

# Berikut 5 Buah dapat Mengontrol Kadar Kolesterol, Alpukat Salah Satu yang Dapat Dikonsumsi

Category: LifeStyle

2 Februari 2026



**Prolite** – Masalah kolesterol memang menjadi masalah kesehatan yang sering diabaikan namun memiliki dampak yang serius ketika terjadi.

Kondisi kesehatan kali ini berhubungan erat dengan meningkatnya resiko penyakit jantung, serangan jantung, hingga stroke yang dapat mengancam nyawa seseorang.

Memang tubuh setiap orang membutuhkan lemak namun ketika kadar kolesterol jahat atau low density lipoprotein (LDL) terlalu tinggi di dalam darah. Jika dibiarkan, LDL dapat menumpuk di dinding pembuluh darah dan memicu penyumbatan.

Penyebab seseorang didiagnosis mengidap kolesterol tinggi

nyatanya bukan hanya karena tidak menjaga asupan makanan ke dalam tubuh saja.

Pola hidup tidak sehat seperti merokok, jarang berolahraga, serta kondisi medis tertentu seperti hipertensi dan diabetes juga dapat memperparah keadaan.

Kabar baiknya, kolesterol tinggi bisa dikelola secara alami melalui perubahan gaya hidup, salah satunya dengan memperbaiki pola makan.

Mengonsumsi buah-buahan tertentu yang kaya serat, vitamin, mineral, dan antioksidan terbukti membantu menurunkan secara alami.

**Berikut beberapa jenis buah yang direkomendasikan untuk membantu mengontrol kadar kolesterol.**

### **1. Buah Tinggi Serat Larut**

Asupan makanan tinggi lemak jenuh dan natrium dapat mengganggu keseimbangan. Namun, buah-buahan yang mengandung serat larut tinggi justru berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung.

Serat larut seperti pektin membantu mengikat kolesterol di saluran pencernaan sehingga mencegah penyerapannya ke dalam darah. Apel dan pir termasuk buah yang kaya pektin dan mudah dikonsumsi sehari-hari.

Selain menurunkan kolesterol, serat juga membantu mengontrol tekanan darah, membuat perut kenyang lebih lama, serta berkontribusi pada penurunan berat badan.

### **2. Buah Beri**



Pixabay

Kelompok buah beri seperti stroberi, blueberry, dan raspberry

dikenal sebagai sumber antioksidan yang sangat kuat. Kandungan fitonutrien di dalamnya membantu melawan peradangan dan stres oksidatif, dua faktor yang berkaitan dengan penyakit jantung.

Mengonsumsi buah beri secara rutin dalam porsi wajar dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL sekaligus meningkatkan kesehatan pembuluh darah.

### **3. Alpukat**



Halodoc

Alpukat dikenal kaya akan lemak sehat, terutama lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda. Jenis lemak ini sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung.

Selain membantu penyerapan nutrisi dari makanan lain, alpukat terbukti mampu menurunkan kolesterol LDL baik atau high density lipoprotein (HDL). Konsumsi alpukat secara teratur juga dikaitkan dengan perbaikan profil lipid darah.

### **4. Pisang**



Astro

Pisang merupakan buah yang praktis, lezat, dan mudah ditemukan. Di balik rasanya yang manis, pisang mengandung serat, kalium, vitamin C, serta magnesium yang penting bagi tubuh.

Kandungan kalium dan serat pada pisang membantu menurunkan tekanan darah dan lemak. Buah ini juga cocok dijadikan menu sarapan sehat karena memberikan energi alami dari gula alami seperti glukosa dan fruktosa.

### **5. Buah Jeruk**

Buah jeruk seperti jeruk manis, jeruk bali, dan lemon mengandung pektin, serat, serta vitamin C yang tinggi.

Kombinasi nutrisi ini membantu menurunkan kolesterol LDL dan trigliserida, sekaligus meningkatkan kolesterol HDL.

Selain itu, vitamin C dalam buah jeruk berperan sebagai antioksidan yang membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

Bagai mana anda termasuk yang memiliki masalah lemak jenuh yang berlebih, coba mengonsumsi buah-buahan seperti yang di atas semoga rekomendasi ini dapat membantu anda semua.

---

## Ap aitu Super Flu? Kenali 5 Gejala dan Cara Pengobatannya

Category: LifeStyle

2 Februari 2026



## **Ap aitu Super Flu? Kenali 5 Gejala dan Cara Pengobatannya**

**Prolite** – Apa itu super flu? Mungkin masih ada orang yang belum paham perbedaannya gejala dan bagai mana pengobatannya dengan flu biasa.

Belakangan ini ramai di orang memperbincangkan apa itu super flu dan apa bedanya dengan flu biasa.

Kali ini kami akan menjelaskan apa perbedaan dari kedua masalah Kesehatan tersebut.

**Super Flu** adalah sebutan populer untuk varian baru virus influenza A (H3N2) subclade K yang lebih mudah menular dan menyebabkan gejala lebih parah dari flu biasa.

Ada beberapa gejala yang akan ditimbulkan ketika seseorang terkena virus tersebut seperti demam tinggi, nyeri otot hebat, dan kelelahan ekstrem, karena perubahan genetik virus yang tidak terdeteksi oleh imun tubuh, sering diperparah oleh kurangnya paparan flu selama pandemi.

Ini bukan virus baru sepenuhnya, tapi mutasi yang membuat flu terasa lebih 'super' dan berisiko komplikasi, terutama pada lansia, anak-anak, dan penderita penyakit kronis.

Hingga pada tahun 2026 ini virus ini telah di temukan disejumlah wilayah di Indonesia seperti di Kota Bandung.

Penderita dalam kasus ini lebih banyak terjadi pada kelompok anak-anak dan perempuan.

Lantas apa bedanya dengan flu biasa? Secara umum, gejalanya memang mirip, seperti demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, hingga badan terasa pegal.

Namun, pada beberapa kasus, super flu dapat menyebabkan keluhan yang lebih berat dan berlangsung lebih lama.

Meski pada awal terjangkit virus ini akan merasa sama seperti flu pada umumnya, namun yang perlu di waspadai, apabila gejala tidak membaik atau justru semakin parah selama lebih dari 7–10 hari, kondisi tersebut dapat mengarah pada infeksi lanjutan dan sebaiknya segera diperiksakan ke dokter.

Dalam kondisi seperti ini dokter akan mendiagnosisi setelah meakukan swab influenza tipe A.

Tes ini dilakukan dengan mengambil sampel lendir dari hidung atau tenggorokan untuk mendeteksi keberadaan virus influenza, termasuk tipe A.

Hasil pemeriksaan membantu dokter menentukan penanganan yang paling sesuai, terutama bila gejala berat atau berisiko menimbulkan komplikasi.

Sejauh ini tidak ada penyembuhan secara instan super flu, hanya beberapa Langkah pengobatan yang dapat dilakukan seperti mengonsumsi obat antivirus, obat penurun demam dan Pereda nyeri, mengonsumsi air putih yang cukup, istirahat yang cukup, serta mengonsumsi obat batuk.

---

## **Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak**

Category: LifeStyle  
2 Februari 2026



## **Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak**

**Prolite** – Apa itu pubertas dini? Masa Pubertas mungkin akan di rasa wajar untuk anak-anak yang sudah menginjak di usia 10 tahun, namun apa jadinya kalau anak-anak mengalami pubertas di bawah usia 8 tahun?

Dalam artikel ini kami akan menjelaskan mengenai apa itu pubertas dini dan apa gejala yang ditimbulkan untuk mengenalnya.

Pubertas dini adalah perubahan tubuh anak menjadi dewasa (pubertas) di usia yang lebih awal dari seharusnya.

Anak perempuan dianggap mengalami masalah ini ketika pubertas terjadi sebelum usianya mencapai 8 tahun. Sementara pada anak laki-laki, pubertas dini terjadi sebelum usia 9 tahun.

Anak-anak akan dinyatakan pubertas ketika beberapa perubahan bentuk dan ukuran tubuh, perkembangan tulang dan otot serta perkembangan alat reproduksi baik pada perempuan maupun laki-laki.

Pubertas dini merupakan kejadian langka pasalnya hanya terjadi pada satu dari 5000 anak.

Meski masalah ini dibilang kejadian langka namun kita sebagai orang tua perlu mengetahui apakah anak kita termasuk dalam satu dari 5000 anak tersebut apa bukan.

Pubertas normal terjadi di awal masa remaja, ketika anak sudah berusia 10 tahun ke atas. Pubertas dipicu oleh hormon gonadotropin (GnRH), yaitu hormon yang merangsang produksi hormon estrogen pada anak perempuan dan hormon testosteron pada anak laki-laki.

Pada hal ini, pubertas terjadi lebih awal. Ada dua jenis pubertas dini, yaitu yang disebabkan oleh pelepasan hormon gonadotropin sama seperti pubertas normal (*central precocious puberty*), dan yang tidak disebabkan hormon GnRH (*peripheral precocious puberty*).

Kedua jenis pubertas dini ini sama-sama meningkatkan produksi hormon estrogen dan testosteron dalam tubuh.

Gejala atau tanda masalah ini sama dengan gejala pubertas pada umumnya, tetapi gejala-gejala ini terjadi jauh lebih awal.

Anak perempuan dikatakan mengalami ini ketika pubertasnya terjadi sebelum usia 8 tahun. Pubertas dini tersebut ditandai dengan pertumbuhan payudara dan menstruasi pertama yang lebih awal.

Dalam hal ini anak-anak akan dinyatakan mengalami masalah tersebut setelah menjalani beberapa pemeriksaan dari dokter.

Dokter akan menanyakan gejala dan penyakit yang pernah atau sedang diderita oleh anak dan keluarganya. Dokter juga akan memeriksa perubahan fisik pada tubuh anak, serta melakukan tes darah dan tes urine, untuk memeriksa kadar hormon dalam tubuh anak.

Selanjutnya, dokter akan melakukan stimulasi GnRH untuk mencari tahu jenis masalah yang diderita anak. Pada tes ini, dokter akan mengambil sampel darah anak, lalu menyuntik anak dengan hormon GnRH. Setelah itu, dokter akan melakukan pengambilan sampel darah lagi setelah beberapa waktu.

---

# Pahami 6 Gejala Terinfeksi DBD dan Pahami Pencegahannya

Category: LifeStyle  
2 Februari 2026



## WASPADA DBD

## Pahami 6 Gejala Terinfeksi DBD dan Pahami Pencegahannya

**Prolite** – Kasus Demam Berdarah Dengue (DBD) di Kota Bandung kali ini mengalami peningkatan, di tengah-tengah Bandung yang sering diguyur hujan.

Penyakit yang disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti* yang terinfeksi.

Namun ada yang perlu diperhatikan, pasalnya dalam kasus DBD kita tidak bisa anggap sepele jika terkena kasus demam berdarah.

Seseorang yang terkena demam berdarah dapat menimbulkan komplikasi serius dan bahkan dapat mengakibatkan kematian jika tidak ditangani dengan tepat.

Oleh karena itu penting untuk kita semua memahami bagaimana gejala, penyebab hingga Langkah-langkah penanganannya agar tidak terkena DBD.

Seseorang yang terkena DBD akan menunjukkan gejala demam tinggi, ruam, nyeri tubuh, dan pembengkakan pembuluh darah yang dapat mengarah pada pendarahan. Biasanya, DBD terjadi selama musim hujan di daerah tropis dan subtropis, termasuk Indonesia.



Palangkaraya

Gejala DBD umumnya muncul 4 hingga 10 hari setelah digigit nyamuk *Aedes aegypti* yang terinfeksi virus dengue. Beberapa gejala umum yang sering terlihat pada penderita antara lain:

1. **Demam Tinggi Mendadak:** Salah satu gejala pertama yang muncul adalah demam tinggi mendadak, yang bisa mencapai 40°C.
2. **Nyeri Otot dan Sendi:** Rasa nyeri yang hebat pada otot, sendi, dan tulang belakang sering disebut sebagai

“breakbone fever” karena rasa sakitnya yang menyerupai patah tulang.

3. **Rash atau Ruam Kulit:** Pada beberapa kasus, penderita dapat mengalami ruam kulit yang muncul beberapa hari setelah demam tinggi.
4. **Mual, Muntah, dan Kehilangan Nafsu Makan:** Gejala ini sering kali muncul bersamaan dengan demam tinggi.
5. **Pendarahan:** Dalam kasus yang lebih parah, pendarahan ringan bisa terjadi, seperti mimisan, gusi berdarah, atau perdarahan pada kulit yang tampak seperti bintik merah.
6. **Kelelahan dan Kelemahan:** Penderita DBD juga bisa merasa sangat lelah dan lemah.

Dalam kasus ini kita bisa mencegah tertularnya demam berdarah seperti memastikan tidak adanya genangan air yang dapat menjadi tempat berkembang biak nyamuk Aedes.

Bisa juga menggunakan obat nyamuk untuk terhindar dari gigitan nyamuk Aedes atau bisa juga melakukan fogging di tempat-tempat yang berpotensi berkembangbiakan nyamuk.

DBD adalah penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius, namun dapat dicegah dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat. Dengan menjaga kebersihan lingkungan dan menghindari tempat berkembang biaknya nyamuk, kita dapat membantu mengurangi angka penderita. Jika terkena kasus ini, segera cari pertolongan medis untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan mencegah komplikasi yang lebih parah. Waspada dan mari bersama-sama menjaga kesehatan dengan tindakan pencegahan yang sederhana namun efektif.

---

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

Category: LifeStyle  
2 Februari 2026



**Prolite** – Apa itu ADHD yang terjadi pada seseorang yang memiliki ciri sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta 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 kanak-kanak, 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 umumnya 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 terus-menerus
- Kesulitan mengatur keuangan atau jadwal
- Mudah merasa frustrasi 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  
2 Februari 2026



## **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

2 Februari 2026



**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.



astro

## **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 didalamnya 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 obat-obatan 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

2 Februari 2026



## 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 anak-anak, 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  
2 Februari 2026



# **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 berlebihan. 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. Nutrisi 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  
2 Februari 2026



## **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.