

# 5 Fakta Menarik Minyak Kayu Putih dan Manfaatnya untuk Kesehatan

Category: LifeStyle

20 November 2023



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

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

## Asal dan Proses Produksi Minyak Kayu Putih



*Ilustrasi –*

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

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

## Cara Pemakaian dan Manfaatnya



*Ilustasi – Freepik*

Minyak kayu putih dapat digunakan dengan beberapa cara, yaitu :

### 1. Aromaterapi

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

### 2. Penggosokan Topikal

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

Kayu putih juga memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

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

# Efek Samping



*Ilustrasi merasa tidak nyaman – Freepik*

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

- reaksi kulit atau iritasi
- gangguan pernafasan

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

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

---

## Penyebaran Nyamuk Wolbachia di Indonesia Berguna Mengurangi Kasus DBD

Category: News

20 November 2023



**Prolite** – Miliarder asal Amerika Serikat Bill Gates telah melakukan pengembangbiakan nyamuk wolbachia di Medellin, Kolombia.

Dalam bangunan bata berlantai dua itu para ilmuwan bekerja berjam-jam di laboratorium yang lembab untuk bisa mengembang biakan nyamuk itu.

Dalam prosesnya para ilmuwan yang melakukan pengembang biakan nyamuk harus memenuhi kebutuhan serangga saat mereka tumbuh dari larva hingga kepompong dewasa.

Ilmuwan harus menyiapkan semua kebutuhan yang diperlukan untuk pengembang biakan jutaan nyamuk dengan terus menjaga suhu tetap tepat dan memberi banyak makanan ikan, gula dan darah.

**Lantas apa manfaat dari nyamuk wolbachia? Simak penjelasannya berikut ini.**



kementeriankeehatanRI

Dijelaskan bahwa, ternak nyamuk yang diproduksi di pabrik ini membawa bakteri bernama Wolbachia yang menghalangi mereka menularkan demam berdarah dan virus lainnya, seperti Zika,

chikungunya dan demam kuning ke manusia.

Pesan mengenai manfaat berkembang biakan nyamuk ini ia sampaikan melalui blog resminya yang menyebutkan bahwa nyamuk ini tidak akan meneror penduduk setempat.

Melainkan nyamuk wolbachia akan membantu menyelamatkan jutaan nyawa manusia karena nyamuk ini akan mencegah berbagai penyakit.

“Saya telah menulis sebelumnya tentang nyamuk Wolbachia yang menakjubkan ini, termasuk tahun lalu ketika sebuah studi baru menunjukkan betapa efektifnya mereka dalam mencegah penyakit,” mengutip CNN Indonesia, Minggu (19/11/2023).

Sebelumnya penyebaran nyamuk ini sudah terbukti ampuh setelah uji coba di Yogyakarta.

“Uji coba acak yang terkontrol di Yogyakarta Indonesia mendapatkan fakta bahwa nyamuk pembawa Wolbachia mengurangi kasus DBD di kota itu sebanyak 77 persen dan pasien rawat inap DBD sebanyak 86 persen,” tulis Gates lagi.

Program Nyamuk Dunia yang memimpin upaya Wolbachia sekarang melepaskan nyamuk ini di 11 negara yaitu Brasil, Kolombia, Meksiko, Indonesia, Sri Lanka, Vietnam, Australia, Fiji, Kiribati, Kaledonia Baru, dan Vanuatu.

Program Nyamuk Dunia bertujuan untuk menyebarkan Wolbachia di antara nyamuk *Aedes aegypti*, nyamuk tropis yang menjadi inang demam berdarah, demam kuning, dan virus lainnya. (Malaria disebarkan melalui parasit yang dibawa oleh nyamuk *Anopheles* dan bukan merupakan fokus dari upaya Wolbachia).

Nyamuk ini akan dilepaskan untuk kawin dengan populasi nyamuk liar, menyebarkan bakteri Wolbachia yang disebut bisa menghalangi penularan demam berdarah dan penyakit lain yang dibawa nyamuk ke manusia.

---

# 4 Kandungan Gizi pada Telor Rebus , Dapat Menurunkan BB

Category: LifeStyle

20 November 2023



**Prolite** – Kandungan gizi pada telur rebus sangat banyak, tidak heran banyak orang mengonsumsi ini untuk menu makan buat yang sedang diet.

Kandungan gizi yang terdapat pada telur rebus ini dapat menurunkan berat badan, pengolahan dengan cara di rebus sangat banyak manfaatnya dan baik untuk kesehatan badan.

**Lantas apa saja manfaat dari mengonsumsi telur rebus buat yang sedang diet? Simak Penjelasannya:**

## 1. Sumber Protein

Telur rebus adalah makanan berprotein tinggi maka dari itu bagus mengonsumsi untuk pembangun tubuh, ia memainkan peran penting dalam menjaga kekuatan dan perbaikan otot dan jaringan.

Satu butir telur rebus mengandung sekitar 6,3 gram protein. Telur juga mengandung sembilan asam amino esensial, yang membantu pertumbuhan otot, pemulihan, dan pemeliharaan.

## **2. Sumber Vitamin D**



halodoc

Kuning telur adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung vitamin D secara alami. Dua butir telur rebus sudah mencukupi 82 persen kebutuhan vitamin D harian orang dewasa.

Vitamin D bermanfaat untuk menyerap kalsium dan fosfor. Oleh karena itu, vitamin D diperlukan untuk menjaga tulang dan gigi yang kuat. Vitamin D juga mendukung pemeliharaan fungsi otot dan kekebalan.

## **3. Menjaga Kesehatan Mata**



Alodokter

Vitamin A dan E, serta selenium, semuanya ditemukan dalam telur rebus. Nutrisi ini punya manfaat sebagai antioksidan penting dalam menjaga kesehatan mata dan memulihkan fungsi retina. Selain itu, selenium membantu mencegah penglihatan degeneratif pada usia muda dan tua.

## **4. Sumber Kolesterol Baik**

Sebutir telur mengandung 212 miligram kolesterol. Namun, kolesterol makanan tidak sama dengan kolesterol darah yang lebih tinggi. High-density lipoprotein (HDL), atau kolesterol baik pun bisa meningkat setelah makan telur rebus.

Bagai mana dengan penjelasannya semoga manfaat telur rebus dapat membantu anda dalam program diet.

---

# Pasien Cacar Monyet di Jawa Barat Bertambah Menjadi 5 Orang

Category: Daerah  
20 November 2023



## Pasien Cacar Monyet di Jawa Barat Bertambah Menjadi 5 Orang

**BANDUNG, Prolite** – Lagi-lagi penemuan kasus pasien yang positif terjangkit penyakit cacar monyet atau monkeypox bertambah di Jawa Barat.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Jawa Barat, Vini

Adiani Dewi mengonfirmasi perihal pemberitaan penambahan pasien yang terjangkit monkeypox bertambah menjadi 5 orang.

“Yang positif (cacar monyet) menjadi 5 orang nambah satu. Untuk pasien yang dari Kota Bandung sudah sembuh,” ujar Vini pada Senin, 13 November 2023.

Dengan bertambahnya pasien monkeypox di Jawa Barat maka penyebaran penyakit ini sudah meluas di Jawa barat khususnya di Kota Bandung.

“Jadi pasien monkeypox dari Kota Bekasi, Kota Depok, Kota Cirebon, dan Kabupaten Cirebon (baru). Sedangkan untuk Kota Bandung sudah sembuh dan alhamdulillah setelah 21 hari tidak ada lagi yang positif,” jelasnya.

Karena semakin meluasnya penyakit tersebut maka dari itu Vini menginstruksikan kepada seluruh Kabupaten/Kota yang ada di Jawa Barat untuk melakukan pelacakan kepada seluruh masyarakat.

Buat yang masih bertanya-tanya apasih penyakit cacar monyet itu?

Cacar monyet adalah penyakit zoonosis langka yang disebabkan oleh infeksi virus monkeypox. Virus ini termasuk dalam genus Orthopoxvirus dalam famili Poxviridae. Genus Orthopoxvirus juga termasuk virus variola (penyebab cacar), virus vaccinia (digunakan dalam vaksin cacar), dan virus cacar sapi.

Kondisi ini adalah salah satu masalah kulit yang disebabkan oleh infeksi virus, umumnya ditandai dengan munculnya bintil bernanah pada kulit.

Penyakit ini sama seperti cacar air yang memiliki kondisi bintil bernanah pada kilit si penderita.

Untuk gejala awal terjangkit virus Monkeypox dimulai dari demam, sakit kepala, nyeri otot, dan kelelahan.

Kita ketahui penyakit cacar monyet dengan sangat gampang di tularkan kepada orang lain hanya dengan air liur maupun kontak fisik dengan penderita.

Untuk diketahui, Juru Bicara Kemenkes M Syahril Mansyur mengatakan bahwa hingga Minggu, 12 November 2023, kasus monkeypox di Indonesia menjadi 44 orang. Di mana DKI Jakarta (33 orang), Jawa Barat (5 orang), Banten (5 orang), dan Kepulauan Riau (1 orang).

Maka dari itu diminta kepada seluruh masyarakat harus mengenal lebih awal gejala terjangkit penyakit monkeypox.

---

## **Dr Boyke , Menanggapi Pengakuan Siskaeeee Telah Tidur dengan 216 Pria**

Category: Seleb  
20 November 2023



## **Dr Boyke , Menanggapi Pengakuan Siskaeeee Telah Tidur dengan 216 Pria**

**Prolite** – Usai pengakuan Siskaeeee ramai karena mengaku telah tidur dengan 216 pria berbeda selama ini.

Cuplikan pengakuan tersebut diunggah melalui media sosial X yang dulu namanya Twitter @candrapratams dan menjadi viral.

Dalam unggahan tersebut sang pemilik akun juga menuliskan keterangan “Fakkk udah ewita sama 216 pria”.

Pengakuan Siskaeeee membuat salah satu warga net yang mengomentari video tersebut sampai memperkirakan sang wanita kurang lebih 2 minggu sekali dia berhubungan intim dengan pria.

Bukan hanya itu bahkan ada juga warga net yang menghitungnya hubungan intim Siskaeeee dengan menggunakan usia dan jumlah total persetubuhan.

“Siskaeeee ini kelahiran 98, jadi kurang lebih umurnya 25. katakanlah dia mulai nge\*\* (seks) dari umur 18.  $7 \times 365 =$  hari.  $2555 / 216 = 11,8$ .”

“Artinya, kurang dari dua minggu sekali dia bisa nge\*\* dengan orang berbeda. Anjir, lebih cepet dari rutinitasku ganti sprei yang 2 minggu sekali,” tulis pengguna X.

Buakn hanya netizen yang budiman yang berkomentar dengan pengakuan Siskaeer tersebut namun dokter terkenal.

Seksolog Boyke Dian Nugraha atau yang biasa dikenal dengan dr Boyke mengungkapkan, jika salah satu dari sekian banyak pria itu memiliki penyakit menular seksual, dia akan tertular.

“Hubungan seks bebas seperti itu selain penyakit menular seksual, risikonya kanker serviks kalau ada HPV-nya (human papillomavirus). Jika perempuannya tertular kemudian melakukan lagi dengan pria lain, ya dia (pria lain) tertular,” ujar Boyke dikutip dari .

Boyke, menambahkan, ancaman penularan penyakit seks tetap ada meski aktivitas seksual dilakukan dengan menggunakan pengaman.

“Kalau pakai pengaman emang 100 persen aman? Tidak ada satu kondom pun yang dinyatakan 100 persen aman. Profesor dari Amerika mengatakan bahwa kondom itu berpori-pori dan pori-porinya lebih besar daripada virus HIV,” katanya.

“Jadi, kalau virus HIV diumpamakan sebagai jeruk nipis maka pori-porinya sebesar jeruk Bali. Jadi tidak 100 persen aman,” ujar dokter spesialis kebidanan dan kandungan itu.

Di sisi lain, virus yang berkaitan dengan penyakit menular seksual bukan hanya HIV tapi banyak virus lain, misalnya herpes yang juga disebabkan oleh virus.

---

# BPJS Kesehatan Tidak Menanggung 5 Jenis Operasi ini , Simak Penjelasannya!

Category: LifeStyle  
20 November 2023



**Prolite** – Sudahkah Kau Tau? Ada beberapa penanganan operasi yang tidak di tanggung oleh BPJS Kesehatan.

BPJS Kesehatan merupakan system jaminan kesehatan bagi masyarakat Indonesia, mekanisme menjadi anggota serupa seperti asuransi, yakni setiap peserta diwajibkan membayar iuran setiap bulannya.

Selama status kepesertaan aktif, peserta bisa mendapat pelayanan kesehatan gratis di klinik, puskesmas, dan rumah sakit yang bekerja sama dengan BPJS Kesehatan.

Namun untuk seluruh anggota ada catatan penting yang perlu di perhatikan, ada beberapa tindakan operasi yang pelayanannya kesehatannya tidak di tanggung oleh BPJS.

## **Berikut beberapa tindakan operasi yang tidak di tanggung oleh BPJS Kesehatan:**

1. Operasi Akibat Dampak Kecelakaan
2. Operasi Kosmetika atau Estetika (operasi yang bersifat tidak membahayakan kesehatan)
3. Operasi Akibat Melukai Diri Sendiri (operasi akibat tindakan ketidaktelitian atau kecerobohan yang mengakibatkan luka)
4. Operasi pada Rumah Sakit Luar Negeri (operasi yang dilakukan di luar jangkauan BPJS )
5. Operasi yang Tidak Sesuai dengan Prosedur BPJS (operasi yang tidak menyelesaikan prosedur pengajuan yang sesuai)

Namun jangan khawatir karena masih ada banyak jenis operasi yang di tanggung oleh BPJS. Berdasarkan pedoman pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), yaitu Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 28 Tahun 2014.



Instagram BPJS Kesehatan RI

## **Berikut daftar ada 19 jenis operasi yang ditanggung BPJS Kesehatan, yakni.**

1. Operasi Jantung
2. Operasi Caesar
3. Operasi Kista
4. Operasi Miom
5. Operasi Tumor
6. Operasi Odontektomi
7. Operasi Bedah Mulut
8. Operasi Usus Buntu
9. Operasi Batu Empedu
10. Operasi Mata
11. Operasi Bedah Vaskuler
12. Operasi Amandel
13. Operasi Katarak

- 14. Operasi Hernia
  - 15. Operasi Kanker
  - 16. Operasi Kelenjar Getah Bening
  - 17. Operasi Pencabutan Pen
  - 18. Operasi Penggantian Sendi Lutut
  - 19. Operasi Timektomi
- 

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

Category: LifeStyle  
20 November 2023



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

Setiap detik, jutaan sel darah merah berjuang melewati aliran

darah kita, membawa oksigen ke seluruh tubuh. Namun, bagi mereka yang mengalami penyakit ini, perjalanannya tidak seindah yang terlihat.

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

## Apa Itu Anemia ?



*Ilustrasi seorang wanita yang kelelahan – Freepik*

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

## Penyebab dan Gejala

Penyakit ini dapat terjadi karena berbagai penyebab, antara lain:

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

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

- Pucat

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

## Pengobatan pada Penderita Anemia



*Ilustrasi alat medis – Freepik*

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

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

## Resiko Penyakit Lainnya



*Ilustrasi seseorang yang sedang pusing – Freepik*

Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, antara lain:

- Gagal jantung
- Irama jantung yang tidak normal

- Stroke
- Infeksi
- Masalah kehamilan
- Kematian

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

---

## **Wabah Kutu Busuk di Korea Selatan Menjadi 30 Kasus , Pemerintah Kampanyekan 4 Minggu Bebersih**

Category: News  
20 November 2023



**Prolite** – Wabah kutu busuk yang sedang ramai menyerang Korea Selatan kini semakin mengawatikan.

Bahkan pemerintah kota Korea Selatan meluncurkan program bersih-bersih kutu busuk dengan mengeluarkan dana yang sangat besar demi membasmi wabah tersebut.

Program yang dikeluarkan pemerintah tersebut kampanye 4 minggu untuk memerangi serangan kutu busuk secara nasional.

## **Lantas apa sih wabah kutu busuk yang menyerang Korea Selatan itu?**

Penamaan kutu busuk mendapatkan dari kebiasaannya bersarang di kasur, meski bisa juga bersembunyi di pakaian dan koper. Mereka keluar pada malam hari untuk memakan darah manusia.

Gigitan kutu busuk meninggalkan lepuh atau ruam besar pada kulit, dan dapat menyebabkan rasa gatal atau reaksi alergi yang hebat.

Sebenarnya bukan hanya di Korea Selatan saja wabah kutu busuk ini ada sebelumnya di Prancis satu dari 10 rumah tangga di Prancis diyakini mempunyai masalah tersebut.

Bukan hanya di rumah namun kutu busuk di ketahui muncul di kursi Bioskop serta kereta api yang ada di Prancis.

Sedangkan di Seoul sebelumnya terdapat laporan 17 kasus infeksi akibat kutu busuk dan kini bertambah menjadi 30 kasus.

Tak tinggal diam, pemerintah akan memeriksa fasilitas umum yang rawan kutu busuk, termasuk hotel, fasilitas akomodasi, dan pemandian umum untuk menilai pemeliharaan tempat tidur dan kondisi kebersihan.

Bersih-bersih akan dilakukan selama empat pekan, yakni mulai 13 November hingga 8 Desember. Pemerintah menggelontorkan dana sebesar 500 juta won atau sekitar Rp 5,98 miliar untuk mengatasi wabah kutu busuk di sejumlah wilayah Seoul.

Wabah ini juga sebenarnya ada di Indonesia khususnya di Kota Bandung, Kota besar yang terkenal dengan kuliner dan fashionnya ini ternyata juga banyak masalah kutu busuk.

Rata-rata orang yang terkena wabah ini karena gigitan saat mereka sedang tidur. Kutu busuk suka sekali diam di kasur.

Seseorang yang sudah digigit kutu busuk ini akan mengalami gatal serta ruam merah pada kulit. Tak jarang nantinya ruam tersebut akan meninggalkan bekas berwarna hitam pada bagian tubuh yang digigit.

Kunci dari semua permasalahan ini yaitu menjaga kebersihan lingkungan serta alas tidur maupun sofa yang berada di dalam rumah maupun di transportasi umum.

---

# **Rahasia Kebahagiaan : Memahami Peran 4 Hormon Penyebab Kebahagiaan**

Category: LifeStyle  
20 November 2023



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

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

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



*Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik*

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

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

# Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

## 1. DOPAMIN



– *Pinterest*

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

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

## 2. SEROTONIN



– *shutterstock*

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

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

## 3. ENDORPHIN



– *shutterstock*

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

singkat.

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

## 4. OXYTOCIN



– *shutterstock*

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

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

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

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

---

## 3 Gerakan Mudah Memiliki

# Perut yang Bagus , Wanita Perlu Coba

Category: LifeStyle

20 November 2023



**Prolite** – Memiliki perut yang bagus memang menjadi idaman semua wanita, namun terkadang wanita tidak mempunyai waktu pergi ketempat kebugaran.

Namun kini banyak cara untuk berolahraga terutama mengecilkan perut meski hanya di dalam rumah.

Ada beberapa gerakan yang efektif dan bermanfaat untuk mengecilkan perut meski hanya di lakukan di dalam rumah saja.

Seperti diketahui, banyak wanita yang ingin mengecilkan perut baik karena lemak maupun faktor lainnya harus melakukan diet yang tidak efektif dan berlarut-larut.

Padahal ada beberapa gerakan sederhana dan olahraga untuk

mendapatkan perut yang bagus dilakukan wanita dan di rumah.

Gerakan ini bisa dicoba, karena memiliki perut yang kencang dan rata adalah impian bagi banyak wanita.

Banyak wanita yang berpikiran bahwa untuk memiliki perut ramping memerlukan waktu banyak serta mengeluarkan uang besar karna pasti membutuhkan waktu untuk ke pusat kebugaran.

Bahkan mereka tidak sedikit harus mengeluarkan uang banyak untuk membayar instruktur hingga bayar masuk pusat kebugaran.

Tapi tenang sekarang pemikiran itu semua sudah tidak perlu di risaukan lagi pasalnya untuk memiliki perut yang bagus cukup di lakukan di rumah tanpa mengeluarkan uang sedikitpun.

**Mari kita lihat beberapa latihan yang dapat anda lakukan untuk mendapatkan perut yang bagus tanpa meninggalkan kenyamanan rumah anda.**

### **1. Latihan Plank**



hellosehat

Plank adalah salah satu latihan perut dengan berbaring perut menghadap ke bawah.

Dengan menopang siku dan jari kaki Anda, angkat tubuh Anda dengan garis lurus dari kepala hingga tumit.

Tahan posisi ini selama satu menit atau tiga puluh detik, lalu ulangi beberapa kali.

Plank akan mengencangkan otot perut Anda, menguatkan inti tubuh Anda, dan meningkatkan pembakaran kalori.

### **2. Mengangkat kaki**

Latihan ini akan berkonsentrasi pada otot perut bagian bawah dengan berbaring telentang, tangan di bawah pinggul.

Angkat kaki Anda dengan lurus ke atas dan turunkan perlahan tanpa menyentuh lantai. Ulangi gerakan ini sebanyak mungkin.

### **3. Twist Rusia**



Womens Health

Latihan ini melibatkan otot perut samping. Dengan mengangkat kaki dari lantai sambil duduk dengan lutut ditekuk.

Dengan jari-jari terjulur di depan Anda, putar tubuh Anda ke satu sisi sambil menyentuh tangan Anda ke lantai. Ulangi langkah ini ke arah lain.

Twist Rusia memperkuat otot perut samping dan pinggul, sehingga dapat membakar lemak pada bagian tersebut.