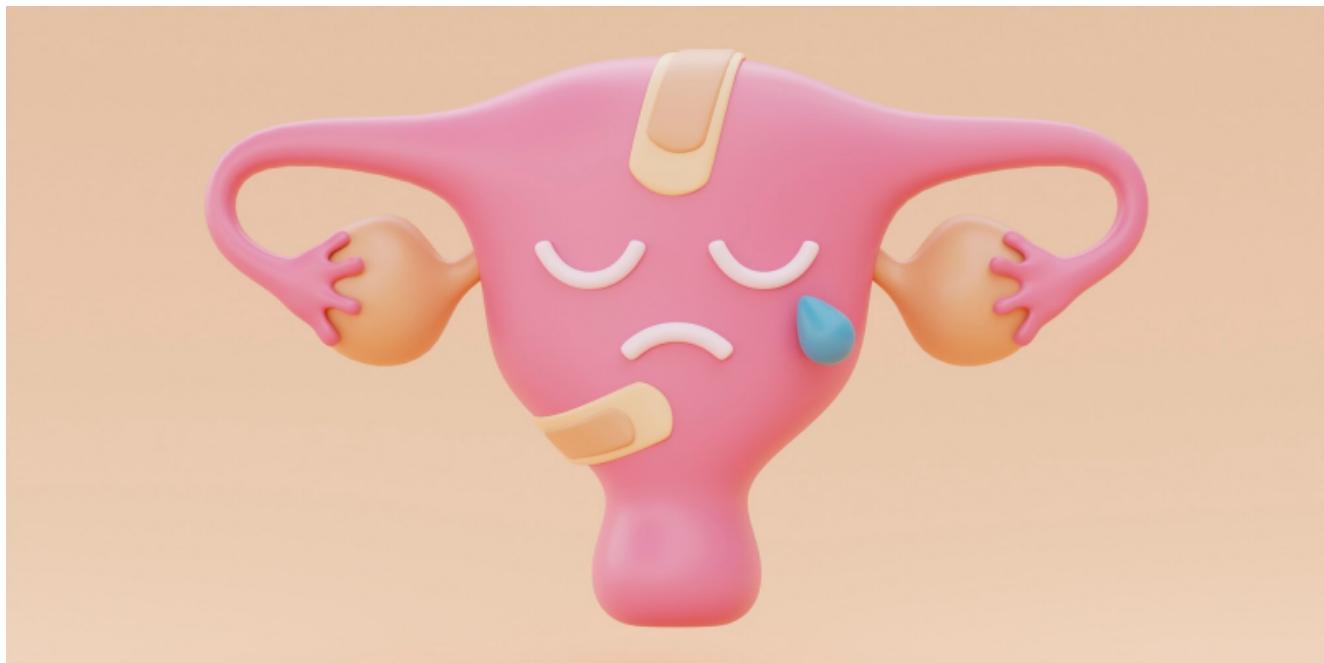


# Rahim Tidak Sehat: 8 Sinyal Tubuh yang Perlu Kamu Kenali Sejak Dini

Category: LifeStyle

7 September 2025



## Prolite – Rahim Tidak Sehat: 8 Sinyal Tubuh yang Perlu Kamu Kenali Sejak Dini

Kesehatan rahim seringkali luput dari perhatian banyak perempuan. Padahal, rahim adalah organ penting yang nggak cuma berperan dalam proses reproduksi, tapi juga punya pengaruh besar pada kualitas hidup sehari-hari. Masalah pada rahim bisa menyebabkan rasa sakit, gangguan kesuburan, bahkan memengaruhi kondisi psikologis.

Sayangnya, banyak perempuan mengabaikan tanda-tanda awal rahim tidak sehat karena dianggap sepele atau sekadar masalah biasa. Padahal, deteksi dini bisa membuat penanganan lebih mudah dan mencegah komplikasi serius.

Menurut sejumlah studi medis terbaru (2025), gangguan seperti

fibroid, endometriosis, polip, dan infeksi rahim semakin banyak terdeteksi pada perempuan usia produktif. Artinya, kesadaran untuk mengenali gejalanya sejak dini sangatlah penting. Nah, berikut ini delapan gejala rahim tidak sehat yang wajib kamu waspadai.



*Ciri-ciri rahim tidak sehat*

## 1. Nyeri Panggul yang Menetap

Rasa sakit di area panggul yang terus-menerus, terutama di luar masa menstruasi, bisa menjadi tanda adanya masalah pada rahim. Kondisi ini sering dikaitkan dengan endometriosis atau adanya fibroid (miom). Nyeri ini biasanya muncul sebagai rasa tertekan atau sakit tumpul yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

## 2. Menstruasi Tidak Teratur

Siklus menstruasi normal biasanya berlangsung setiap 21–35 hari. Kalau kamu sering mengalami menstruasi yang maju atau mundur jauh dari siklus tersebut, bisa jadi itu pertanda adanya gangguan pada rahim. Menstruasi tidak teratur dapat berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon, polip rahim, atau kondisi medis lain yang perlu diperiksa dokter.

## 3. Perdarahan Hebat (Menorrhagia)

Jika setiap kali menstruasi kamu harus mengganti pembalut lebih sering dari biasanya atau darah keluar dalam jumlah sangat banyak, kondisi ini disebut menorrhagia. Perdarahan berlebih dapat menjadi tanda adanya fibroid, polip, atau gangguan pada dinding rahim. Selain bikin tidak nyaman, kondisi ini bisa memicu anemia jika dibiarkan tanpa penanganan.

## **4. Nyeri Saat Berhubungan Intim**

Sakit ketika berhubungan seksual bukanlah hal normal dan tidak boleh diabaikan. Rasa nyeri ini bisa menandakan adanya infeksi, radang panggul, atau endometriosis. Jika keluhan ini muncul terus-menerus, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter agar penyebabnya bisa diketahui lebih jelas.

## **5. Keputihan Tidak Normal**

Keputihan memang hal yang wajar, tapi kalau berubah warna (kuning, hijau, atau kecokelatan), berbau tidak sedap, atau disertai gatal dan nyeri, itu bisa jadi tanda infeksi atau masalah pada rahim. Keputihan yang tidak normal sebaiknya segera diperiksakan untuk mencegah komplikasi yang lebih parah.

## **6. Sulit Hamil**

Kesulitan mendapatkan kehamilan meskipun sudah berhubungan rutin tanpa kontrasepsi selama lebih dari satu tahun bisa menjadi sinyal adanya gangguan pada rahim. Fibroid, polip, dan endometriosis adalah beberapa kondisi yang dapat menghambat proses pembuahan atau implantasi embrio.

## **7. Perut Terasa Kembung atau Membesar**

Rahim yang tidak sehat kadang bisa menyebabkan perut terasa penuh, kembung, atau bahkan terlihat membesar. Hal ini bisa disebabkan oleh pertumbuhan fibroid yang ukurannya cukup besar. Kalau kamu merasa ada perubahan bentuk atau ukuran perut yang tidak wajar, jangan anggap remeh.

## 8. Gangguan pada Buang Air Kecil atau Besar

Tekanan dari rahim yang bermasalah dapat memengaruhi kandung kemih atau usus. Akibatnya, kamu bisa sering merasa ingin buang air kecil, sulit menahan pipis, atau justru mengalami sembelit. Gejala ini sering muncul jika ada fibroid besar atau masalah lain yang menekan organ di sekitarnya.

### Langkah Preventif untuk Menjaga Kesehatan Rahim



*Ciri-ciri rahim tidak sehat*

Menjaga rahim tetap sehat bukan hanya soal mengatasi gejala ketika muncul, tapi juga tentang melakukan langkah pencegahan sejak dini. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain:

- **Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi** minimal setahun sekali.
- **Menjaga pola makan seimbang** dengan memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- **Mengelola stres**, karena hormon stres dapat memengaruhi siklus menstruasi dan kesehatan rahim.
- **Olahraga teratur**, untuk melancarkan peredaran darah dan menjaga berat badan ideal.
- **Hindari rokok dan alkohol**, yang bisa meningkatkan risiko gangguan reproduksi.

Menurut laporan WHO 2025, pemeriksaan rutin dan gaya hidup sehat mampu menurunkan risiko gangguan rahim hingga 35% pada perempuan usia subur.

**Jangan Abaikan Sinyal-Sinyal Kecil Ini dari Tubuhmu!**



Kesehatan rahim adalah bagian penting dari kesejahteraan perempuan secara keseluruhan. Delapan gejala di atas adalah tanda-tanda yang nggak boleh diabaikan. Semakin cepat kamu menyadarinya, semakin besar peluang untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Jadi, mulai sekarang lebih peka terhadap sinyal tubuhmu sendiri. Kalau kamu mengalami salah satu dari gejala di atas, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan tenaga medis profesional. Ingat, rahim sehat bukan cuma soal kesuburan, tapi juga soal kualitas hidup dan kebahagiaanmu. Yuk, jaga rahim dengan penuh perhatian—karena kesehatanmu berharga!

---

## **Makin Praktis ! 4 Ragam Alat Tampung Menstruasi untuk Semua Gaya Hidup**

Category: LifeStyle

7 September 2025



**Prolite** – Menstruasi adalah proses alami yang dialami hampir semua wanita. Setiap bulan, tubuh mengalami siklus yang melibatkan pelepasan darah menstruasi sebagai bagian dari proses reproduksi.

Selain pembalut yang sudah umum digunakan, ada berbagai jenis alat tampung menstruasi lain yang tersedia untuk mengelola menstruasi dengan lebih nyaman dan ramah lingkungan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa jenis alat tampung darah menstruasi yang perlu kamu ketahui. Yuk, cari tahu pilihan yang sesuai dengan kebutuhanmu untuk mengatasi menstruasi dengan lebih efektif dan nyaman!

## 4 Ragam Alat Tampung Menstruasi

Untuk memilih alat tampung menstruasi yang sesuai dengan kebutuhanmu, ada beberapa pilihan yang dapat dipertimbangkan:

### 1. Pembalut



*ilustrasi pembalut – Freepik*

- **Regular Pad:** Pembalut standar dengan daya serap sedang.
- **Super Pad:** Memiliki daya serap lebih tinggi untuk aliran darah menstruasi yang deras.
- **Night Pad:** Pembalut panjang dengan daya serap ekstra besar dan pelindung samping, ideal untuk penggunaan malam hari.
- **Panty Liner:** Pembalut tipis dan kecil untuk menampung keputihan atau darah menstruasi saat awal dan akhir periode.
- **Maternity Pad:** Pembalut tebal untuk pendarahan pascapersalinan.

## 2. Menstrual Cup



*ilustrasi menstrual cup – Freepik*

- Terbuat dari silikon medis yang fleksibel dan aman.
- Dimasukkan ke dalam vagina untuk menampung darah menstruasi.
- Lebih ramah lingkungan dan hemat dibandingkan pembalut sekali pakai.
- Tahan hingga 8-12 jam tergantung aliran darah.

## 3. Tampon



*ilustrasi tampon- Freepik*

- Silinder kecil terbuat dari kapas yang dimasukkan ke dalam vagina.
- Menyerap darah menstruasi dari dalam.
- Cocok untuk aktivitas fisik dan berenang.

## 4. Menstrual Pad



*ilustrasi pembalut kain – freepik*

- Pembalut kain yang bisa dicuci dan dipakai lagi
- Lebih ramah lingkungan dan hemat dibandingkan pembalut sekali pakai
- Tersedia berbagai jenis bahan, bentuk, dan ukuran
- Perlu dicuci dengan benar untuk mencegah pertumbuhan bakteri

## Tips Memilih Alat Tampung Menstruasi yang Tepat



*Macam macaam alat tampung darah – Freepik*

Mencari alat tampung menstruasi yang tepat bisa jadi tantangan, tapi dengan beberapa tips ini, kamu bisa lebih mudah memilih yang sesuai:

1. **Aliran darah menstruasi:** Pastikan untuk memilih daya serap yang sesuai dengan kebutuhanmu. Alat tampung yang baik akan membantu menjaga kenyamanan selama menstruasi.
2. **Gaya hidup:** Pertimbangkan aktivitasmu sehari-hari. Pilihlah alat tampung yang tidak mengganggu aktivitasmu dan tetap nyaman digunakan, terutama saat bergerak aktif.
3. **Kecocokan:** Tentukan bahan dan bentuk yang paling nyaman bagimu. Ada berbagai pilihan, mulai dari silikon medis hingga bahan organik, serta berbagai bentuk yang sesuai dengan preferensimu.
4. **Kesehatan:** Jika kamu memiliki kondisi medis tertentu seperti alergi atau sensitivitas tertentu, penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memilih alat tampung

tertentu.

Berbagai pilihan alat tampung menstruasi telah tersedia untuk memenuhi kebutuhan beragam wanita. Mulai dari pembalut dengan berbagai tingkat daya serap, menstrual cup yang ramah lingkungan, hingga tampon yang cocok untuk aktivitas fisik.

Penting untuk memilih yang sesuai dengan aliran darah menstruasi, gaya hidup, dan preferensi pribadi untuk memastikan kenyamanan maksimal selama menstruasi.

Dengan memilih dengan bijak, kamu dapat menjalani hari-harimu dengan lebih nyaman dan percaya diri meskipun sedang menstruasi. Selamat mencoba dan temukan yang paling nyaman untukmu!

---

# **Panduan Lengkap Memilih Pembalut Pelindung Terbaik Saat Menstruasi!**

Category: LifeStyle

7 September 2025



**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!

---

## **Alami Keputihan? Ketahui Risiko Kesehatan yang Tersembunyi di Baliknya!**

Category: LifeStyle  
7 September 2025



**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! ☺

---

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

Category: LifeStyle  
7 September 2025



**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

---

## **9 Manfaat Ajaib Air Cucian Beras untuk Kulit Cantik Alami**

Category: LifeStyle

7 September 2025



**Prolite** – Air cucian beras, yang seringkali diabaikan sebagai sisa dari proses memasak. Ternyata menyimpan rahasia kecantikan alami untuk kulit.

Dalam artikel ini, kita akan mengungkapkan manfaat luar biasa yang dimiliki air cucian beras dan mengapa seharusnya mempertimbangkan untuk memasukkannya ke dalam rutinitas perawatan kulit.

## Manfaat Air Beras untuk Kesehatan Kulit



*Ilustrasi perawatan kulit – Freepik*

Air cucian beras memiliki beragam manfaat yang positif untuk kulit, termasuk:

- pembersihan alami
- mencerahkan kulit
- meratakan warna kulit
- membantu menenangkan kulit yang meradang atau iritasi
- membantu mengontrol produksi minyak
- mencegah timbulnya jerawat
- perawatan kulit sensitif

- menjaga kekenyalan kulit
- dan mengurangi tanda-tanda penuaan

Penggunaan air cucian beras sebagai bagian dari rutinitas perawatan kulit dapat memberikan manfaat positif yang tidak hanya alami tetapi juga terjangkau secara ekonomis.

## Cara Mengolah Air Cucian Beras



*Ilustrasi beras – Freepik*

Berikut adalah langkah-langkah singkat untuk menyiapkan air beras untuk perawatan wajah:

1. Pilih dan cuci bersih beras. Gunakan beras berkualitas tinggi dan bersih, lalu cuci untuk menghilangkan kotoran.
2. Rendam dan saring. Rendam beras dalam air, lalu saring airnya untuk mendapatkan nutrisi beras.
3. Penyimpanan dan penambahan bahan (Opsional). Simpan air beras yang sudah disaring dan tambahkan bahan alami jika diinginkan.
4. Gunakan sesuai kebutuhan. Gunakan air beras sebagai pembersih wajah atau toner alami.
5. Biarkan kering atau bilas. Aplikasikan pada wajah dengan lembut dan bilas jika diinginkan.

Pastikan air beras yang digunakan tidak mengandung sisa-sisa deterjen atau bahan kimia. Gunakan secara teratur sesuai dengan kebutuhan kulitmu untuk mendapatkan manfaat perawatan kulit yang maksimal.

---

# Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi

Category: LifeStyle

7 September 2025



**Prolite** – Besok, 26 September 2023, kita akan memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia, sebuah momen yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam perencanaan keluarga yang sehat dan bertanggung jawab.

## Sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia



*Pengenalan Alat Kontrasepsi – Halodoc*

Jejak sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia dapat ditelusuri hingga tahun 2007 ketika sepuluh organisasi internasional keluarga berencana bersatu untuk meluncurkan kampanye global yang

mengedepankan kesadaran akan kontrasepsi.

Kampanye yang kemudian dikenal sebagai Hari Kontrasepsi Sedunia ini memiliki beberapa tujuan inti, antara lain:

- **Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Kontrasepsi dalam Perencanaan Keluarga**

Kampanye ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat di seluruh dunia memahami pentingnya kontrasepsi dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan keluarga.

- **Mendorong Akses Terhadap Kontrasepsi yang Aman dan Efektif**

Salah satu fokus utama adalah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai jenis kontrasepsi yang aman dan efektif.

- **Menghilangkan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Kontrasepsi**

Selain itu, kampanye ini juga berusaha untuk mengakhiri stigma dan diskriminasi yang masih terkait dengan penggunaan kontrasepsi.

## **Pentingnya Kontrasepsi**



*Ilustrasi pentingnya penggunaan alat atau obat kontrasepsi – DKT Indonesia*

Kontrasepsi adalah kunci untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kontrasepsi sangat penting:

1. **Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan**

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menghadirkan berbagai masalah, seperti kemiskinan, kesulitan dalam pendidikan, dan

bahkan situasi kekerasan dalam rumah tangga.

Penggunaan kontrasepsi dapat secara efektif mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan akibat negatif yang mungkin timbul.

## **2. Mengatur Jarak Kelahiran Anak**

Mengatur jarak kelahiran anak adalah penting untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Jarak yang tepat antara kelahiran anak dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius.

## **3. Melindungi Ibu dan Anak dari Risiko Kesehatan**

Kehamilan dan persalinan membawa risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Kontrasepsi dapat membantu melindungi keduanya dari risiko ini, memberikan peluang untuk kesehatan yang lebih baik.

## **4. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga**

Keluarga yang direncanakan dengan baik memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan keluarga mereka dengan cermat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil.

# **Contoh-contoh Kontrasepsi**



*Contoh kontrasepsi – medicastore*

Sejumlah contoh kontrasepsi yang tersedia meliputi:

- **Pil Kontrasepsi Oral (Pil KB):** Pil KB adalah bentuk kontrasepsi oral yang diminum setiap hari. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Kondom:** Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipasang pada penis pria. Mereka mencegah sperma masuk ke dalam

rahim wanita.

- **IUD (Intrauterine Device):** IUD adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim wanita. IUD melepaskan hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Suntik KB:** Suntik KB adalah bentuk kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan setiap 3 bulan. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.

## Dampak Positif Kontrasepsi Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak



*Ibu dan bayinya – johnsonsbaby*

Penggunaan kontrasepsi tidak hanya mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat mengurangi risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Beberapa dampak positif termasuk:

- **Mengurangi Kematian Ibu:** Kematian ibu merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan usia subur di seluruh dunia. Kontrasepsi dapat efektif mengurangi risiko kematian ibu dengan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
- **Mengurangi Kematian Bayi:** Kematian bayi adalah penyebab utama kematian anak di bawah usia 5 tahun. Kontrasepsi dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga dapat mengurangi risiko kematian bayi.
- **Mencegah Kelahiran Prematur:** Kelahiran prematur dapat membawa berbagai risiko kesehatan bagi bayi, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan kelainan neurologis. Kontrasepsi membantu mengurangi risiko kelahiran prematur dengan memberikan kontrol atas perencanaan keluarga.

# **Bagaimana Memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia?**



*Ilustrasi keluarga berencana – ukhuwahnews*

Di Indonesia, Hari Kontrasepsi Sedunia diberi penghargaan oleh berbagai organisasi kesehatan dan keluarga berencana. Mereka biasanya menyelenggarakan berbagai kegiatan, seperti seminar, diskusi, dan kampanye pendidikan.

Bagi individu, beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia meliputi:

- Mengenal Jenis Kontrasepsi yang Tersedia**

Menginformasikan diri sendiri tentang berbagai jenis kontrasepsi yang ada, serta kelebihan dan kekurangannya, adalah langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat.

- Mendiskusikan dengan Pasangan**

Keputusan tentang kontrasepsi sebaiknya diambil bersama pasangan. Diskusi terbuka dan jujur tentang pilihan kontrasepsi yang tepat adalah kunci untuk perencanaan keluarga yang sukses.

- Berpikir Kritis dan Berkonsultasi dengan Profesional Kesehatan**

Mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten akan membantu individu membuat keputusan yang bijak.

- Dukung Organisasi yang Mendorong Akses ke Kontrasepsi**

Dukungan terhadap organisasi yang berjuang untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap kontrasepsi adalah langkah nyata untuk mendukung tujuan Hari Kontrasepsi Sedunia.

---

# Kaya Akan Manfaat, 6 Bahan Herbal Ini Baik Digunakan Untuk Detox Rahim

Category: LifeStyle

7 September 2025



**Prolite** – Ternyata bahan-bahan herbal ini bagus digunakan untuk mengatasi permasalahan kewanitaan, karena banyak manfaat yang terkandung di dalamnya.

Bagi kaum perempuan terutama remaja jaman sekarang, kesehatan organ kewanitaan menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan dan tak boleh dianggap sepele. Hal tersebut sebaiknya dapat kita cegah dengan berbagai cara yang sudah dipastikan keamanannya. Salah satu cara yaitu dengan meracik

ramuan detox Rahim.

Jika kamu masih bingung bahan apa saja yang sebaiknya kamu gunakan, berikut 6 manfaat bahan herbal yang kandungannya baik untuk organ kewanitaan :

### **1. Kapulaga**



Kapulaga memiliki manfaat meringankan gejala haliotosis dengan kandungan limonene, borneol, eucalyptol, terpynine, dan camphor di dalamnya. Selain itu, kapulaga mampu membantu mengontrol tekanan darah tinggi setrta memiliki komponen antikanker dan mampu melindungi tubuh dari penyakit kronis.

### **2. Jahe**



Dok. Shutterstock/ pilipphoto

Jahe memiliki kandungan yang baik bagi tubuh, seperti protein, lemak, vitamin C, kalsium, zat besi hingga kalsium. Jahe juga mengandung zat antioksidan yang bisa mengurangi kadar enzim pemicu peradangan. Oleh karena itu, jahe bisa membantu meredakan kondisi peradangan pada tubuh yang disertai rasa nyeri saat timbul kram menstruasi.

### **3. Ketumbar**



Kandungan stimulan alami dalam ketumbar berfungsi untuk mengeluarkan dan mempertahankan keseimbangan hormon yang tepat. Dengan mengonsumsi 6 biji ketumbar yang direbus dalam setengah liter air dan ditambah dengan satu sendok teh gula ini juga dapat mengatasi gangguan menstruasi yang tidak teratur.

### **4. Cengkeh**



Cengkeh adalah salah satu rempah-rempah serbaguna yang memiliki sensasi manis dan aroma harum yang sangat khas. Kandungan cengkeh yang bisa menjadi bahan detox rahim memiliki manfaat dalam menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan fungsi organ hati. Selain itu juga dapat membantu sebagai anti stress dan meredakan nyeri sendi.

## 5. Kayu manis



Kayu manis mengandung cinnzelanol, benzoate, benzyl, dan felandren. Kandungan tersebut berfungsi untuk meningkatkan kesuburan pada wanita karena, menangani fibroid rahim, PCOS (Sindrom Ovarium Polikistik), meningkatkan penurunan berat badan dan membantu mengatur aliran menstruasi yang normal.

## 6. Madu



Kandungan dari nutrisi dalam madu sangat lengkap dan hampir sempurna, seperti kalium, seng, magnesium, natrium, dan 24 jenis nutrisi lainnya. Oleh karenanya, madu berfungsi sebagai bahan herbal untuk detox rahim karena dapat mengatasi masalah PMS (premenstrual syndrome).

Sebenarnya, masih banyak lagi bahan herbal beserta ribuan manfaat yang terkandung di dalamnya, yang dapat digunakan untuk meracik ramuan detox Rahim ini.

Namun berdasarkan paparan di atas, bahan-bahan tersebut ialah bahan herbal yang dinilai baik digunakan untuk mengatasi masalah kewanitaan secara umum.

Kamu juga bisa menggunakan bahan-bahan yang lain sesuai dengan apa yang tubuhmu butuhkan. Jangan lupa juga untuk mengecek terlebih dahulu manfaat yang terkandung pada bahan tersebut.

Namun, jika ramuan detox Rahim ini tidak bekerja sebagaimana fungsinya, sangat disarankan untuk segera konsultasi kepada dokter spesialis yang lebih ahli mengenai kondisi atau permasalahan kesehatan yang sedang kamu alami. Agar dapat segera diberi penanganan khusus dan tidak menimbulkan permasalahan yang berarti di masa yang akan datang.