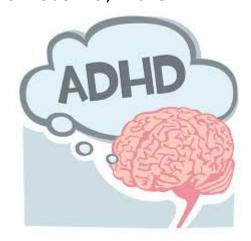
Apa Itu ADHD yang Sering Terjadi Pada Anak Usia 3 Tahun ? Kenali Beberapa Faktor

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Prolite — Apa itu ADHD yang terjadi pada seseorang yang memiliki ciri sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serat munculnya perilaku impulsif.

ADHD atau kepanjangan dari attention deficit hyperactivity disorder gangguan perkembangan pada otak penderita biasanya kemunculan ini terjadi pada seseorang sejak masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa.

Munculnya masalah ini diikuti dengan adanya penderitanya sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta munculnya perilaku impulsif.

Akibat gangguan tersebut penderita akan dapat mempengaruhi prestasi belajar dan mengganggu hubungan sosial penderita.

Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kombinasi faktor genetik dan gangguan pada fungsi otak yang berperan dalam mengatur perhatian, perilaku, serta kemampuan mengendalikan impuls.

Gejala ADHD kerap disalahartikan sebagai perilaku anak yang

sekedar aktif atau sulit diatur, sehingga kondisi ini sering kali terlambat untuk dikenali dan ditangani.

Jika tidak ditangani dengan tepat, masalah ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan penderitanya, mulai dari prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kondisi emosional.



haibunda

Berikut ini adalah beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko terjadinya ADHD, yaitu:

- Komplikasi kehamilan, seperti stres berat, kekurangan nutrisi, atau kelahiran prematur, yaitu lahir sebelum usia kehamilan 37 minggu
- Paparan zat beracun saat hamil atau sewaktu masa kanakkanak, seperti timbal dari cat dinding tua atau lingkungan yang tercemar
- Kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol selama kehamilan
- Cedera kepala pada masa kanak-kanak yang memengaruhi perkembangan otak
- Gangguan kesehatan mental pada orang tua, atau lingkungan keluarga yang penuh tekanan dan tidak mendukung
- Paparan racun dari lingkungan sewaktu masa kanak-kanak,
 misalnya paparan timbal dari cat

Memang gejala ini akan muncul pada seseorang umunya di usia anak-anak 3 tahun dan akan semakin terlihat seiring bertambahnya usia sang anak.

Akan semakin terlihat masalah seperti ini ketika anak memasuki masa sekolah atau masa pubertas. Namun tidak masalah ini juga bisa muncul ketika seseorang sudah dewasa.

Berikut ini adalah beberapa gejala ADHD yang umumnya terjadi pada orang dewasa:

- Impulsif, seperti melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan risiko dan akibat dari apa yang dilakukan
- Sulit mengatur waktu dan sering terlambat
- Sulit menentukan mana tugas yang harus dikerjakan lebih dulu
- Kesulitan fokus, terutama pada tugas yang membosankan
- Mudah terdistraksi oleh suara, pikiran, atau gangguan kecil lainnya
- Kesulitan melakukan banyak tugas sekaligus (multitasking)
- Aktivitas berlebihan atau perasaan gelisah yang terusmenerus
- Kesulitan mengatur keuangan atau jadwal
- Mudah merasa frustasi saat sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan
- Perubahan suasana hati yang sering dan tidak stabil
- Sering menunda-nunda pekerjaan dan sulit menyelesaikannya
- Sulit mengelola stres dengan baik

Jika seseorang mengalami gejala-gejala seperti diatas maka segeralah konsultasikan kepada dokter untuk mendapatkan pengobatan. Masalah ini akan menghambat seseorang dalam beraktifitas dan bekerja.

Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

Prolite — Menjaga pola hidup sehat dan berolahraga sangat penting guna terhindar dari penyakit diabetes yang menyerang tubuh anda.

Faktor seseorang mengidap diabetes karena peningkatan gula darah yang tidak terkontrol, peningkatan tersebut dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit.

Lantas apa bisa menurunkan gula darah pada si penderita? Simak penjelasan berikut ini.

Dengan menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga makanan dan rajin berolahraga penderita bisa dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Bukan hanya itu saja namun mengonsumsi minuman tertentu juga dapat membantu mengontrol gula darah. Minuman-minuman ini biasanya mengandung senyawa yang dapat menghambat penyerapan gula di sistem pencernaan, seperti serat dan antioksidan.

Apa saja minuman tersebut? Dikutip dari berbagai sumber, berikut daftarnya.

1. **|**Kopi



net

Minuman kopi pasti banyak orang sering mengonsumsinya, bukan hanya penghilang ngantuk namun minuman ini dapat penambah energi bagi pengonsumsinya.

Minuman populer ini ternyata juga punya khasiat untuk menurunkan kadar gula darah. Dalam minuman ini terdapat kandungan zat fitokimia yang dapat mendukung kesehatan sel di pankreas, organ yang bertugas memproduksi insulin.

Perlu diingat, menambahkan gula ke dalam kopi dapat mengurangi khasiat ini. Karenanya, konsumsilah kopi tanpa gula atau kopi hitam untuk membantu menurunkan kadar gula darah.

2. **□Teh Hijau**



hellosehat

Teh hijau sejak lama dikenal sebagai minuman yang menyehatkan. Manfaat teh hijau berasal dari berbagai senyawa yang terkandung di dalamnya, salah satunya katekin.

Studi yang dipublikasikan di jurnal Nutrition and Metabolism menemukan katekin dapat menghambat penyerapan karbohidrat di sistem pencernaan dan mengurangi stres oksidatif. Inilah yang kemudian membantu menurunkan kadar gula darah.

3. □Jus Tomat



Alodokter

Jus tomat merupakan salah satu pilihan yang nikmat untuk menurunkan gula darah. Jus tomat mengandung serat yang membantu memperlambat pencernaan, sehingga menghambat penyerapan gula ke darah.

Mengonsumsi 200 mililiter jus tomat 30 menit sebelum sarapan karbohidrat dapat mencegah kenaikan gula darah yang signifikan setelah makan.

4. □Teh Hitam

×

net

Selain teh hijau, teh hitam juga dikaitkan dengan penurunan risiko dan komplikasi diabetes. Senyawa yang terkandung dalam teh hitam diketahui dapat membantu mengurangi resistensi insulin, mengurangi peradangan, dan mengurangi stres oksidatif.

Para peneliti bahkan percaya komponen yang ada dalam teh hitam kelak dapat dikembangkan menjadi produk untuk mengatasi diabetes.

5. **□Air Jahe**



Net

Jahe adalah salah satu bumbu dapur yang digunakan untuk hampir setiap makanan. Di luar itu, rempah ini juga memiliki manfaat kesehatan yang besar, termasuk dalam mengontrol kadar gula darah.

Mengonsumsi air rebusan jahe secara teratur dapat membantu menurunkan gula darah dan mengelola insulin. Selain dikonsumsi dalam bentuk air rebusan, jahe juga bisa dikombinasikan dengan teh untuk menambah cita rasanya.

5 Manfaat Jengkol untuk Kesehatan di Balik Aroma yang Tidak Sedap

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Prolite — Jengkol buah yang terkenal dengan meninggalkan aroma yang tidak sedap kepada siapa saja yang memakannya.

Meski memiliki aroma yang tidak sedap tidak sedikit orang juga sangat menyukai makanan yang satu ini apalagi setelah di olah menjadi menu masakan yang lezat dan menggugah selera.

Namun tahu kah kamu bahwa jengkol nyatanya memiliki banyak manfaat ketika di makan sesuai dengan aturan.

Manfaat jengkol diketahui dapat menjaga daya tahan tubuh berkat kandungan vitamin C di dalamnya.

Namun, buah ini juga bisa menyebabkan gangguan ginjal bila dikonsumsi terlalu banyak atau pengolahannya tidak tepat.

Selain di Indonesia, buah ini juga ditemukan di beberapa negara Asia Tenggara lainnya, seperti Malaysia, Thailand, dan Myanmar. Jengkol dapat dikonsumsi mentah ataupun diolah menjadi beragam olahan lezat, seperti balado, semur, atau di goreng.

Bukan hanya itu buah ini juga mengandung beragam nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Di dalam 100 gram mentah, terkandung sekitar 192 kalori dan beberapa nutrisi lain, seperti 52 gram air, 5 gram protein, 241 miligram kalium, 31 miligram vitamin C dan masih banyak lagi.



Ada beberapa manfaat jengkol bagi kesehatan yang bisa diperoleh, yaitu:

1. Menjaga daya tahan tubuh

Salah satu vitamin yang banyak dalam buah ini adalah vitamin C. Berkat kandungan ini, jengkol menjadi salah satu makanan yang bisa dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Vitamin C mampu mendorong produksi sel darah putih dan meningkatkan fungsinya sehingga tubuh terlindung dari infeksi.

2. Melancarkan buang air besar

Konsumsi dengan matang dipercaya dapat mengatasi sembelit atau konstipasi. Manfaat jengkol ini diperoleh dari kandungan air dan serat di dalamnya yang mampu melunakkan tinja. Dengan begitu, buang air besar pun menjadi lebih lancar.

3. Mengendalikan tekanan darah

Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, cocok untuk dimasukkan dalam menu sehari-hari. Kandungan kalium didalamnyal dinilai baik untuk mengendalikan tekanan darah. Makanan tinggi kalium diketahui dapat menurunkan tekanan darah tinggi, terutama pada penderita hipertensi.

Meski begitu, konsumsi jengkol saja tetap tidak bisa menggantikan pengobatan medis untuk hipertensi. Perlu diingat, sebaiknya jangan digoreng dan ditambah banyak garam karena tidak baik untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

4. Mengontrol gula darah

Manfaat jengkol lainnya ialah mengontrol kadar gula darah berkat kandungan kalium dan serat yang terkandung didalamnya. Kalium dan serat mendukung kerja insulin serta memperlambat penyerapan gula sehingga membuat buah yang satu ini dinilai baik dalam mengontrol kadar gula darah.

Namun, untuk mengontrol kadar gula darah pada kondisi diabetes, penderitanya juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah gula dan obatobatan sesuai anjuran dokter.

5. Mencegah penyakit kanker

Kandungan vitamin C di dalamnya juga berperan penting dalam mencegah penyakit kronis yang disebabkan oleh radikal bebas, salah satunya kanker. Ditambah lagi, kandungan senyawa fenolik di dalamnya bersifat antikanker yang mampu menurunkan risiko terjadinya kanker.

Bagaimana banyak manfaat di balik aroma yang tidak sedapnya bukan? Namun perlu di ingat mengonsumsi yang berlebihan akan menimbulkan yang tidak baik untuk Kesehatan.

Jangan Anggap Sepele Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin

Mengurangi Risiko Tertular

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Jangan Anggap Sepele Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular

Prolite — Campak merupakan suatu kondisi yang di mana seseorang mengalami binti-bintik merah di seluruh tubuhnya.

Kondisi tersebut biasanya disebabkan oleh inveksi virus dan sering terjadi pada anak-anak.

Namun Campak tidak bisa di anggap sepele begitu saja, pasalnya masalah seperti ini akan dengan mudah menular melalui percikan air liur yang dikeluarkan oleh penderita saat batuk atau bersin.

Bukan hanya dapat tertular saja kondisi ini juga dapat menimbulkan komplikasi pada tubuh si penderitanya.

Maka dari itu kondisi ini tidak bisa di anggap sepele, ad acara untuk menurunkan risiko terserang Campak dengan melakukan imunisasi.



alodokter

Imunisasi atau pemberian vaksin ini bisa membantu menurunkan risiko serangan virus penyebab penyakit ini.

Pemberian vaksin campak masuk ke dalam program imunisasi rutin lengkap yang dianjurkan pemerintah Indonesia. Lantas, adakah efek samping yang bisa muncul setelah melakukan imunisasi?

Salah satu cara yang cukup ampuh untuk menurunkan risiko penyakit ini adalah dengan pemberian imunisasi. Namun perlu diperhatikan, pemberian vaksin tidak membuat seseorang sepenuhnya terhindar dari risiko serangan virus. Namun, kemungkinan terjangkit penyakit ini menjadi lebih kecil dan gejala yang muncul biasanya akan lebih ringan.

Vaksin atau imunisasi campak biasanya diberikan pada anakanak, tetapi juga bisa dilakukan ke orang dewasa atau remaja.

Namun efek samping dari imunisasi biasanya jarang terjadi namun, tetap ada kemungkinan muncul efek samping setelah pemberian vaksin.

Ada beberapa gejala atau efek samping yang bisa muncul setelah imunisasi campak, di antaranya demam ringan, kemerahan pada area yang disuntik, infeksi pada bagian tubuh yang disuntik, demam yang disertai flu dan batuk, serta sakit ringan dan bengkak pada lokasi suntikan.

Namun, efek samping dari pemberian imunisasi ini biasanya tidak berlangsung lama dan akan berkurang seiring waktu.

Di Indonesia, pemberian vaksin pertama kali dilakukan saat anak berusia 9 bulan. Setelahnya, Si Kecil harus menerima 2 dosis booster. Dosis pertama booster diberikan pada saat anak berusia 18 bulan. Setelah itu, booster kedua diberikan ketika Si Kecil berusia 5—7 tahun. Selain pada anak-anak, vaksin ini

juga bisa diberikan pada remaja atau orang dewasa.

Biasanya, vaksin pada remaja atau orang dewasa diberikan jika sebelumnya tidak pernah atau belum menerima vaksin. Namun biar tetap aman, sebaiknya jadwal imunisasi dibicarakan terlebih dahulu dengan dokter. Perlu diingat, vaksin campak cukup penting dilakukan sebab penyakit yang satu ini bisa dengan mudah menular dan memicu komplikasi.

Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat Hamil Setelah Menikah

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat Hamil Setelah Menikah

Prolite — Memiliki buah hati merupakan dambaan banyak pasangan yang baru menikah, atau yang ingin menambah keturunan.

Namun tidak semua pasangan di mudahkan dan dilancarkan untuk mendapatkan buah hati setelah menikah.

Terdapa banyak masalah yang menjadi faktor beberapa pasangan tidak langsung mendapatkan anak meski sudah melakukan tes Kesehatan.

Kali ini kami memiliki beberapa tips agar cepat mendapatkan sang buah hati setelah menikah yang mungkin bisa dicoba oleh semua pasangan.

Peluang setiap wanita untuk hamil setelah berhubungan seks tanpa alat kontrasepsi adalah sekitar 15-25% setiap bulannya. Peluang terjadinya kehamilan akan semakin besar jika wanita berhubungan seks di masa suburnya, yaitu masa ketika ovarium melepaskan sel telur ke dalam rahim.

1. Lakukan hubungan seks secara teratur

Berhubungan seks secara rutin tanpa kondom atau alat kontrasepsi merupakan langkah utama agar Anda bisa cepat mendapatkan buah hati . Untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya pembuahan dan kehamilan, Anda dan pasangan disarankan untuk berhubungan seks saat sedang memasuki masa ovulasi.

Sayangnya, masa ovulasi terkadang bisa bergeser sehingga sulit diprediksi. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti stres berat dan kelelahan akibat aktivitas fisik atau olahraga berlebih. Untuk memastikan masa ovulasi, Anda bisa melakukan pemeriksaan dengan alat tes kesuburan.

2. Konsumsi suplemen atau makanan yang mengandung asam folat

Setiap wanita yang sedang merencanakan memiliki buah hati disarankan untuk mengonsumsi setidaknya 400 mcg asam folat per hari. Nutirisi ini juga tetap perlu dikonsumsi setelah wanita berhasil hamil, setidaknya selama trimester pertama kehamilan.

Untuk memenuhi nutrisi ini, Anda bisa mengonsumsi makanan yang tinggi asam folat, seperti brokoli, buncis, bayam, kentang, atau sereal. Suplemen asam folat juga diperlukan bila makanan tidak mampu memenuhi kebutuhan asam folat harian Anda selama mempersiapkan kehamilan.

Selain itu pastikan pula konsumsi suplemen yang mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan agar cepat hamil, seperti vitamin B, vitamin C, vitamin D3, vitamin E, kalsium, tembaga, yodium, mangan, zat besi, magnesium, selenium, serta zinc.

3. Jalani pola hidup sehat

Anda dan pasangan perlu menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan peluang terjadinya kehamilan. Berikut ini adalah pola hidup sehat yang perlu Anda dan pasangan jalani:

Jaga berat badan tetap ideal dengan berolahraga secara teratur, tetapi hindari olahraga secara berlebihan karena justru dapat mengganggu kesuburan

Disarankan untuk mengonsumsi makanan bernutrisi, seperti ikan, daging, sayuran, dan kacang-kacangan

Batasi konsumsi kafein hingga tidak lebih dari 200 miligram per hari atau setara dengan 1 cangkir kopi atau 2 cangkir teh

Cukupi waktu istirahat, yaitu dengan tidur selama 7—9 jam setiap malam

4. Lakukan cek kesehatan secara rutin dan imunisasi

Jika ingin segera merencanakan kehamilan setelah menikah, pasangan bisa melakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan organ reproduksi.

Hal ini penting dilakukan agar dokter dapat mendeteksi apakah Anda atau pasangan memiliki penyakit tertentu yang dapat mengganggu kesuburan dan membahayakan janin, seperti hepatitis B, HIV, sifilis, dan toksoplasmosis.

Dengan melakukan pemeriksaan secara rutin ke dokter, Anda juga akan mendapatkan imunisasi rubella atau campak Jerman, serta tetanus. Vaksin-vaksin tersebut penting diperoleh setiap wanita yang sedang merencanakan kehamilan.

Bagaimana sudahkah anda melakukan cara-cara di atas, berusaha dan ihtiar memang perlu dilakukan untuk semau pasangan yang menantikan sang anak.

Ingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

Category: LifeStyle

Oktober 6, 2025



Ingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

Prolite — Memiliki tubuh langsing dan ideal merupakan idaman semua wanita yang belum menikah maupun yang sudah menikah.

Banyak orang akan melakukan berbagai macam cara untuk bisa mendapatkan tubuh yang langsing, bahkan banyak juga klinik kecantikan yang juga menawarkan paket instan untuk menurunkan berat badan.

Namun kali ini kami memiliki cara menurunkan berat badan dengan cara tradisional, simak artikel berikut ini!

Tidak perlu merogoh kocek mahal air rebusan dari bahan tradisional nyatanya juga bisa menurunkan berat badan juga.

Selain bahan-bahannya mudah didapat, mengonsumsi air rebusan tersebut dinilai lebih aman dan minim risiko dibandingkan konsumsi obat pelangsing.

Namun perlu dicatat, mengonsumsi air rebusan daun dan rempah saja tidak cukup untuk menurunkan berat badan.

Kita perlu juga menjaga pola makan dan rutin berolahraga juga tetap perlu dilakukan agar air rebusan bahan alami tersebut bisa memberikan hasil yang lebih optimal.

Berikut 5 jenis air rebusan yang dapat membuat tubuh langsing .

×

canva

1. Jahe

Khasiat jahe untuk kesehatan memang tidak perlu diragukan. Sejumlah penelitian pun sudah membuktikan manfaat jahe untuk kesehatan, termasuk dalam menurunkan berat badan.

Mengonsumsi jahe dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama. Alhasil, nafsu makan menjadi terkendali dan mengurangi kecenderungan ngemil. Selain itu, jahe juga mengandung senyawa yang dapat menunjang pembakaran lemak, pencernaan karbohidrat, dan pemanfaatan hormon insulin dalam tubuh.

2. Kunyit

Selain jahe, kunyit juga menjadi salah satu rempah yang kerap diolah menjadi ramuan untuk menurunkan berat badan. Dikutip dari Healthshots, air kunyit dapat membantu melancarkan pencernaan dan meningkatkan sistem metabolisme.

Kedua hal ini berperan penting dalam menurunkan berat hanya itu, mengonsumsi air kunyit juga dapat meningkatkan imun tubuh, membantu memelihara kesehatan kulit, hingga berpotensi mencegah risiko penyakit jantung.

3. Kayu Manis

Beberapa penelitian menemukan kayu manis dapat mengurangi resistensi insulin, sehingga secara tidak langsung membantu menurunkan berat badan. Mengonsumsi air rebusan kayu manis juga disebut dapat meningkatkan rasa kenyang dan menekan nafsu makan.

4. Daun Salam

Daun salam mengandung serat yang tak hanya membuat tubuh merasa kenyang lebih lama, tapi juga meningkatkan fungsi pencernaan. Sistem pencernaan yang baik mTetapkan gambar unggulanemainkan peranan sangat penting dalam pengelolaan berat itu, air rebusan daun salam juga dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Alhasil, tubuh bisa membakar lebih banyak kalori, sehingga berat badan bisa turun lebih cepat.

5. Bawang Putih

Selain sebagai penyedap masakan, bawang putih juga dapat diramu menjadi obat alami untuk membantu menurunkan berat badan. Dikutip dari Times of India, campuran air hangat, bawang putih, dan perasan lemon dapat meningkatkan metabolisme dan fungsi pencernaan. Jika dikombinasikan dengan diet sehat dan olahraga, tentunya minuman ini bisa membuat berat badan turun dengan lebih cepat.

Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Prolite — Badan pegal-pegal mungkin biasa dialami seseorang setelah beraktivitas berat atau berolahraga secara intens.

Namun banyak cara yang dapat kita lakukan untuk membantu mengurangi pegal-pegal baik dengan mengonsumsi minuman berenergi kemasan atau bahkan berendam dengan air hangat.

Namun, kandungan gula tambahan dan bahan kimia di dalamnya dapat berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka panjang.

Sebagai alternatif, terdapat beberapa minuman alami yang kaya nutrisi, mampu menyegarkan tubuh, sekaligus mendukung pemulihan otot. Minuman ini mengandung vitamin, mineral, antioksidan, hingga senyawa khusus yang bermanfaat bagi kesehatan.

Rekomendasi Minuman Alami untuk Redakan Pegal dan Lemas

1. Jus Semangka

×

net

Semangka bukan hanya menyegarkan, tetapi juga mengandung asam amino L-citrulline. Senyawa ini berperan dalam meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang membantu melancarkan peredaran darah ke otot. Sebuah penelitian pada 2013 menunjukkan, konsumsi 500 ml jus semangka dapat mengurangi pegal-pegal otot hingga 24 jam setelah berolahraga.

2. Jus Bit



alodokter

Bit kaya akan nitrat alami dan pigmen betalain. Nitrat berfungsi meningkatkan aliran oksigen ke otot, sementara betalain dapat mengurangi peradangan. Studi tahun 2016 membuktikan bahwa konsumsi jus bit setelah olahraga berat membantu mempercepat pemulihan dan mengurangi rasa pegal.

3. Cuka Apel

Meski bukti ilmiah masih terbatas, cuka apel dipercaya memiliki sifat antiinflamasi dan mendukung keseimbangan pH tubuh. Kandungan mineral seperti magnesium, kalium, dan kalsium juga membantu meredakan pegal otot. Satu sendok teh cuka apel yang dicampur air dapat menjadi pilihan sederhana untuk diminum setelah beraktivitas.

4. Jus Ceri Asam



Pixabay

Jus ceri asam mengandung antosianin, senyawa antioksidan yang mampu melawan peradangan. Penelitian pada 2012 menunjukkan bahwa konsumsi jus ceri dua kali sehari selama tiga minggu dapat mengurangi rasa sakit akibat osteoarthritis. Jus ini juga efektif meredakan pegal otot setelah olahraga intensif.

5. Minuman Kurkumin dari Kunyit

Kunyit mengandung kurkumin, senyawa dengan efek antiinflamasi yang dapat membantu relaksasi otot. Agar penyerapannya lebih optimal, kurkumin sebaiknya dikonsumsi bersama lada hitam atau minyak sehat seperti minyak zaitun.

Ahli gizi menyarankan untuk mengonsumsi minuman alami ini secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain membantu pemulihan tubuh dari pegal dan lemas, minuman tersebut juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Mpok Alpa Meninggal Usai Melawan Kanker selama 3 Tahun

Category: Seleb Oktober 6, 2025



Mpok Alpa Meninggal Usai Melawan Kanker selama 3 Tahun

Prolite — Kabar duka menyelimuti dunia hiburan presenter sekaligus komedian terkenal Mpok Alpa meninggal dunia pada hari Jumat (15/08).

Mpok Alpa atau yang memiliki nama asli Nina Carolina dikabarkan menghembuskan napas terakhirnya pada hari Jumat di RS Dharmais, Jakarta Barat.

"Innalillahi wainnailaihi rojium, telah berpulang ke rahamatullah, sahabat kita Nina, mpok Alpa. Beliau sakitnya dah lama yaitu kanker," kata sahabat Raffi Ahmad.

Sang komedian meninggal pada pukul WIB karena sakit kanker yang sudah di deritanya selama 3 tahun terakhir ini.

Presenter sekaligus ibu dari sikembar ini merahasiakan penyakitnya selama 3 tahun kepada siapapun.

Hal ini dibenarkan oleh kedua sahabatnya Raffi Ahmad dan Irfan Hakim yang juga partner host di acara For Your Pagi.

Raffi mengatakan, sahabatnya ini memintanya untuk tidak memberitahukan siapapun, tentang penyakit kanker yang dideritanya



Instagram

"Karena almarhumah sendiri selama hidupnya, dua tahun, tiga tahun ini, melawan kanker. Bukannya kita menutupi, tapi dari pihak keluarga dan Nina juga enggak mau kasih tahu siapasiapa," ucap Raffi Ahmad.

"Tapi kita selama dua tahun ini, alhamdulillah menyimpan rahasia ini," tambahnya.

Irfan Hakim menegaskan selama dua tahun ini ia terus memberikan dukungan moral untuk Nina, agar bisa sembuh dari kanker.

"Kami selalu mendukung Alpa selama melakukan perawatan, pengobatan, sampe balik ke malaysia. Intinya begitu," ujar Irfan Hakim

Jenazahnya dibawa ke rumah duka di kediamannya di kawasan Ciganjur, Jakarta Selatan, Jumat siang. Diantar langsung kedua rekan kerjanya, presenter kondang Raffi Ahmad dan Irfan Hakim.

Sebagai informasi ia dikenal melalui video curhatannya yang ingin diajak ke Alfamart dan menggunakan dialek Melayu Betawi yang viral di media sosial.

Tak hanya menghibur masyarakat lewat curhatannya itu, ibu dua anak dan bayi kembar ini ternyata juga sering menghibur orang dengan suara yang bagus.

Wanita kelahiran Jakarta 12 Maret 1987 ini diketahui merupakan penyanyi dangdut.

Mpok Alpa sudah melantunkan lagu dangdut panggung ke panggung sejak kelas 6 SD.

Nina Carolina biasa menyanyi di acara hajatan setiap Sabtu dan Minggu.

Selain pernah satu panggung dengan penyanyi dangdut Elvi Sukaesih, Mpok Alpa juga mengaku memiliki penggemar yang diberi nama Carolina Fans Club (CFC).

Melantunkan lagu dangdut dari panggung ke panggung merupakan profesi yang ia tekuni sebelum akhirnya ia dikenal menjadi comedian.

5 Manfaat Vaksin BIAS untuk Anak-anak, Simak Penjelasan Berikut!

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Prolite — Vaksin BIAS (Bulan Imunisasi Anak Nasional) diperuntukan untuk anak-anak kelas 1,2,5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) ini akan berlangsung secara rutin.

Pemberian vaksin yang akan dilakukan secara rutin kepada anakanak setiap bulan Agustus dan November.

Banyak manfaat di balik pemberian vaksin BIAS untuk anak-anak salah satunya meninkatkan kekebalan tubuh anak-anak usia sekolah.

Rentannya terkena berbagai penyakit yang membuat pentingnya anak-anak mendapatkan vaksin tersebut.

Bukan hanya itu pemberian vaksin ini juga dapat mencegah terhadap penularan penyakit-penyakit menular seperti campak, rubella, difteri, tetanus, dan kanker serviks.



RRI

Berikut adalah beberapa manfaat lebih rinci dari vaksin BIAS:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh:

Vaksin ini membantu tubuh anak-anak untuk membentuk kekebalan terhadap penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.

2. Mencegah penyebaran penyakit:

Dengan memberikan kekebalan, vaksin ini juga dapat membantu mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah dan masyarakat.

3. Melindungi dari penyakit serius:

Beberapa penyakit yang dicegah oleh vaksin BIAS, seperti campak, rubella, difteri, dan tetanus, bisa menyebabkan komplikasi serius pada anak-anak.

4. Mencegah kanker serviks:

Vaksin HPV, yang diberikan dalam program BIAS, dapat mencegah infeksi HPV yang dapat menyebabkan kanker serviks pada perempuan.

5. Meningkatkan kesehatan anak:

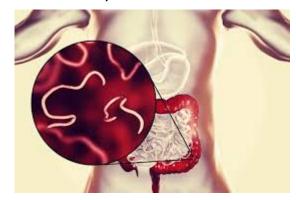
Dengan terlindungi dari penyakit, anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik, serta memiliki kesempatan untuk belajar dan berprestasi di sekolah.

Penting untuk diingat bahwa vaksin BIAS adalah hak setiap anak, dan orang tua serta wali murid diharapkan untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan imunisasi sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Masalah Cacingan Apa Perlu

Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan Kesehatan yang Terjadi

Category: LifeStyle Oktober 6, 2025



Masalah Cacingan Apa Perlu Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan Kesehatan yang Terjadi

Prolite — Cacingan menjadi masalah Kesehatan yang sangat umum terjadi di Indonesia dan beberapa negara berkembang lainnya.

Lantas apakah akan menjadi masalah besar ketika seseorang terkena infeksi casing atau cacingan tidak mengonsumsi obat cacing?

Dokter spesialis gizi klinis Johannes Chandrawinata mengingatkan pentingnya mengkonsumsi obat cacing minimal satu kali dalam setahun, terutama bagi kelompok masyarakat yang berisiko tinggi terinfeksi.

Menurut Johannes, pemberian obat anti-cacing secara rutin telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan beban kesehatan akibat infeksi parasit ini.

"Minimal satu tahun sekali. Pengobatan pencegahan cacingan secara massal merupakan bagian dari usaha komprehensif untuk

menurunkan angka kesakitan karena infeksi cacing," kata Johannes dikutip dari CNN.

Pencegahan infeksi cacing dengan mengonsumsi obat cacing setahun sekali memang sangat penting apalagi untuk daerah dengan tingkat infeksi tinggi lebih dari 20 persen penduduknya terinfeksi maka perlu diberikan pengobatan dua kali dalam setahun.

"Infeksi cacing memang tak selalu menunjukkan gejala yang mencolok. Namun, dampaknya terhadap kesehatan tidak bisa dianggap ringan," kata dia.

Beberapa jenis cacing yang sering menginfeksi manusia antara lain cacing gelang, cacing tambang, dan cacing pita.

Infeksi ini bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti berikut:

- 1. Perdarahan di usus yang dapat memicu anemia akibat kehilangan darah secara terus-menerus.
- 2. Peradangan dan penyumbatan usus, yang berisiko menimbulkan nyeri hebat dan gangguan pencernaan.
- 3. Diare kronis yang membuat tubuh kehilangan cairan dan elektrolit penting.
- 4. Gangguan penyerapan zat gizi yang bisa menyebabkan malnutrisi meskipun seseorang mengonsumsi makanan bergizi.

Anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan mengalami infeksi cacing. Kondisi ini bisa menghambat tumbuh kembang karena terganggunya asupan dan penyerapan nutrisi penting.

Pada dasarnya, semua orang yang tinggal di wilayah dengan risiko infeksi cacing disarankan untuk menjalani terapi pencegahan, tak terkecuali orang dewasa.

Obat cacing yang direkomendasikan seperti albendazole dan mebendazole relatif aman dan tersedia secara bebas di apotek.

Namun, sebaiknya dikonsumsi sesuai petunjuk tenaga medis.