

# Ketahui Risiko Dehidrasi : Penyebab, Tanda-tanda, dan Konsekuensinya

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Kesehatan adalah aset berharga yang harus dijaga dengan baik, dan salah satu hal yang sering kali diabaikan adalah tingkat hidrasi tubuh.

Dehidrasi, atau kekurangan cairan tubuh, bukan hanya sekadar ketidaknyamanan, tetapi bisa menjadi risiko serius bagi kesehatan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih dalam mengenai dehidrasi mulai dari penyebabnya yang mungkin terlewat, hingga tanda-tanda yang perlu diwaspadai, dan konsekuensi yang mungkin tidak kita sadari.

Mari kita gali bersama-sama pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengidentifikasi risiko yang mungkin mengintai di balik penampilan sehari-hari kita.

# Penyebab dan Gejala Dehidrasi



*Ilustrasi kelelahan – Freepik*

**Kekurangan cairan tubuh dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:**

- Kurang minum air
- Olahraga atau aktivitas fisik
- Cuaca panas
- Penyakit atau infeksi, seperti demam, muntah, atau diare
- Konsumsi kafein atau alkohol
- Gangguan kesehatan seperti diabetes, penyakit ginjal, atau gangguan hormonal

**Gejalanya dapat bervariasi, dan tanda-tandanya mungkin muncul secara bertahap. Beberapa gejala umum meliputi:**



*Ilustrasi merasa pusing – Freepik*

- Mulut kering dan rasa haus
- Warna urine gelap
- Penurunan produksi urine
- Kulit kering dan kekurangan elastisitas
- Pusing atau pingsan
- Kelelahan dan kekurangan energi
- Mata kering
- Sembelit

# Dampak dan Cara Mengatasi Dehidrasi



## *Ilustrasi kesakitan -Freepik*

**Kekurangan cairan tubuh dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan menyebabkan berbagai bahaya, termasuk:**

- Gangguan fungsi organ
- Penurunan kinerja fisik
- Gangguan pada sistem kardiovaskular
- Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh
- Peningkatan risiko panas dan Heatstroke
- Gangguan fungsi otak
- Gangguan pencernaan
- Kerusakan kulit

Ketika mengalami gejala atau menyadari risikonya, penting untuk segera mengatasi kekurangan cairan dengan minum air secara cukup. Jika gejala parah, sebaiknya mencari bantuan medis segera.

**Untuk mengatasi dehidrasi, penting untuk mengambil langkah-langkah berikut:**



## *Ilustrasi minum segelas air – Freepik*

- Minum Air secara teratur
- Perhatikan tanda-tanda dehidrasi
- Konsumsi cairan Elektrolit
- Hindari minuman berkafein atau beralkohol
- Makan buah dan sayuran yang mengandung air
- Hindari Lingkungan yang Panas Secara Berlebihan
- Gunakan Humidifier
- Segera cari bantuan medis apabila diperlukan

Untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah dehidrasi, pemahaman menyeluruh mengenai sebab, gejala, dan dampaknya sangat penting.

Dengan memahami tanda-tanda dehidrasi, kita dapat lebih bijaksana dalam merawat tubuh. Ingatlah, menjaga tubuh tetap terhidrasi adalah investasi dalam kesejahteraan jangka panjang.

---

# Seni Tidur Siang: Kunci untuk Meningkatkan Produktivitas dan Kesehatan Anda

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Tidur siang bukan hanya kenikmatan, tapi juga kebiasaan yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Artikel ini akan membahas tentang manfaat serta cara tidur di siang hari yang baik. Dengan ini, kita dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kita sehari-hari.

# Manfaat Tidur Siang



*Ilustrasi peregangan ketika bangun tidur -Freepik*

**Tidur di siang hari dapat memberikan manfaat seperti :**

- meningkatkan konsentrasi
- meningkatkan produktivitas
- mengurangi stress
- memperbaiki suasana hati
- mendukung kesehatan jantung
- meningkatkan daya ingat
- meningkatkan kreativitas
- memulihkan energi

## Cara Tidur Siang yang Baik dan Benar

**1. Pilih Waktu yang Tepat : Tidur di siang hari sebaiknya dilakukan antara pukul hingga untuk menghindari gangguan pola tidur malam.**



*Ilustrasi – Freepik*

**2. Tentukan Durasi yang Sesuai : Istirahatlah selama 20-30 menit agar mendapatkan manfaat tanpa menimbulkan kantuk berlebihan.**



*Ilustrasi – Freepik*

**3. Ciptakan Lingkungan yang Nyaman : Pastikan tempat tidur Anda tenang dan gelap. Gunakan penutup mata atau tirai yang**

menutup rapat untuk menciptakan suasana tidur yang optimal.



Ilustrasi – Freepik

**4. Hindari Kafein Sebelum Tidur Siang** : Jangan minum minuman berkafein sebelum tidur di siang hari, karena kafein dapat mengganggu kemampuan tidur.



Ilustrasi – Freepik

Dengan memperhatikan waktu, durasi, lingkungan, dan menghindari stimulan, kamu bisa mendapatkan tidur siang yang memberikan manfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan maksimal tanpa mengganggu pola tidur malam.

---

## **Pahami Nyeri Perut Menstruasi : 6 Sebab dan Solusi yang Efektif**

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Setiap wanita mengalami tantangan menstruasi, dan nyeri perut seringkali menjadi salah satu aspek yang tidak menyenangkan.

Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam untuk memahami sebab-sebab nyeri saat menstruasi dan menyajikan cara-cara yang efektif untuk mengatasinya.

## Menstruasi



*Ilustrasi kesakitan karena datang bulan – Freepik*

Menstruasi atau datang bulan pada wanita terjadi ketika sel telur tidak dibuahi dan disertai dengan pengeluaran masa datang bulan, biasanya dalam rentang 23-35 hari.

Secara umum, pada awal siklus datang bulan, terjadi rasa nyeri tiba-tiba, mirip dengan kontraksi, yang terlokalisasi di punggung dan perut bagian bawah. Karena menurunnya kadar hormon

estrogen dan progesteron.

Sensasi kram pada perut selama datang bulan sering dikaitkan dengan sindrom pramenstruasi (PMS). PMS muncul menjelang datang bulan dengan berbagai gejala, seperti perut kembung dan fluktuasi emosi.

## Macam-macam Nyeri Menstruasi

Nyeri saat datang bulan dapat bervariasi antara wanita, tetapi beberapa gejala umumnya meliputi:

- Nyeri perut bawah
- Kram
- Pusing atau pingsan
- Mual dan muntah
- Sakit pinggang nyeri
- Perubahan mood
- Mudah kelelahan
- Mengantuk

Penting untuk diingat bahwa tingkat keparahan gejala dapat bervariasi, dan pengalaman setiap wanita bisa berbeda.

## Penyebab Nyeri saat Menstruasi



*Ilustrasi sakit – Freepik*

Sakit saat datang bulan umumnya disebabkan oleh kontraksi rahim yang membantu mengeluarkan lapisan rahim yang tidak dibutuhkan jika tidak ada kehamilan.

Faktor-faktor lain penyebab rasa nyeri saat datang bulan meliputi:

- **Tekanan Darah Rendah pada Rahim**

Saat datang bulan, aliran darah ke rahim meningkat, dan jika darah ke rahim terhambat, dapat menyebabkan nyeri.

- **Hormon**

Perubahan hormon, terutama penurunan estrogen dan peningkatan prostaglandin sebelum datang bulan, dapat mempengaruhi rasa sakit.

- **Endometriosis**

Suatu kondisi dimana jaringan yang biasanya melapisi rahim tumbuh di luar rahim, dapat menyebabkan nyeri yang lebih intens.

- **Mioma Rahim**

Tumor jinak yang tumbuh di dinding rahim, dapat menyebabkan nyeri dan kram saat datang bulan.

- **Infeksi Panggul**

Infeksi pada organ reproduksi, seperti rahim atau ovarium, dapat menyebabkan nyeri.

- **Kelainan Struktur Rahim**

Adanya kelainan seperti septum rahim atau posisi rahim yang tidak normal bisa menjadi penyebab.

## **Cara mengatasi Rasa Nyeri saat Menstruasi**



*Ilustrasi pola hidup sehat – Freepik*

Untuk mengatasi rasa sakit saat datang bulan, Kamu dapat mencoba beberapa metode berikut:

- Kompres hangat

- Minum obat antiinflamasi
- Olahraga ringan
- Pijatan lembut
- Menerapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan tinggi serat
- Hindari makanan tinggi lemak, serta kopi, alkohol, dan rokok
- tidur dan istirahat yang cukup
- Menggunakan minyak aromaterapi
- Makan makanan bergizi
- Jika perlu, kompres dingin

Jika nyeri menstruasi Kamu sangat parah atau tidak merespons pengobatan mandiri. Atau disertai gejala lain yang mengkhawatirkan, sebaiknya konsultasikan dengan profesional kesehatan

---

## 5 Fakta Menarik Minyak Kayu Putih dan Manfaatnya untuk Kesehatan

Category: LifeStyle  
24 November 2023



**Prolite** – Minyak kayu putih, disebut juga sebagai minyak cajuput yang telah lama dikenal karena berbagai manfaatnya yang luar biasa.

Berikut adalah beberapa fakta penting tentang minyak cajuput, termasuk cara penggunaannya, manfaat, dan efek samping yang perlu diperhatikan.

## Asal dan Proses Produksi Minyak Kayu Putih



*Ilustrasi* –

Minyak kayu putih dihasilkan dari daun dan ranting pohon kayu putih (*Melaleuca alternifolia*).

Proses distilasi uap digunakan untuk mengambil minyak dari tumbuhan ini, menghasilkan cairan berwarna terang dengan aroma khas yang menyegarkan.

# Cara Pemakaian dan Manfaatnya



*Ilustasi – Freepik*

Minyak kayu putih dapat digunakan dengan beberapa cara, yaitu :

## 1. Aromaterapi

Tambahkan beberapa tetes minyak kayu putih ke diffuser untuk merelaksasi dan menyegarkan udara di sekitarmu.

## 2. Penggosokan Topikal

Campurkan dengan minyak pembawa, seperti minyak kelapa, dan gosokkan pada area yang memerlukan perhatian, seperti dada untuk membantu meredakan sesak napas.

Kayu putih juga memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

- Antibakteri dan antivirus
- Penghilang nyeri
- Mencegah gangguan pencernaan
- Meredakan batuk
- Meredakan demam
- Mengobati hidung tersumbat
- Pembersih udara alami

## Efek Samping



*Ilustrasi merasa tidak nyaman – Freepik*

Meskipun pada umumnya dianggap aman, beberapa orang mungkin akan mengalami :

- reaksi kulit atau iritasi

- gangguan pernafasan

Dengan memahami cara yang benar untuk menggunakan kayu putih dan memahami manfaat serta potensi efek sampingnya.

Kita dapat memanfaatkan sifat-sifat positif dari minyak ini untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan diri.

---

# Atasi Anemia dengan Berolahraga : 3 Langkah yang Efektif dan Aman

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Berolahraga saat menghadapi anemia memang memerlukan perhatian khusus untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

Jika seseorang mengalami anemia, yaitu kondisi kurangnya sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh, maka aktivitas fisik

yang terlalu berat bisa meningkatkan kelelahan dan risiko komplikasi.

Berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi gejala anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Namun, penting untuk mengembangkan rutinitas olahraga yang sesuai dengan kebutuhan.

Dalam artikel ini, kami akan menjelaskan cara aman dan efektif untuk berolahraga saat menghadapi anemia, serta memberikan tips untuk merancang rencana kebugaran yang sesuai.

## 3 Tips Berolahraga untuk Atasi Anemia

### 1. Low Impact Aerobic



*Ilustrasi seseorang yang sedang jogging – Freepik*

Latihan ini sangat cocok untuk individu yang menderita anemia. Aktivitas-aktivitas aerobik ini memungkinkan peningkatan kekuatan dan daya tahan otot tanpa memberikan beban berlebih pada persendian.

Selain itu, aktivitas-aktivitas ini juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan, koordinasi, dan kesehatan jantung.

**Latihan kardio dengan *low impact* ini melibatkan:**

- Berjalan santai
- Bersepeda
- Menari
- Berenang
- Partisipasi dalam aerobik di dalam air

- Ikut kelas kelompok

Ini adalah pilihan yang baik bagi Kamu yang ingin mendapatkan manfaat kesehatan dari latihan aerobik tanpa mengorbankan kenyamanan dan keamanan persendian mereka.

## 2. Latihan Ketahanan (*Strength*)



*Ilustrasi seseorang yang sedang melatih lengan – Freepik*

Melatih kekuatan adalah bermanfaat bagi individu yang mengalami anemia karena dapat meningkatkan massa otot, mendorong produksi sel darah merah yang lebih baik, serta meningkatkan kadar hemoglobin dan pengiriman oksigen ke jaringan tubuh.

Kamu bisa menggunakan berbagai peralatan seperti dumbel, kettlebell, dan resistance band untuk menambahkan resistensi dalam latihan.

Untuk mempertahankan tantangan bagi otot Anda, secara perlahan meningkatkan beban atau resistensi selama berjalannya waktu.

Untuk setiap sesi latihan, lakukan 1 hingga 3 set dengan melakukan 8 hingga 12 repetisi.

### **Latihan kekuatan mencakup:**

- Squats
- Lunges
- Planks
- Pushups
- Deadlifts

### 3. Latihan *Mind-Body*



*Ilustrasi seseorang yang sedang yoga – Freepik*

Latihan *Mind-Body* adalah gabungan antara gerakan fisik dan fokus mental, yang berdampak pada peningkatan relaksasi dan pengurangan stres.

**Latihan *Mind-Body* mencakup:**

#### 1. *Tai chi*

Sebuah latihan ringan yang mengkombinasikan pernapasan terkendali dengan gerakan yang lambat dan alami.

Ini melatih meditasi bergerak, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan sambil merangsang relaksasi dan mengurangi tingkat stres, yang mampu meningkatkan suasana hati.

#### 2. *Yoga*

Latihan ini mengintegrasikan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan.

Gaya-gaya yoga yang halus seperti *yin* dan restoratif terbukti efektif dalam meningkatkan rasa relaksasi dan mengurangi stres.

#### 3. *Pilates*

Metode ini berfokus pada gerakan yang terkendali dan teknik pernapasan untuk meningkatkan stabilitas, kekuatan inti, dan keselarasan tubuh.

Pilates juga meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengurangi tingkat stres.

Bagi individu yang mengalami anemia, melakukan aktivitas fisik

secara teratur dapat membawa sejumlah manfaat bagi aspek fisik dan psikologis, yang secara signifikan meningkatkan kesejahteraan, kualitas hidup, dan kesehatan Anda.

Selain itu, berolahraga juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dengan mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan tingkat kepercayaan diri.

Ingatlah bahwa setiap orang memiliki kondisi kesehatan yang unik, dan pendekatan terbaik dalam berolahraga yang berbeda-beda.

Dengan berbicara dengan profesional kesehatan, kamu dapat merancang rencana kebugaran yang aman dan bermanfaat untuk mengatasi anemia.

---

## **Menu Sehat Bagi Penderita Anemia : Jaga Kesehatan dengan Pilihan Makanan Tepat**

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Anemia adalah kondisi medis yang disebabkan oleh kurangnya sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan kulit pucat.

Salah satu faktor penting dalam mengatasi anemia adalah pola makan yang sehat dan kaya akan nutrisi.

Dalam artikel ini, kita akan membahas berbagai jenis makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia.

## **Makanan yang Baik untuk Dikonsumsi oleh Penderita Anemia**



*Ilustrasi seseorang sedang memeluk bahan makanan dengan senang – Freepik*

Makanan yang baik untuk anemia adalah yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Beberapa contoh makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia meliputi:

## **1. Daging merah**

Daging sapi, daging ayam, dan daging unggas lainnya mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap oleh tubuh.

## **2. Ikan**

Ikan seperti salmon, tuna, dan kerang kaya akan zat besi dan vitamin B12.

## **3. Sayuran hijau**

Bayam, brokoli, dan kangkung mengandung asam folat yang penting untuk pembentukan sel darah merah.

## **4. Kacang-kacangan**

Kacang merah, kacang hitam, dan kacang lentil merupakan sumber zat besi nabati yang baik.

## **5. Telur**

Telur mengandung protein tinggi yang dapat membantu dalam pemulihan dan regenerasi sel darah merah, serta vitamin B12 yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan memelihara sistem saraf.

## **6. Produk sereal yang diperkaya**

Beberapa sereal sarapan yang diperkaya dengan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dapat menjadi pilihan yang baik.

## **7. Buah-buahan**

Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, dan kiwi mengandung vitamin C, yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

## 8. Daging organ

Hati dan ginjal mengandung zat besi dan vitamin B12 dalam jumlah tinggi.

# Makanan yang Harus Dihindari oleh Penderita Anemia



*Ilustrasi seseorang yang enggan dengan makanannya – Freepik*

Penderita anemia sebaiknya menghindari atau membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi atau memperburuk kondisi anemia.

Beberapa contoh makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari atau dikonsumsi dalam jumlah terbatas meliputi:

### 1. Kopi dan teh

Kafein dalam kopi dan teh dapat menghambat penyerapan zat besi. Sebaiknya hindari minum kopi atau teh bersamaan dengan makanan.

### 2. Susu

Kalsium dalam susu dapat bersaing dengan zat besi dalam penyerapan tubuh. Konsumsi susu sebaiknya dipisahkan dari makanan kaya zat besi.

### 3. Makanan tinggi serat

Makanan tinggi serat seperti sereal gandum utuh, beras merah, dan sayuran mentah dapat mengganggu penyerapan zat besi. Sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah moderat.

## 4. Alkohol

Alkohol dapat merusak sel darah merah dan mengganggu penyerapan zat besi. Sebaiknya hindari alkohol atau konsumsi dalam jumlah yang sangat terbatas.

## 5. Makanan tinggi oksalat

Beberapa makanan seperti bayam, bit, dan coklat mengandung oksalat yang dapat mengikat zat besi dan mengurangi penyerapannya. Sebaiknya konsumsi dalam jumlah terbatas.

## 6. Makanan berlemak tinggi

Konsumsi makanan berlemak tinggi bersamaan dengan makanan tinggi zat besi dapat mengganggu penyerapan zat besi. Lebih baik memilih makanan rendah lemak.

Perlu diingat bahwa tidak semua penderita anemia harus menghindari sepenuhnya makanan ini, tetapi mengkonsumsinya dengan bijak dan dalam jumlah yang terbatas dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan manfaat nutrisi.



*Ilustrasi – Getty Images*

Penting untuk mencampur berbagai jenis makanan ini dalam pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan dan mengatasi anemia.

Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk rekomendasi yang lebih tepat sesuai dengan kondisi anemia Anda.

---

# Ritual Pagi Orang Sukses : Cara Membangun Morning Routine yang Efektif

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Saat pagi tiba, terbuka peluang besar untuk memulai hari dengan semangat dan produktivitas. Banyak orang sukses berkata bahwa rahasia kesuksesan mereka terletak pada kebiasaan pagi yang mereka lakukan setiap harinya.

*Morning routine*, atau rutinitas pagi, bukan sekadar serangkaian aktivitas sehari-hari, melainkan cara untuk mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional untuk menghadapi tugas-tugas dan tantangan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya *morning routine* dan memberikan tips praktis untuk membantu Kamu membuat *morning routine* yang efektif.

# Mengapa Morning Routine Penting?



*Ilustrasi peregangan ketika bangun tidur -Freepik*

*Morning routine* memiliki dampak besar pada kesuksesan seseorang. Berikut adalah alasan mengapa *morning routine* menjadi penting:

## 1. Membangun Konsistensi

*Morning routine* membantu menciptakan konsistensi dalam hidupmu. Dengan melakukan serangkaian aktivitas yang sama setiap hari di pagi hari, kita memprogram pikiran dan tubuh untuk berfungsi dengan efisien. Ini membantu meningkatkan produktivitas.

## 2. Menetapkan Fokus

Ritual pagi membantu menetapkan fokus untuk hari itu. Prioritas, tujuan, dan tugas yang perlu diselesaikan ditentukan. Yang mana membantu mengarahkan energi ke hal-hal yang benar-benar penting.

## 3. Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan

*Morning routine* yang sehat dapat mencakup olahraga, meditasi, atau konsumsi sarapan sehat. Ini memberikan manfaat signifikan untuk kesehatan fisik dan mental, membantu kita merasa lebih baik dan lebih bugar.

## 4. Pengembangan Diri

Banyak orang sukses menggunakan waktu pagi untuk membaca, belajar, atau merencanakan strategi jangka panjang. Ini adalah kesempatan berharga untuk pengembangan diri.

# **Tips untuk Membangun Morning Routine yang Efektif ala Orang Sukses**



*Ilustrasi membuat perencanaan -Freepik*

Bagaimana cara orang-orang sukses di luar sana membangun *morning routine* yang efektif? Berikut beberapa tips yang bisa membantu:

## **1. Rencanakan Dengan Cermat**

Buat daftar kegiatan yang ingin Kamu sertakan dalam *morning routine*-mu dan atur waktu untuk masing-masing kegiatan.

## **2. Bangun Lebih Awal**

Cobalah untuk bangun lebih awal untuk memiliki waktu tambahan di pagi hari.

## **3. Mulai Dengan Langkah Kecil**

Jika kamu belum memiliki *morning routine*, mulailah dengan satu atau dua kegiatan yang mudah diadopsi, seperti membereskan tempat tidur. Lalu tingkatkan seiring berjalannya waktu.

## **4. Penyesuaian**

Sesuaikan *morning routine* kamu dengan kebutuhan dan preferensi pribadi. Tidak ada cara maupun pendekatan yang cocok untuk semua.

## **5. Evaluasi dan Penyesuaian**

Selalu evaluasi dan sesuaikan *morning routine* seiring berjalannya waktu untuk memastikan bahwa itu masih efektif dan

memenuhi tujuanmu.

*Morning routine* adalah kunci kesuksesan bagi banyak orang. Ini bukan sekadar tentang rutinitas harian, melainkan tentang membangun dasar untuk hari yang produktif dan memotivasi.

Dengan mengambil langkah-langkah untuk merancang dan menjalani *morning routine* yang efektif.

Kamu bisa meningkatkan produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraanmu. Serta mengarahkan diri menuju kesuksesan yang lebih besar dalam hidupmu.

Jadi, mulailah harimu dengan aksi kecil, dan lihat perubahan positif yang Kamu capai. Selamat menjalani hari calon orang sukses! ☺

---

# **Mengupas Tuntas Anemia : Gejala, Penyebab, dan Solusi Mengobati**

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Anemia, suatu kondisi yang sering kali dianggap remeh, ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Setiap detik, jutaan sel darah merah berjuang melewati aliran darah kita, membawa oksigen ke seluruh tubuh. Namun, bagi mereka yang mengalami penyakit ini, perjalannya tidak seindah yang terlihat.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, sebab-sebab, serta berbagai metode pengobatannya untuk mencegah penyakit ini hinggap di tubuh kita.

## Apa Itu Anemia ?



*Ilustrasi seorang wanita yang kelelahan – Freepik*

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Sel darah merah adalah sel darah yang bertugas mengirim oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

# Penyebab dan Gejala

Penyakit ini dapat terjadi karena berbagai penyebab, antara lain:

- Kekurangan zat besi
- Kekurangan vitamin B12
- Kekurangan asam folat
- Perdarahan, misalnya akibat menstruasi, pendarahan akibat luka, atau pendarahan akibat penyakit tertentu
- Kelainan genetik, misalnya anemia sel sabit atau anemia Fanconi
- Penyakit kronis, misalnya penyakit ginjal, penyakit hati, atau penyakit autoimun

Gejalanya juga dapat bervariasi tergantung pada jenis dan keparahan yang diderita. Beberapa gejala yang umum terjadi meliputi:

- Pucat
- Mudah lelah
- Sesak napas
- Pusing
- Sakit kepala
- Lemah
- Jantung berdebar
- Nyeri dada
- Jari kaki dan tangan kebas

# Pengobatan pada Penderita Anemia



*Ilustrasi alat medis – Freepik*

Pengobatan pada pasien yang kekurangan darah tergantung pada penyebabnya, diantaranya :

1. Disebabkan oleh kekurangan zat besi dapat diobati dengan

- mengonsumsi suplemen zat besi.
2. Disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 atau asam folat dapat diobati dengan mengonsumsi suplemen vitamin B12 atau asam folat.
  3. Disebabkan oleh perdarahan dapat diobati dengan menghentikan pendarahan atau dengan transfusi darah.
  4. Disebabkan oleh kelainan genetik atau penyakit kronis mungkin memerlukan pengobatan yang lebih kompleks.

## Resiko Penyakit Lainnya



*Ilustrasi seseorang yang sedang pusing – Freepik*

Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, antara lain:

- Gagal jantung
- Irama jantung yang tidak normal
- Stroke
- Infeksi
- Masalah kehamilan
- Kematian

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Selain itu, penting untuk memeriksakan kesehatan secara rutin untuk mendeteksi anemia sejak dini.

---

**Rahasia Kebahagiaan :**

# Memahami Peran 4 Hormon Penyebab Kebahagiaan

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Kita semua menginginkan kebahagiaan dalam hidup, tapi seringkali sulit untuk merasakannya. Kita terkadang terjebak dalam kegiatan sehari-hari yang melelahkan dan penuh tekanan, sehingga mencari kebahagiaan terasa seperti tugas yang tak kunjung selesai.

Perlu kita ingat adalah bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat diupayakan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Namun, tahukah kamu bahwa hormon-hormon di otak memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan kebahagiaan?



*Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik*

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan bagaimana cara

meningkatkannya.

Terdapat empat hormon utama yang memiliki peran utama dalam menciptakan perasaan positif dan sensasi yang menyenangkan.

## Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

### 1. DOPAMIN



– *Pinterest*

Dopamin adalah hormon yang membuatmu merasa senang. Hormon ini muncul ketika Kamu melakukan hal-hal yang Kamu nikmati, seperti makan makanan lezat, mendengarkan musik yang menginspirasi, mendapat pijatan, atau berhasil menyelesaikan latihan fisik.

Dopamin memberikan perasaan baik dan mendorongmu untuk terus mencari aktivitas yang membuat Kamu bahagia.

### 2. SEROTONIN



– *shutterstock*

Serotonin menjaga suasana hati, rasa kesejahteraan, dan kebahagiaan kita. Ini juga membantu mengurangi kekhawatiran dan kecemasan serta berperan dalam proses belajar dan mengingat.

Serotonin dipengaruhi oleh aktivitas harian seperti berjalan, berjemur di bawah matahari, tidur yang nyenyak, berada di alam terbuka, atau merawat diri untuk mengurangi stres.

### 3. ENDORPHIN



– *shutterstock*

Endorfin diproduksi oleh otak untuk membantu kita mengatasi rasa sakit fisik serta memberikan perasaan senang yang singkat.

Ini dilepaskan saat kita merasa sakit atau stres, dan juga saat kita melakukan aktivitas seperti makan, berolahraga, atau berhubungan seks.

## 4. OXYTOCIN



– *shutterstock*

Oksitosin sering disebut ‘hormon cinta’. Oksitosin terutama berkaitan dengan sentuhan yang penuh kasih sayang dan hubungan yang erat. Hormon ini memberikan banyak manfaat, termasuk merangsang serotonin dan dopamin, serta mengurangi kecemasan.

Hormon-hormon ini berperan dalam mengatur perasaan kesejahteraan kita dan dapat dipengaruhi oleh tingkat stres, perhatian terhadap diri sendiri, serta pilihan gaya hidup yang kita buat.

Kita bisa melakukan banyak hal untuk membuat diri merasa lebih bahagia dan memperbaiki kualitas hidup kita sendiri.

Kamu bisa mengendalikan kebahagiaanmu, jadi meskipun mungkin Kamu cenderung merasa sedih, Kamu masih bisa membuat keputusan yang akan membantumu memiliki kehidupan yang lebih ceria dan bahagia.

---

# Tidur yang Bijak : Bagaimana Menentukan Berapa Lama Tidur yang Kamu Butuhkan?

Category: LifeStyle

24 November 2023



**Prolite** – Telah beredar keyakinan bahwa tidur harus selalu mencapai delapan jam setiap malam agar kita merasa segar dan sehat.

Namun, hal ini tidak selalu berlaku pada setiap orang. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kebutuhan terlelap seseorang dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, aktivitas fisik, dan genetik.

Jadi, sementara delapan jam tidur mungkin cocok untuk beberapa individu, itu bukanlah aturan mutlak yang berlaku untuk semua orang.

Beberapa orang merasa bugar dengan waktu terlelap yang lebih sedikit, sementara yang lain memerlukan lebih banyak waktu untuk berfungsi dengan baik.



*Ilustrasi bayi yang sedang tertidur – Freepik*

**Kebutuhan tiap individu selalu berubah sepanjang berbagai fase kehidupan. Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur yang dibutuhkan sebagai berikut :**

- Bayi baru lahir hingga usia tiga bulan memerlukan sekitar 14 hingga 17 jam per hari
- Bayi berusia empat hingga sebelas bulan memerlukan 12 hingga 15 jam setiap hari.
- Balita usia satu hingga dua tahun butuh sekitar 11 hingga 14 jam, sedangkan anak prasekolah (tiga hingga lima tahun) memerlukan 10 hingga 13 jam.
- Anak usia sekolah (enam hingga 13 tahun) perlu sekitar sembilan hingga 11 jam.
- Remaja (usia 14-17 tahun) disarankan antara delapan hingga 10 jam per hari.
- Dewasa muda (usia 18-25 tahun) dan orang dewasa (usia 26-64 tahun), direkomendasikan sekitar tujuh hingga sembilan jam per malam.
- Lansia, yang berusia 65 tahun ke atas, idealnya sekitar tujuh hingga delapan jam per hari.



*Ilustrasi – Freepik*

Namun, penting untuk diingat bahwa beberapa individu secara konsisten hanya memerlukan antara empat hingga enam jam per malam, dan mereka merasa baik-baik saja tanpa perlu menggunakan stimulan untuk tetap terjaga.

Ada juga penemuan “gen tidur pendek” yang menunjukkan bahwa beberapa orang secara alami kurang dari 6,5 jam per malam tanpa mengalami dampak buruk.

Ini menegaskan bahwa kebutuhan tidur sangat individual dan dipengaruhi oleh faktor genetika.

Secara keseluruhan, pendekatan terbaik adalah mendengarkan tubuhmu sendiri. Jika Kamu merasa segar dan berenergi dengan jumlah tidur tertentu, itu mungkin kebutuhan tidurmu yang ideal.