meredakan rasa mual. Pilihlah pepaya matang yang manis untuk rasa terbaik.

## 3. Semangka

Kandungan airnya yang tinggi membantu menghidrasi tubuh dan meredakan panas di lambung. Semangka juga rendah asam, menjadikannya pilihan aman bagi penderita maag.

## 4. Melon

Mirip dengan semangka, melon kaya air dan rendah asam, menjadikannya camilan menyegarkan yang aman untuk maag.

## 5. Apel

Apel mengandung pektin, serat larut yang membantu melancarkan pencernaan dan meredakan diare. Pilihlah apel yang dimasak atau dipanggang untuk tekstur yang lebih lembut.

## 6. Alpukat

Kaya serat dan lemak sehat, alpukat membantu mengenyangkan dan melancarkan pencernaan. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

## 7. Kelapa

Air kelapa muda dikenal sebagai elektrolit alami yang membantu rehidrasi tubuh dan meredakan dehidrasi akibat diare.

# Tips Menyantap Buah untuk Penderita Maag



*Ilustrasi sajian potongan buah segar – Freepik*

- **Konsumsi dalam jumlah sedang:** Hindari makan berlebihan, meskipun buah-buahan ini aman.
- **Pilihlah buah yang matang:** Buah matang umumnya lebih mudah dicerna dan tidak menyebabkan rasa perih di lambung.
- **Potong buah menjadi kecil-kecil:** Hal ini membantu mempermudah proses pencernaan.
- **Hindari konsumsi buah saat perut kosong:** Konsumsilah buah setelah makan agar tidak memicu rasa perih di lambung.
- **Perhatikan reaksi tubuh:** Jika setelah mengonsumsi buah tertentu muncul gejala maag, hindari buah tersebut.

Dengan memilih buah-buahan yang tepat dan mengikuti tips di atas, penderita maag tetap bisa menikmati kesegaran dan manfaat buah tanpa rasa khawatir. Selamat mencoba!

---

# Batuk Kering : Penyebab ,

# Gejala, dan Kapan Harus ke Dokter?

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai dahak. Meskipun sering disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan, batuk kering juga bisa menjadi gejala dari asam lambung hingga kanker paru-paru loh.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang penyebab, gejala dan cara menghindari batuk kering.

## Penyebab dan Gejala Batuk Kering



*Ilustrasi wanita yang menahan batuk – Freepik*

Batuk kering merupakan gejala dari berbagai penyakit, diantaranya:

1. **Penyakit pernapasan:** Asma, bronkitis, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), postnasal drip, dan pneumonia.

2. **Iritasi:** Udara kering, asap, polusi, debu, serbuk sari, dan asap rokok.
3. **Penyakit pencernaan:** Gastroesophageal reflux disease (GERD) dan heartburn.
4. **Obat-obatan:** Efek samping obat seperti captopril, simvastatin, carvedilol, atau risedronate.
5. **Kondisi serius (jarang terjadi):** Croup, batuk rejan (pertusis), gagal jantung, emboli paru, dan kanker paru-paru.
6. **Pasca infeksi:** Batuk kering bisa terjadi setelah infeksi mereda dan tubuh dalam masa pemulihan.



*Ilustrasi pria yang batuk – Freepik*

Gejala utamanya adalah batuk tanpa dahak, disertai gatal di tenggorokan. Tergantung penyebabnya, batuk ini juga bisa disertai gejala lain, seperti:

- Demam
- Sakit tenggorokan
- Pilek
- Hidung tersumbat
- Bersin
- Mata berair
- Sulit menelan
- Rasa panas di dada (heartburn)
- Kembung

## Kapan Harus ke Dokter?



– halodoc

Segera periksakan diri ke dokter jika mengalami batuk dengan kondisi berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Tidak sembuh setelah diobati
- Disertai penurunan berat badan drastis
- Berkembang menjadi batuk berdahak

## Diagnosis dan Pengobatan

Dokter akan mendiagnosis berdasarkan gejala, riwayat kesehatan, dan pemeriksaan fisik untuk menentukan penyebabnya.

Pengobatan tergantung pada penyebabnya. Pada umumnya, dokter akan memberikan obat untuk meredakan batuk dan mengatasi penyebabnya.

## Tips Mencegah Batuk Kering

- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur
- Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
- Menghindari asap rokok, polusi, dan debu
- Menjaga kelembapan udara di rumah
- Minum air putih yang cukup
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
- Istirahat yang cukup

Jika batuk Anda tidak kunjung membaik, disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan seperti demam tinggi, kesulitan bernapas, atau penurunan berat badan yang signifikan, segeralah konsultasikan dengan dokter.

Dengan demikian, Anda dapat memastikan bahwa batuk kering tersebut tidak menandakan masalah kesehatan yang lebih serius dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Tetaplah jaga kesehatan, dan jangan ragu untuk mencari bantuan medis saat diperlukan!

---

# Perhatikan! Ini 5 Risiko Jika Konsumsi Petai Berlebihan

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Haloo Petai Lovers! Si hijau dengan aroma khas ini memang bikin ngiler, ya! Rasanya yang unik dan teksturnya yang renyah itu bikin jadi pelengkap hidangan favorit banyak orang.

Tapi, nih, kamu udah pada tahu belum kalo kebanyakan konsumsi petai bisa bikin masalah buat kesehatan kita? Nah, di artikel kali ini, kita bakal bahas soal dampak dari petai dan cara aman buat makaninnya. Yuk, kita simak bareng-bareng!

## Dampak Negatif Konsumsi Petai Berlebihan

### 1. Kerusakan Ginjal



*Perbedaan ginjal yang sehat dan yang bermasalah – Cr. royalprogress*

Kandungan purin dalam petai dapat menumpuk dan membebani ginjal, berisiko menyebabkan kerusakan ginjal, terutama bagi penderita penyakit ginjal.

Purin diubah menjadi asam urat dalam tubuh, yang kemudian diekskresikan melalui ginjal. Jika ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat dengan efisien, maka penumpukan asam urat dapat terjadi, meningkatkan risiko pembentukan batu ginjal dan kerusakan ginjal.

## **2. Kadar Asam Urat Tinggi**



*Ilustrasi pria yang nyeri lutut – Freepik*

Purin dalam petai dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah, memicu gejala asam urat seperti nyeri sendi, terutama bagi yang memiliki riwayat asam urat tinggi.

Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan kristal asam urat menumpuk di dalam sendi, yang kemudian memicu gejala asam urat seperti nyeri dan pembengkakan pada sendi.

## **3. Kembung dan Gas**



*Ilustrasi pria yang perutnya kembung – freepik*

Kandungan serat tinggi dalam petai dapat menyebabkan kembung dan gas pada beberapa orang, terutama yang memiliki sensitivitas pencernaan. Serat dalam petai dapat merangsang pergerakan usus dan memproduksi gas selama proses pencernaan, yang bisa menyebabkan gejala seperti kembung, perut kembung, dan gas berlebih.

## 4. Gangguan Pencernaan



*Ilustrasi gangguan pencernaan – Freepik*

Konsumsi petai secara berlebihan dapat mengganggu keseimbangan bakteri di dalam usus dan menyebabkan diare. Hal ini disebabkan oleh kandungan serat yang tinggi dalam petai, yang dapat merangsang pergerakan usus dan menyebabkan pencernaan menjadi tidak normal.

## 5. Bau Mulut



*Ilustrasi wanita yang menutup hidung karena aroma tidak sedap – freek*

Petai mengandung senyawa sulfur yang dapat memberikan kontribusi pada bau mulut yang kurang sedap setelah mengonsumsinya. Senyawa sulfur ini bisa memberikan aroma yang tidak menyenangkan ketika diurai oleh bakteri dalam mulut.

## Tips Mengkonsumsi Petai Aman dan Sehat



*Ilustrasi olahan dari petai – Freepik*

- Konsumsi petai secukupnya, tidak berlebihan. 1-2 ons per hari cukup untuk mendapatkan manfaatnya.
- Kombinasikan petai dengan makanan kaya serat untuk membantu pencernaan, seperti sayur dan buah.
- Minum air putih yang cukup setelah mengkonsumsi petai untuk membantu mengeluarkan gas dan mencegah bau mulut.
- Bagi yang memiliki masalah ginjal atau asam urat, konsultasikan dengan dokter mengenai konsumsi petai.

- Jika mengalami efek samping seperti kembung, gas, atau diare, kurangi konsumsi petai.

Selain lezat, buah hijau ini juga kaya manfaat buat tubuh kita. Tapi inget, jangan kebablasan makannya, ya!

Yang penting, seimbangkan aja sama pola makan yang sehat biar manfaatnya bisa maksimal tanpa bikin masalah buat kesehatan.

Jadi, yuk terus nikmati petai dengan bijak dan rasakan kesehatan tubuh yang oke selalu!

---

# Hindari Bahaya Keputihan Abnormal : 7 Kunci Menjaga Kebersihan Kewanitaan

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



Prolite – Hi ladies! Keputihan itu sesuatu yang lumayan wajar

buat cewek, bener apa enggak?

Nah biasanya, itu adalah lendir atau cairan bening yang keluar dari vagina kita. Fungsinya tuh untuk jaga kebersihan dan kelembaban organ reproduksi kita, gitu.

Tapi, perlu diketahui juga, keputihan abnormal atau keputihan yang nggak biasa bisa jadi tanda adanya infeksi atau masalah kesehatan lainnya, lho!

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas cara-cara mengatasi dan mencegah keputihan yang nggak biasa itu. Biar kita tetap sehat dan nyaman, ya!

Jadi, ayo kita simak bareng-bareng. Siapa tahu ada tips yang bisa kita terapkan untuk jaga kesehatan tubuh kita dengan lebih baik. Yuk, langsung kita mulai!

## Cara Mengatasi Keputihan Abnormal



– *Freepik*

### 1. Menjaga Kebersihan Organ Kewanitaan

- Basuh area vagina dengan air bersih dan sabun non-parfum setelah buang air kecil dan buang air besar.
- Gunakan handuk bersih dan kering untuk mengeringkan area vagina.
- Ganti celana dalam secara rutin, terutama setelah berkeringat.

### 2. Hindari Penggunaan Produk Pembersih Area Kewanitaan

- Produk pembersih area kewanitaan dapat mengganggu keseimbangan pH vagina dan menyebabkan iritasi.
- Cukup gunakan air bersih saja untuk membersihkan area

vagina.

### 3. Gunakan Kondom saat Berhubungan Intim

- Kondom dapat membantu mencegah infeksi menular seksual (IMS) yang dapat menyebabkan keputihan abnormal.

### 4. Konsumsi Makanan Sehat

- Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan yogurt yang mengandung probiotik untuk membantu menjaga kesehatan vagina.
- Hindari konsumsi makanan yang manis dan pedas.

### 5. Minum Air Putih yang Cukup

- Minum air putih yang cukup membantu menjaga tubuh terhidrasi dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

### 6. Hindari Stres

- Stres dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan keputihan abnormal.

### 7. Berkonsultasi dengan Dokter

- Jika mengalami keputihan abnormal, seperti berwarna kuning, hijau, atau abu-abu, berbau busuk, gatal, atau disertai dengan rasa sakit, segera konsultasikan dengan dokter.



*Ilustrasi wanita yang memegang setangkai bunga – Freepik*

Menjaga kesehatan organ reproduksi wanita tuh penting banget, ladies! Nah, tips di atas bisa jadi langkah awal yang oke buat bantu mengatasi keputihan.

Tapi, kalau kamu masih merasa keputihanmu nggak biasa dan

nggak ada perubahan yang signifikan, jangan ragu deh buat langsung konsultasi sama dokter.

Ingat, kesehatan itu nomor satu, jadi jangan malu-malu buat cari bantuan ya! Dokter akan bantu kamu cari tahu apa yang sebenarnya terjadi dan kasih saran yang tepat untuk atasi masalahnya. Yuk, jaga kesehatan tubuh kita bersama-sama!

---

# Sering Menahan Kencing? Ini 5 Potensi Bahaya yang Perlu Kamu Ketahui!

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Siapa di antara kita yang tidak pernah menahan kencing? Baik karena kesibukan yang melanda, situasi yang memaksa, atau mungkin hanya karena rasa malas, kebiasaan ini sering terjadi tanpa kita sadari.

Tetapi, tahukah kamu bahwa di balik kebiasaan sepele ini, terdapat bahaya kesehatan yang mengintai?

Dalam artikel kali ini, mari kita eksplor lebih dalam tentang bahaya serta cara menghindari kebiasaan menahan kencing yang sering diabaikan ini. Siap untuk memahami lebih lanjut? Ayo kita mulai!

## 5 Bahaya Menahan Kencing



– Freepik

### 1. Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Urine yang ditahan dalam kandung kemih menjadi tempat ideal bagi bakteri untuk berkembang biak. Hal ini dapat menyebabkan ISK, yang ditandai dengan rasa perih saat buang air kecil, sering buang air kecil, dan nyeri perut bagian bawah.

### 2. Batu Ginjal

Ketika urine ditahan, mineral dalam urine dapat mengendap dan membentuk batu ginjal. Batu ginjal dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa saat buang air kecil, bahkan mual dan muntah.

### 3. Inkontinensia Urine

Menahan buang air kecil secara terus-menerus dapat melemahkan otot kandung kemih. Hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine, yaitu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengontrol buang air kecilnya.

### 4. Nyeri Pinggang

Kandung kemih yang penuh dapat menekan saraf di sekitar pinggang, yang dapat menyebabkan rasa nyeri.

### 5. Gangguan pada Otot Dasar Panggul

Pada wanita, sering menahan buang air kecil dapat melemahkan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan prolaps organ panggul.

## Tips untuk Menghindari Kebiasaan Menahan Kencing



– Freepik

- Segera buang air kecil saat merasakan dorongan.
- Hindari menunda buang air kecil lebih dari 2 jam.
- Perbanyak minum air putih untuk membantu membersihkan kandung kemih.
- Lakukan latihan Kegel untuk memperkuat otot dasar panggul.

Jika kamu sering mengalami kesulitan buang air kecil, jangan ragu untuk segera periksakan diri ke dokter. Ingatlah, kebiasaan menahan kencing dapat membahayakan kesehatanmu.

Jadi, jangan tunda lagi untuk buang air kecil saat kamu merasakan dorongan. Ini adalah langkah kecil yang dapat menjaga kesehatanmu dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan selalu jaga kesehatan!

---

## Alami Keputihan? Ketahui Risiko Kesehatan yang

# Tersembunyi di Baliknya!

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Hai Girlies! Pernahkah kamu bertanya-tanya saat melihat celana dalammu basah karena keputihan? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri!

Keputihan adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Tapi, tahukah kamu bahwa perubahan pada keputihan dapat menjadi tanda kondisi kesehatanmu?



*Ilustrasi dua wanita yang berbagi rahasia – Freepik*

Keputihan atau yang disebut juga dengan istilah *white discharge* adalah fenomena alami di mana cairan keluar dari vagina, yang sebenarnya merupakan bagian normal dari kesehatan reproduksi wanita.

Cairan ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kelembapan vagina, serta membantu melawan infeksi.

# Jika Alami Keputihan, Inilah Tanda-tanda Penting tentang Kesehatanmu!



– Freepik

Meskipun umumnya normal, adanya beberapa perubahan pada *white discharge* ini bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai:

## Warna:

- **Bening atau putih:** Normal
- **Kuning atau hijau:** Bisa menandakan infeksi bakteri atau trikomoniasis
- **Merah muda atau coklat:** Bisa menandakan menstruasi, pendarahan implantasi (awal kehamilan), atau keguguran
- **Abu-abu:** Bisa menandakan vaginosis bakterial

## Tekstur:

- **Kental dan lengket:** Normal
- **Berbusa:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti keju:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Bau:

- **Tidak berbau:** Normal
- **Basi:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti ikan:** Bisa menandakan trikomoniasis
- **Seperti ragi:** Bisa menandakan infeksi jamur

## **Gejala lain:**

- Gatal atau iritasi pada vagina
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seks
- Pendarahan di luar menstruasi



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Ingatlah bahwa *white discharge* ini adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Namun, jika kamu mengalami perubahan pada keputihan yang disertai dengan gejala lain seperti bau yang tidak sedap, perubahan warna atau tekstur, atau rasa gatal atau terbakar, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter ya.

Dokter dapat membantu menilai apakah perubahan tersebut menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diatasi. Semoga informasi ini bermanfaat! ☺

---

## **4 Dampak Body Shaming dan Strategi Efektif untuk Mencegahnya**

Category: LifeStyle

6 Juli 2024



**Prolite** – Dampak *body shaming* pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang telah menjadi perhatian utama di era di mana media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik semakin mendominasi.

Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah sosial yang meresahkan, di mana individu-individu sering kali direndahkan berdasarkan penampilan fisik mereka.

*Body shaming* bukanlah masalah yang hanya terjadi pada tingkat individu, namun juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keberagaman tubuh, semakin penting bagi kita untuk mengenali dampak *body shaming* ini.

Oleh karena itu, dalam artikel ini, kita akan membahas dampak-dampak *body shaming* serta mencari cara-cara untuk mencegah terjadinya fenomena ini.

Mari kita simak bersama bagaimana kita dapat memerangi *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan penuh kasih.

# Dampak *Body Shaming*

Praktik *body shaming* dapat memiliki dampak yang serius, baik secara emosional maupun fisik. Beberapa dampak *body shaming* antara lain:

## 1. Gangguan Mental



*Ilustrasi wanita yang stress berat – Freepik*

Dampak *body shaming* yang pertama ialah memiliki pengaruh yang serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

## 2. Rendahnya *Self-esteem*



*Ilustrasi wanita yang merasa rendah diri – Freepik*

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilan seseorang memiliki potensi untuk merusak harga diri dan rasa percaya diri individu tersebut.

Ini bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

## 3. Gangguan Makan



*Ilustrasi wanita yang stres dengan dietnya – Freepik*

*Body shaming* dapat menjadi pemicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti anoreksia atau bulimia, karena individu mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistik.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya dan terus-menerus ditekan oleh komentar atau pandangan negatif, mereka mungkin mencoba untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh mereka dengan cara yang tidak sehat, termasuk dengan cara membatasi asupan makanan atau memicu muntah setelah makan.

## 4. Isolasi Sosial



*Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik*

Seseorang yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi.

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilannya bisa membuatnya merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, individu tersebut mungkin cenderung menarik diri dari situasi sosial, mengurangi partisipasi dalam aktivitas kelompok, dan bahkan mengalami isolasi sosial yang signifikan.

## Cara untuk Mencegah terjadinya *Body Shaming*

Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab untuk membangun lingkungan yang inklusif dan mempromosikan keberagaman dalam penampilan fisik. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *body shaming* antara lain:

## **1. Berempati**



– *Freepik*

Berusaha untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain sebelum membuat komentar tentang penampilan mereka.

## **2. Sadari Akibat**



– *Freepik*

Mengakui bahwa komentar atau candaan tentang penampilan seseorang dapat memiliki dampak yang sangat negatif.

## **3. Promosikan *True Happiness***



– *Freepik*

Menghargai kecantikan yang datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, bukan hanya yang terlihat di permukaan.

## **4. Menjaga Bahasa dan Tindakan**



– *Freepik*

Berpikir dua kali sebelum membuat komentar atau tindakan yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan mereka.



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Melalui kesadaran akan dampak *body shaming* dan tindakan nyata untuk mencegahnya, kita dapat membuka jalan menuju masyarakat yang lebih ramah dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan memberikan dukungan, empati, dan penerimaan terhadap keberagaman tubuh, kita bisa membangun lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

Ini bukan hanya tentang memperjuangkan perubahan dalam sikap dan perilaku individu, tetapi juga tentang mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung penerimaan diri dan keragaman tubuh.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk mengakhiri praktik *body shaming* dan membangun dunia di mana semua orang bisa merasa aman dan dihargai. ☺