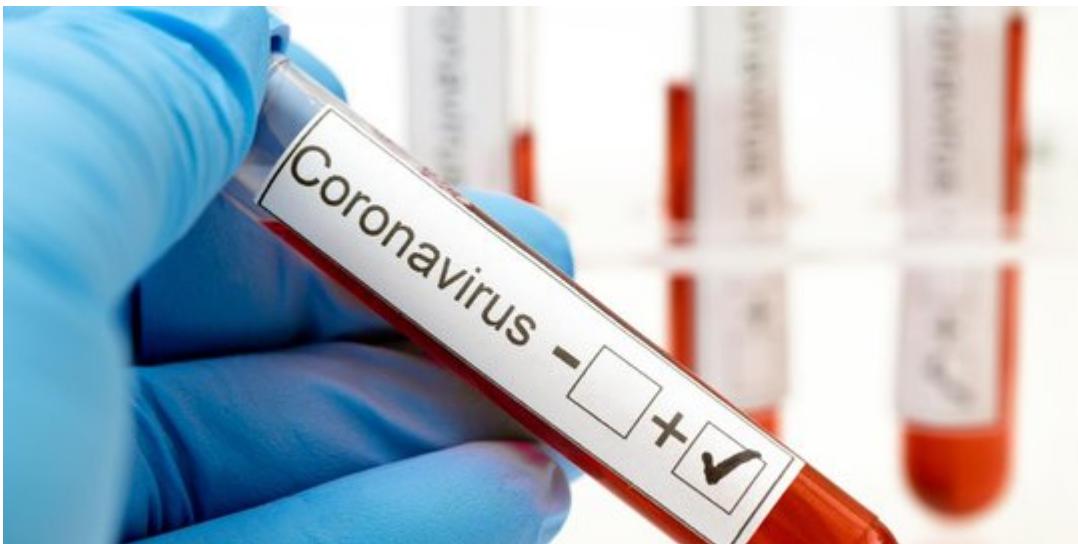


Waspada Pneumonia dan Covid-19 Meningkat Mencapai 80% di Indonesia

Category: Daerah
9 Desember 2023



Waspada Pneumonia dan Covid-19 Meningkat Mencapai 80% di Indonesia

BANDUNG, Prolite – Kasus Covid-19 di Indonesia mulai meningkat kembali, setelah pemerintah Indonesia menyatakan terbebas dari wabah covid-19, namun kali ini wabah ini mengalami peningkatan kembali.

Menurut catatan Kementerian Kesehatan RI kali ini kasus meningkat hingga 80 persen. Hal tersebut maka seluruh masyarakat di minta waspada akan penularan wabah ini.

Kewaspadaan yang di keluarkan oleh kementerian Kesehatan RI tak terkecuali untuk Kota Bandung.

Meski dalam catatan Dinas kesehatan (Dinkes) Kota Bandung belum ada penambahan kasus Covid-19 yang signifikan.

Namun kewaspadaan akan penularan perlu di laksanakan untuk

seluruh warga Kota Bandung dan sekitarnya.

Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dinkes Kota Bandung, Ira Dewi Jani juga mengatakan kini pengawasan virus ini tak lagi seketat dulu.

“Di Kota Bandung sama seluruh daerah lain memang semenjak dinyatakan endemi itu kita udah enggak bikin lagi laporan harian. Sampai hari ini sih kita belum melalui laporan ada kasus COVID-19 lagi. Iya mudah-mudahan enggak ada yang positif lagi, dibanding yang dulu. Dari Januari boleh dikatakan sampai sekarang kami belum menerima laporan pasien COVID-19,” kata Ira, dikutip detikJabar.

“Iya bisa begitu (karena tidak ada yang swab), tapi kalau memang dari secara klinis kecurigaan kan kami ada surveillance, itu memang dilakukan swab tapi sampai hari ini belum ada yang hasilnya menunjukkan ke arah positif COVID-19, paling influenza aja,” lanjutnya.

Namun tak hanya COVID-19 yang mulai diwaspadai, ada punya Pneumonia. Kemenkes RI melaporkan ada 6 kasus anak terinfeksi bakteri Mycoplasma Pneumoniae di DKI Jakarta. Bakteri inilah yang disebut-sebut menjadi pemicu merebaknya penyakit pernapasan pneumonia ‘misterius’ di China saat ini.

Bakteri ini sebenarnya bukan hal baru di Indonesia, bahkan dengan gejala yang relatif ringan. Ira pun memastikan bahwa setiap puskesmas di Kota Bandung melakukan pengecekan saat pemeriksaan terutama pada anak balita.

“Jadi melalui pemeriksaan Manajemen Terpadu Balita Sehat (MTBS), upaya perbaikan manajemen penatalaksanaan terhadap penyakit seperti pneumonia, diare, campak, dan lain-lain. Pada pneumonia dicek dengan menghitung nafas cepat untuk anak usia balita. Itu sebagai deteksi dini,” ujar Ira.

Dalam kasus kali ini penyakit lebih sering ditemukan pada penderita usia balita, maka dari itu pengecekan lebih insentif

dilakukan pada balita.

Vaksin Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV) akan diberikan secara rutin kepada balita untuk upaya pencegahan penularan penyakit tersebut.

Vaksin yang akan diberikan kepada balita dengan 3 dosis dari usia 2 bulan, 3 bulan dan 12 bulan.

Mengungkap Misteri Cegukan : Fakta dan 5 Tips Pengobatan di Rumah

Category: LifeStyle

9 Desember 2023



Prolite – Mungkin kita semua pernah mengalami momen yang cukup mengganggu, yaitu cegukan.

Hal ini bisa datang tanpa pemberitahuan dan meninggalkan rasa tidak nyaman yang membuat kita bertanya-tanya, mengapa ini terjadi dan bagaimana cara mengatasinya?

Mari kita gali bersama-sama rahasia di balik cegukan dan temukan cara efektif untuk mengatasi gangguan kecil ini.

Penyebab dan Cara Mengatasi Cegukan



Ilustrasi – Freepik

Cegukan atau *singultus* terjadi akibat kontraksi mendadak pada otot diafragma, yang diikuti oleh penutupan pita suara, menghasilkan suara khas yang sering kita kenal.

Faktor-faktor yang dapat memicu:

- makan berlebihan
- makanan panas atau dingin
- menelan udara saat mengunyah permen karet.
- perubahan cuaca yang tiba-tiba
- tingkat stres
- kegembiraan berlebihan

Sebagian besar dapat diatasi dengan metode sederhana yang dapat dicoba di rumah, seperti:

1. **Menahan Napas:** Menahan nafas beberapa saat dapat membantu mereset ritme pernapasan dan menghentikan ceguk.
2. **Minum Air Hangat atau Dingin:** Meneguk air hangat atau dingin dengan cepat dapat memberikan efek menenangkan pada otot-otot yang terlibat.
3. **Berkumur:** Berkumur dengan air biasa dapat membantu merangsang saraf yang terkait dengan cegukan.
4. **Menghisap Lemon:** Rasa asam dari lemon dapat memberikan rangsangan pada bagian tertentu dari tenggorokan dan menghentikan cegukan.
5. **Bernapas dalam Kantong Kertas:** Bernapas perlahan-lahan melalui kantong kertas dapat membantu menciptakan pola pernapasan yang stabil.



Ilustrasi – Freepik

Meskipun si ceguk ini mungkin terasa sebagai gangguan kecil, namun pengetahuan dan langkah-langkah praktis yang telah kita eksplorasi ini dapat memberikan solusi yang efektif.

Jadi, saat hal ini datang mengunjungi kita, mari terapkan beberapa tips yang telah kita pelajari untuk mengatasi fenomena ini dengan lebih mudah.

Penting juga untuk diingat bahwa jika cegukan berlangsung lebih dari tiga jam, berkonsultasilah dengan dokter.

Karena jika berlangsung terus-menerus, hal ini dapat menjadi tanda adanya masalah yang lebih serius.

Semoga artikel ini tidak hanya memberikan informasi menarik tetapi juga membantu kita meraih kesehatan yang lebih baik. Selamat mencoba!

**Dinkes Kota Bandung
Meluncurkan Program Cerdiku
untuk Kesehatan Remaja Putri**

Category: Daerah
9 Desember 2023



Dinkes Kota Bandung Meluncurkan Program Cerdiku untuk Kesehatan Remaja Putri

BANDUNG, Prolite – Pemkot Bandung bersama Dinas Kesehatan (Dinkes) mempunyai program Cerdiku untuk meningkatkan kesehatan remaja putri di Kota Bandung.

Memalui program Cerdiku (Cegah Stunting, Bebas Anemia, Remaja Putri Kuat) melalui program ini membuat bukti nyata untuk mencapai perubahan yang lebih positif.

Kesehatan masyarakat terutama kesehatan remaja putri merupakan harapan masa depan bangsa Indonesia.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandung, Anhar Hadian mengatakan, remaja putri merupakan pilar utama pembangunan masa depan. Namun mereka sering kali menghadapi tantangan kesehatan yang serius, khususnya terkait dengan gizi.

“Stunting dan anemia adalah dua masalah gizi utama yang menjadi fokus Program Aksi Bergizi dan Cerdiku,” ucap Anhar dalam keterangan resminya, Selasa (28/11/2023).



Ilustrasi IDN Times

Anhar menjelaskan, stunting merupakan masalah serius yang dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif remaja putri. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh defisiensi gizi jangka panjang, yang dapat berdampak pada kemampuan belajar, produktivitas, dan kesejahteraan umum.

Sedangkan Anemia, lanjut Anhar, adalah kurangnya sel darah merah yang sehat, merupakan masalah gizi lainnya yang seringkali dihadapi oleh remaja putri. Kekurangan zat besi dan vitamin tertentu dapat menyebabkan anemia, mempengaruhi daya tahan tubuh, konsentrasi, dan energi sehari-hari.

“Program Aksi Bergizi Kementerian Kesehatan telah muncul sebagai respons pemerintah pusat untuk mengatasi masalah gizi di seluruh Indonesia. Dengan fokus pada edukasi gizi, peningkatan akses terhadap makanan bergizi, dan pencegahan penyakit akibat gizi buruk, program ini bertujuan memberikan solusi menyeluruh,” jelasnya.

Anhar mengatakan, program Cerdiku ini mengambil langkah lebih jauh dengan mengkombinasikan upaya pencegahan stunting dan anemia. Berkolaborasi dengan Program Aksi Bergizi Kementerian Kesehatan, Cerdiku membawa pendekatan holistik untuk mengatasi tantangan gizi remaja putri.

“Melalui program ini, Cerdiku berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja putri. Program ini menyelenggarakan kegiatan langsung di sekolah-sekolah dan komunitas untuk memberikan informasi dan edukasi langsung kepada remaja putri,” tuturnya.

Melalui program ini membuktikan bahwa upaya pemerintah kota dan pusat dapat menciptakan dampak positif yang nyata pada kesehatan masyarakat.

Menurutnya, stunting dan anemia bukan hanya masalah kesehatan individual, melainkan tantangan bagi kemajuan bangsa. Program Aksi Bergizi dan Cerdiku adalah langkah menuju masa depan yang

lebih sehat, membimbing remaja putri untuk mencapai potensi maksimal mereka.

“Penting bagi masyarakat untuk mendukung dan terlibat dalam inisiatif ini, karena hanya melalui kesadaran dan tindakan bersama, kita dapat menciptakan perubahan yang berarti untuk generasi yang akan datang,” tandasnya.

Seni Menjaga Diri : Manfaat Self-Care dan Cara Menerapkannya dalam Kehidupan Anda

Category: LifeStyle

9 Desember 2023



Prolite – Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tantangan, kita sering melupakan pentingnya merawat diri atau *self-care*.

Artikel ini mengajak Anda menjelajahi arti merawat diri, mengungkap manfaatnya, dan memberikan panduan praktis untuk mengintegrasikan perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari.

Mari bersama-sama membuka pintu menuju ruang pribadi di dalam diri kita, di mana kesejahteraan dan kebahagiaan bersatu dalam harmoni.

Apa itu Self Care?



Ilustrasi – Freepik

Merawat diri atau yang disebut *self-care* adalah saat kita dengan sengaja memberikan perhatian dan menjaga diri kita sendiri dengan baik.

Ini termasuk berbagai aktivitas dan kebiasaan yang kita lakukan untuk membuat diri kita merasa lebih baik secara keseluruhan, baik secara fisik, pikiran, maupun emosi.

Manfaat Self-Care



Ilustrasi – Freepik

Melakukan self-care memberikan sejumlah manfaat positif:

1. **Kesehatan Mental Lebih Baik:** Mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan pikiran.
2. **Menyegarkan Fisik:** Melibatkan diri dalam kegiatan fisik meningkatkan energi dan kebugaran.
3. **Peningkatan Produktivitas:** Memberikan waktu untuk diri sendiri meningkatkan fokus dan produktivitas.
4. **Hubungan Sosial yang Positif:** Merawat diri dengan baik memperkuat hubungan sosial dan koneksi.

5. **Resiliensi Emosional:** Praktik perawatan diri ini membantu mengembangkan ketangguhan emosional.
6. **Peningkatan Kualitas Tidur:** Merawat diri meningkatkan kualitas tidur, mendukung kesehatan fisik dan mental.
7. **Peningkatan Kesejahteraan Umum:** Memberikan perhatian pada berbagai aspek diri mencapai keseimbangan dan kesejahteraan.
8. **Pemberdayaan Diri:** Bisa meningkatkan kontrol dan rasa kepercayaan diri.
9. **Kreativitas yang Meningkat:** Aktivitas menyenangkan merangsang kreativitas dan perspektif baru.
10. **Pencegahan Burnout:** Terlibat dalam perawatan diri dapat mencegah *burnout*, memberikan waktu pemulihan.

Cara Melakukan Self-Care



Ilustrasi – Freepik

1. **Me Time:** Tentukan waktu khusus untuk bermeditasi, membaca buku, atau menikmati hobi.
2. **Aktivitas Fisik Seru:** Lakukan olahraga yang disukai untuk dorongan endorfin positif.
3. **Makan dengan Sehat:** Pilih makanan bergizi, hindari pola makan tidak sehat.
4. **Istirahat dan Tidur Cukup:** Pastikan tidur yang cukup untuk pemulihan fisik dan mental.
5. **Meditasi atau Mindfulness:** Latihan ini mengurangi stres dan ciptakan kedamaian pikiran.
6. **Batasi Pemakaian Gadget:** Beri istirahat dari layar untuk menghindari kelelahan dan stres.
7. **Happy Time:** Sisihkan waktu untuk kegembiraan dengan keluarga, teman, atau aktivitas yang disukai.

Dengan konsisten melakukan *self-care*, Anda tidak hanya mendukung diri sendiri, tetapi juga meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan positif dan berdaya.

Kelompok Kelas 1, 2, 3 pada BPJS Kesehatan akan Dihapus dan Diubah Sistem KRIS

Category: Bisnis
9 Desember 2023



Kelompok Kelas 1, 2, 3 pada BPJS Kesehatan akan Dihapus dan Diubah Sistem KRIS

Prolite – Pengelompokan sistem kelas pada BPJS Kesehatan akan diterapkan sistem Kelas Rawat Inap Standar (KRIS).

Jika sebelumnya dalam BPJS Kesehatan ada pengelompokan kelas dari kelas 1, 2, 3 sesuai dengan iuran yang dibayarkan oleh peserta maka dalam waktu dekat akan diberlakukan KRIS.

Saat ini pemerintah sedang melakukan uji coba penerapan KRIS di 14 rumah sakit.

Sebagai informasi, KRIS adalah sistem yang disiapkan oleh pemerintah untuk menggantikan sistem kelas BPJS Kesehatan.

Kelas juga akan menentukan kelas rawat inap yang akan diterima oleh peserta. Dalam sistem KRIS, semua perbedaan kelas itu akan dihapuskan. Pemerintah mengklaim KRIS diterapkan untuk meningkatkan kualitas pelayanan untuk seluruh peserta BPJS Kesehatan.

Pertanyaannya, apakah iuran peserta BPJS akan meningkat dengan diterapkannya KRIS?



MNC Media

Anggota Dewan Jaminan Sosial Nasional Asih Eka Putri mengaku, belum dapat memastikan terkait iuran peserta BPJS setelah KRIS diterapkan.

“Memengaruhi iuran atau tidak, saya belum bisa jawab, karena kita masih simulasi, termasuk untuk ketersediaan kecukupan dananya dan penyesuaian tarif seperti itu,” kata Asih dikutip CNBC Indonesia.

Untuk penerapan KRIS akan dilakukan secara bertahap pasalnya tidak semua rumah sakit memenuhi 12 standar indikator yang harus dimiliki disetiap rawat inap.

12 Indikator tersebut seperti ventilasi, pencahayaan, dan jumlah pasien setiap ruangannya.

Karena seriap rumah sakit tidak semua memiliki indicator tersebut maka dari itu pemerintah masih melakukan uji coba untuk penerapan KRIS di rumah sakit.

Tahapan tersebut nantinya akan masuk dalam revisi Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 82 Tahun 2018 tentang Jaminan Kesehatan. Proses penahapan akan diatur lebih rinci di Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) dan peraturan BPJS Kesehatan.

Sementara itu, Direktur Utama BPJS Kesehatan, Ali Ghufron Mukti, memberikan kabar terbaru soal penerapan kebijakan Kelas Rawat Inap Standar (KRIS). Menurutnya, hingga saat ini BPJS masih menunggu keputusan terbaru dari pemerintah.

“BPJS mengikuti kebijakan. Sampai detik ini kebijakannya itu masih sama dengan sebelumnya. Untuk mereka yang kelas 3 ya kelas, kelas 2 masih di kelas 2 dan seterusnya,” kata Ali.

Lebih lanjut, Ali menjelaskan bahwa pihaknya juga masih menunggu hasil perkembangan ujicoba yang sedang dilakukan pemerintah di beberapa rumah sakit.

“Jadi BPJS menunggu karena sekarang sedang ujicoba, menunggu kebijakannya seperti apa,” ujarnya.

Rahasia di Balik Perut Kembung : Penyebab dan Tips Perawatan yang Efektif

Category: LifeStyle
9 Desember 2023



Prolite – Pernah nggak sih kamu ngerasa perut jadi tidak enak dan terasa bengkak? Nah, perut kembung itu sering banget terjadi dan bisa bikin kita kurang nyaman sehari-hari.

Di artikel ini, kita akan membahas apa saja gejala dan sebab perut bisa kembung, dan cara perawatannya.

Gejala dan Penyebab Perut Kembung



Ilustrasi tidak enak perut – Freepik

Gejalanya meliputi:

- Perut terasa lebih besar dan bengkak dari biasanya
- Sensasi tidak nyaman atau nyeri di sekitar perut
- Perut bergemuruh
- Sering bersendawa atau kentut
- Kadang ada perubahan dalam pola buang air besar, seperti diare atau sembelit.
- Diisertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, atau perasaan penuh cepat saat makan.



Ilustrasi orang sakit perut – Freepik

Bisa disebabkan oleh beberapa hal, termasuk:

- Menelan udara saat makan atau minum
- Makanan yang sulit dicerna seperti kacang-kacangan atau brokoli, bisa menghasilkan lebih banyak gas dalam perut
- Intoleransi makanan tertentu

Mengatasi Perut Kembung



Ilustrasi minum air setelah berolahraga – Freepik

Cara mengatasinya dengan benar adalah dengan :

- Pilih makanan rendah gas dan mudah dicerna
- Batasi minuman berkarbonasi
- Makan perlahan untuk mengurangi menelan angin
- Olahraga teratur membantu meningkatkan pergerakan usus dan meredakan perut kembung
- Identifikasi intoleransi makanan
- Konsumsi probiotik membantu menjaga keseimbangan bakteri dalam sistem pencernaan
- Minum air secukupnya

Dengan memahami penyebab dan menerapkan langkah-langkah perawatan yang sesuai, Kamu bisa mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perut kembung.

Jika gejalanya masalah berlanjut, sebaiknya berkonsultasi dengan ahli kesehatan.

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

Category: LifeStyle

9 Desember 2023



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

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

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

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

Penyebab dan Gejala Dehidrasi



Ilustrasi kelelahan – Freepik

Kekurangan cairan tubuh dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:

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

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



Ilustrasi merasa pusing – Freepik

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

Dampak dan Cara Mengatasi Dehidrasi



Ilustrasi kesakitan -Freepik

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

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

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

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



Ilustrasi minum segelas air – Freepik

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

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

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

Turunkan Angka Stunting 2023, Pemkot Bandung Optimis dan Terus Berupaya

Category: Daerah
9 Desember 2023



Turunkan Angka Stunting 2023, Pemkot Bandung

Optimis dan Terus Berupaya

BANDUNG, Prolite – Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung terus berupaya untuk menurunkan angka stunting di Kota Bandung.

Pasalnya, pada tahun 2023, Pemkot Bandung mengejar target prevalensi stunting sebesar 17 persen.

“Sebetulnya target kita tahun 2023 itu 17 persen, dari balita kurang lebih sekitar 106 ribu,” kata Penjabat Wali Kota Bandung, Bambang Tirtoyuliono, di sela-sela monitoring Posyandu Sakura 01 Kecamatan Sukasari, Kamis 23 November 2023.

Bambang menambahkan, Pemkot Bandung terus tancap gas untuk menurunkan angka stunting. Salah satu upayanya dengan rutin penimbangan hingga pengukuran balita.

“Ibu hamil atau orang tua bisa melihat perkembangan balita. Ini menjadi sebuah keunggulan, tentunya motivasi pemerintah untuk menurunkan ,” bebernya.

Ia mengungkapkan, kegiatan rutin di posyandu wajib untuk mengukur perkembangan anak. Sehingga bisa di monitor untuk ke depannya lebih baik.

“Ini lakukan monitoring di level posyandu. Melakukan kegiatan rutin, penimbangan dan sebagainya,” ungkap Bambang.

Bambang mengungkapkan, sejumlah program yang telah digulirkan Pemkot Bandung untuk menekan di antaranya Tanginas (Bandung Tanggap Stunting dengan Pangan Aman dan Sehat) dan Pangersa (Program Pangan untuk Daerah Rentan Rawan Stunting).

Di tempat yang sama, Nutrisionis UPTD Puskesmas Sukasari, Arriska Amalia mengatakan, salah satu posyandu yang rutin berkegiatan yaitu Posyandu Sakura 01 Kelurahan Sukarasa.

“Hari ini ada sasaran balitanya 99 balita. Kegiatan ini Alhamdulillah partisipasi masyarakatnya bagus,” tuturnya.

Ia mengatakan, di wilayah kelurahan Sukarasa tercatat sekitar 6 persen yang beresiko.

“Di kelurahan ini, data bulan Agustus 2023, ada sekitar 6 persen dari posyandu disini,” ungkapnya.

Menurutnya, pencatatan manual dianalisis kembali menggunakan aplikasi e-penting sebagai deteksi awal.

“Pencatatan aplikasi e-penting dan manual terus kita lakukan. Setelah dilihat di aplikasi masalah balita soal gizi, seperti pendek dan sangat pendek, hingga gizi kurang dan buruk. Selanjutnya, dilakukan konseling terhadap petugas kesehatan yang ada di posyandu,” ungkapnya.

Selain itu, dilakukan juga sosialisasi terkait penyuluhan stunting hingga pemberian makanan tambahan terhadap balita.

“Setiap bulan penyuluhan stunting, pemberian makanan tambahan balita, juga sosialisasi soal Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS),” ungkapnya.

Apa Itu Tanaman Unik Jenggot Musa , Simak 12 Manfaat Untuk kesehatan

Category: LifeStyle
9 Desember 2023



Proline – Tanaman yang mungkin belum banyak orang tau Jenggot Musa merupakan tanaman langka yang memiliki karakter unik.

Banyak tanaman yang unik yang ada di Indonesia salah satunya adalah jenggot musa.

Kenapa disebu dengan tanaman unik? Tanaman ini disebut unik karena tidak memerlukan media tanam untuk bisa memeliharanya.

Kalau biasanya tanaman itu di tanam dengan media tanam pot dan tanah namun beda pada tanaman jenggot musa.

Bukan hanya tidak membutuhkan media tanam namun perawatannya pun bisa di bilang sangat mudah untuk anda yang masih pemula untuk menanam tanaman di halaman rumah.

Dengan bentuk yang unik berupa lembaran seperti tali berwarna putih, karena bentuknya maka dari itu di Indonesia dinamakan jenggot musa.

Nah, jika kamu belum pernah mendengar tanaman ini dan penasaran seperti apa bentuk dan perawatannya, yuk simak

selengkapnya di bawah ini.

Apa Itu Tanaman Unik Jenggot Musa?



Tanaman yang memiliki nama ilmiah *Tillandsia Usneoides*.

Ilmuwan Carl Linnaeus, mendeskripsikan spesies *Tillandsia Usneoides* ini pada 1762.

Tanaman ini adalah spesies dari genus *Tillandsia* dan termasuk dalam keluarga *Bromeliaceae*.

Tanaman ini juga dikenal dengan nama jenggot Kakek, *Tillandsia Trichoides*, dan *Renealmia Usneoides*.

Meskipun di Indonesia lumrah disebut tanaman jenggot musa, akan tetapi tanaman ini sebetulnya bernama lumut Spanyol.

Jenggot musa tumbuh tergantung di cabang pohon tersebut di bawah sinar matahari penuh atau teduh parsial.

Panjangnya sendiri bisa mencapai hingga 6 meter, lo.

Batang tipisnya ditutupi dengan sisik abu-abu yang merupakan daun kecil.

Tanaman ini tidak memiliki akar sehingga daun kecil ini membantu menyerap nutrisi dan kelembapan.

Tak banyak yang tahu bahwa bunganya sendiri kecil dan berwarna kuning pucat atau kuning kehijauan.

Tanaman ini biasanya mekar pada periode musim panas dan akan terasa harum di pagi hari atau saat cahaya meredup.

Ada lagi yang tidak orang tau tentang manfaat yang terdapat pada tanaman langka ini.

Di balik tampilannya yang unik, tanaman jenggot musa ternyata memiliki ragam manfaat, lo.

Penelitian menyatakan bahwa tanaman ini bisa jadi obat herbal untuk mengobati risiko penyakit berikut ini.

1. Kanker;
2. Mencegah dan mengobati penyakit HIV;
3. Mencegah penyakit diabetes;
4. Obat gatal-gatal;
5. Menghilangkan jamur di kulit;
6. Mengobati eksim;
7. Menghilangkan jerawat;
8. Menurunkan tekanan darah tinggi;
9. Menurunkan kadar kolesterol;
10. Menyembuhkan rematik;
11. Menghilangkan nyeri pada saat usai persalinan;
12. Obat sakit perut.

Bagaimana dengan informasi yang diberikan apa ingin mencoba memelihara di halaman rumah anda?

Kenali 4 Jenis Benjolan pada Payudara Wanita , Bukan Selalu Tentang Kanker Payudara !

Category: LifeStyle
9 Desember 2023



Prolite – Waspada benjolan pada payudara ! Setiap wanita pasti akan panik ketika mengetahui ada benjolan di payudaranya.

Jangan dulu panik benjolan tersebut tidak selalu kanker payudara. Meski isu waspada kanker kian meningkat namun anda pelu mengenali bentuk benjolan tersebut.



Ada 4 jenis benjolan pada payudara yang tidak banyak wanita ketahui, Berikut penjelasannya!

1. Fibroadenoma

Jenis ini adalah salah satu jenis tumor jinak yang cukup sering dialami wanita. Ciri-ciri benjolan pada payudara akibat fibroadenoma ini adalah bisa digerakkan atau berpindah.

Ketika ditekan, benjolan akan terasa padat, berbentuk bulat atau oval, dan kental. Benjolan umumnya tidak menimbulkan rasa sakit jika ditekan.

Benjolan fibroadenoma juga biasanya dapat membesar secara lambat, dan ukurannya bisa menjadi sangat besar (giant fibroadenoma). Tumor jinak ini tidak akan berkembang menjadi

kanker.

2. Fibrosis

Fibrosis pada payudara adalah semacam jaringan yang mirip dengan jaringan luka, dan disebut juga kelainan fibrokistik. Jika dilakukan pemeriksaan secara mandiri fibrosis pada payudara biasanya akan terasa kenyal, padat, dan keras.

Yang perlu diperhatikan jika terdapat jaringan ini biasanya tidak akan berkembang menjadi kanker payudara.

3. Kista

Kista yang kita kenal biasanya penyakit yang sering terjadi di rahim wanita, namun jangan salah kista juga bisa ada dalam payudara wanita.

Kista pada payudara merupakan bentuk menyerupai benjolan pada payudara namun benjolan ini berisi cairan.

Kista biasanya akan terdeteksi setelah ukuran sudah membesar setelah itu kamu bisa merasakan adanya benjolan tersebut.

Kista dapat membesar dan menjadi lunak ketika mendekati masa menstruasi. Benjolan kista payudara biasanya berbentuk bulat atau lonjong dan mudah digerakkan atau berpindah-pindah ketika disentuh, seperti menyentuh kelereng. Namun, benjolan kista dan benjolan solid lainnya susah untuk dibedakan.

Gejala seperti ini biasanya tidak akan berkembang menjadi kanker payudara.

4. Intraductal Papilloma

Benjolan payudara jenis ini adalah sejenis tumor jinak (non-kanker) yang terbentuk pada kelenjar susu. Jika teraba, intraductal papilloma biasanya akan terasa seperti satu benjolan cukup besar yang terletak di dekat puting. Benjolan ini juga bisa berbentuk seperti beberapa benjolan kecil yang letaknya jauh dari puting.

Ukuran tumor ini berkisar antara 1-2 sentimeter. Namun, bisa lebih besar atau lebih kecil, tergantung letak tumor tumbuh. Tumor ini terbentuk dari kelenjar, sel fibrous, dan pembuluh darah.

Namun, multiple papillomas alias tumor yang lebih dari satu dan tersebar di payudara jauh dari puting, dapat membuat risiko untuk mengidap kanker payudara di kemudian hari sedikit meningkat. Ini karena multiple papillomas sering dikaitkan dengan suatu keadaan prekanker yang disebut atypical hyperplasia.

Bagaimana penjelasan diatas mengenai benjolan pada payudara?

Kenali lebih dini dengan cara melakukan pemeriksaan mandiri setelah mandi pada tubuh anda sendiri. Jika dirasa ada yang aneh pada tubuh segera periksakan kedokter untuk mengetahui penyakit apa itu?