

# Tidur yang Bijak : Bagaimana Menentukan Berapa Lama Tidur yang Kamu Butuhkan?

Category: LifeStyle

6 November 2023



**Prolite** – Telah beredar keyakinan bahwa tidur harus selalu mencapai delapan jam setiap malam agar kita merasa segar dan sehat.

Namun, hal ini tidak selalu berlaku pada setiap orang. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kebutuhan terlelap seseorang dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, aktivitas fisik, dan genetik.

Jadi, sementara delapan jam tidur mungkin cocok untuk beberapa individu, itu bukanlah aturan mutlak yang berlaku untuk semua orang.

Beberapa orang merasa bugar dengan waktu terlelap yang lebih sedikit, sementara yang lain memerlukan lebih banyak waktu untuk berfungsi dengan baik.



*Ilustrasi bayi yang sedang tertidur – Freepik*

**Kebutuhan tiap individu selalu berubah sepanjang berbagai fase kehidupan. Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur yang dibutuhkan sebagai berikut :**

- Bayi baru lahir hingga usia tiga bulan memerlukan sekitar 14 hingga 17 jam per hari
- Bayi berusia empat hingga sebelas bulan memerlukan 12 hingga 15 jam setiap hari.
- Balita usia satu hingga dua tahun butuh sekitar 11 hingga 14 jam, sedangkan anak prasekolah (tiga hingga lima tahun) memerlukan 10 hingga 13 jam.
- Anak usia sekolah (enam hingga 13 tahun) perlu sekitar sembilan hingga 11 jam.
- Remaja (usia 14-17 tahun) disarankan antara delapan hingga 10 jam per hari.
- Dewasa muda (usia 18-25 tahun) dan orang dewasa (usia 26-64 tahun), direkomendasikan sekitar tujuh hingga sembilan jam per malam.
- Lansia, yang berusia 65 tahun ke atas, idealnya sekitar tujuh hingga delapan jam per hari.



*Ilustrasi – Freepik*

Namun, penting untuk diingat bahwa beberapa individu secara konsisten hanya memerlukan antara empat hingga enam jam per malam, dan mereka merasa baik-baik saja tanpa perlu menggunakan stimulan untuk tetap terjaga.

Ada juga penemuan “gen tidur pendek” yang menunjukkan bahwa beberapa orang secara alami kurang dari 6,5 jam per malam tanpa mengalami dampak buruk.

Ini menegaskan bahwa kebutuhan tidur sangat individual dan dipengaruhi oleh faktor genetika.

Secara keseluruhan, pendekatan terbaik adalah mendengarkan tubuhmu sendiri. Jika Kamu merasa segar dan berenergi dengan jumlah tidur tertentu, itu mungkin kebutuhan tidurmu yang ideal.

---

# Kasus Monkeypox Muncul di Kota Bandung, Pemkot Imbau Masyarakat Perhatikan Ini!

Category: Daerah  
6 November 2023



## **Kasus Cacar Monyet atau Monkeypox Muncul di Kota Bandung, Pemkot Imbau Masyarakat Perhatikan Ini**

**BANDUNG, Prolite** – Satu kasus cacar monyet atau monkeypox di Kota Bandung telah dikonfirmasi Dinas Kesehatan (Dinkes). Hal tersebut juga diakui Sekretaris Daerah Kota Bandung, Ema Sumarna.

“Kita minta Dinkes sebagai leading sector harus fokus ke sana. Konon katanya, saya pernah lihat informasi saja bahwa potensinya itu dari bersentuhan. Tidak seperti Covid-19 dari udara saja, droplet sudah berbahaya,” ungkap Ema.

Sementara itu, Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dinkes Kota Bandung, dr. Ira Dewi Jani memaparkan, kasus monkeypox di Kota Bandung telah terkonfirmasi positif berdasarkan hasil dari lab RS Penyakit Infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso.

“Kronologisnya, tanggal 23 Oktober 2023, pasien ke puskesmas karena sudah ada lesi yang muncul di badannya, maka dicurigai ke arah monkeypox. Lalu tanggal 24 Oktober dirujuk ke RSHS. Kita dapat hasil labnya tanggal 27 Oktober. Diagnosa pastinya keluar dari hasil pemeriksaan lab RS Penyakit Infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso,” papar Ira.

Pasien tersebut merupakan warga asli Kota Bandung berjenis kelamin laki-laki dan berusia 36 tahun. Ira menuturkan, sampai 21 hari ke depan, Dinkes terus memantau anggota keluarga yang serumah dengan pasien. Sembari berusaha mencari kontak erat lainnya.

“Kalau kontak erat, baru dengan orang serumahnya karena pasien sudah di ruang isolasi RSHS, belum bisa kita tanya lebih lanjut. Jadi untuk penularannya belum tahu dari mana. Belum tahu juga apakah ada orang yang punya tanda atau gejala yang mirip dengan yang dia alami,” tuturnya.

Dari hasil pemantauan sampai Senin, 30 Oktober 2023, kondisi

pasien secara klinis masih stabil. Namun, belum bisa dipulangkan karena masih ada serangkaian tes dan pemeriksaan untuk memastikan kondisinya.

“Awalnya ada demam, pegal-pegal, dan sakit punggung. Kemudian muncul lesi di tangan dan kakinya. Itu yang membuat dia berobat ke puskesmas. Lalu puskesmas curiga kalau itu monkeypox,” jelasnya.

Ira menyebutkan, monkeypox sebenarnya mirip cacar air. Bisa dinyatakan sembuh jika sudah tidak menularkan lagi. Seperti keropengnya sudah rontok dan hanya tersisa bekas. Penularannya pun melalui skin to skin.

“Bedanya kalau cacar air itu isinya air. Sedangkan monkeypox ini isinya nanah. Kalau sudah tidak ada keluhan yang sangat mengganggu, bisa 2 minggu sembuh. Tapi, kalau imunnya rendah, bisa lebih lama,” terang Ira.

Ia mengimbau bagi orang yang memiliki kontak erat dengan pasien monkeypox sebaiknya hindari bersentuhan secara langsung. Pasien juga bisa mencegah penularan dengan menggunakan baju panjang, asal jangan tergesek kulit untuk menghindari infeksi sekunder.

“Sebab kalau kena lesinya itu, penularannya bisa lebih cepat. Kalau kulit keropengnya yang terbang lalu menempel di kulit orang, itu bisa menular juga tapi sebenarnya harus dalam jumlah banyak,” akunya.

Menurut Ira, monkeypox tidak hanya bisa menular dengan berhubungan seksual. Selama seseorang melakukan sentuhan kulit dengan pasien monkeypox seperti bersalaman, potensi penularannya juga bisa terjadi.

Bahkan jika orang tersebut pernah terkena cacar air, bukan berarti ia kebal terhadap cacar monyet atau monkeypox.

“Kalau masalah jenis virus, ini ortopox. Kalau misal ada yang

sudah pernah kerna cacar air, dia masih bisa tertular cacar monyet,” ucapnya.

Oleh karena itu, demi bisa memutuskan mata rantai penularan, Ira mengimbau agar masyarakat tetap menjaga jarak, menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), serta rajin cuci tangan.

“Kalau harus mengurus orang-orang dengan monkeypox, bisa pakai handscoon, tidak bersentuhan kulit dengan kulit secara langsung. Setelah itu langsung cuci tangan,” tuturnya.

“Tingkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Barang-barang tidak dipakai bersama, tidak tidur dan makan bersama,” lanjutnya.

Meski harus waspada, masyarakat diimbau untuk tetap tenang dengan adanya kasus positif monkeypox di Kota Bandung. Langkah pertama yang bisa dilakukan adalah masyarakat secara dini mengenali tanda dan kecurigaan monkeypox.

“Kalau ada demam apalagi ada pembesaran kelenjar getah bening atau sesekeleun. Bisa dicari di belakang kuping, bawah rahang bawah, tulang selangka (di dada), dan di lipat paha. Meski benjolannya hanya segede kacang, itu tetap diwaspadai,” katanya.

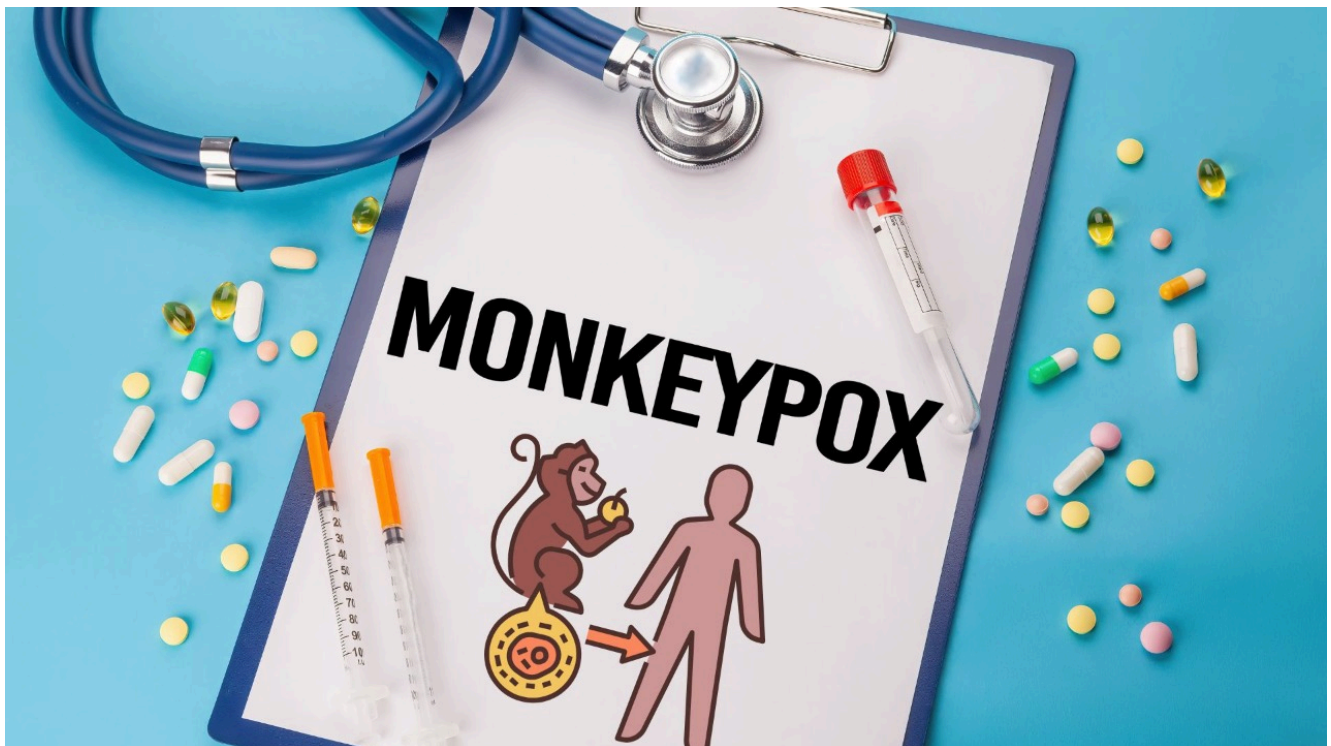
Lalu, jika sudah timbul lesi yang di dalamnya terdapat nanah, serta tengahnya ada titik seperti menyerupai donat. Maka, segera ke faskes terdekat.

“Ikuti terus perkembangan info mengenai monkeypox di channel resmi Kementerian Kesehatan. Jangan termakan hoaks. Nanti ada stigma dan diskriminasi. Takutnya pasien jadi tidak mau cek kesehatannya ke faskes,” imbuh Ira.

---

# Kewaspadaan Tinggi : Kenaikan Kasus Cacar Monyet di Indonesia, Apa yang Harus Diketahui?

Category: News  
6 November 2023



**Prolite** – Dilansir dari web resmi pemerintah Indonesia, ancaman penyakit cacar monyet atau dikenal juga dengan monkeypox (mpox) kian menjadi sorotan.

Data terbaru dari Dinas Kesehatan DKI Jakarta menunjukkan adanya peningkatan kasus, dari 15 kasus menjadi 17 kasus hanya dalam tiga hari.

Menurut Ngabila Salama, Kepala Seksi Surveilans, Epidemiologi, dan Imunisasi, Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 14 dari total kasus tersebut merupakan pasien aktif dengan kisaran usia 25-35 tahun yang saat ini menjalani isolasi.



*“Dengan positivity rate PCR mencapai 44%, semuanya menunjukkan gejala ringan dan diketahui tertular dari kontak seksual,”* ungkap Ngabila pada Kamis (26/10/2023).

Wilayah DKI Jakarta yang terdampak meliputi Jatinegara, Mampang, Kebayoran Lama, Setiabudi, Grogol, dan Kembangan. Terdapat kekhawatiran bahwa penyakit ini telah menyebar ke daerah lain seperti Tangerang, Banten.

Seluruh pasien terkonfirmasi adalah laki-laki usia produktif. Salah satunya diketahui sebagai hasil dari kontak erat seksual dengan pasien lain yang positif.

Dalam respons terhadap situasi tersebut, pemerintah telah mengambil langkah-langkah preventif dan penanganan seperti pelacakan kontak erat, pemeriksaan laboratorium, isolasi, pemberian perawatan medis, dan vaksinasi bagi individu yang memiliki risiko tinggi tertular.

Menariknya, vaksin cacar monyet yang digunakan sama dengan vaksin cacar air dan disediakan secara gratis.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan, Maxi Rein Rondonuwu, menyampaikan, *“Kami juga menerapkan pelaporan secara real time melalui aplikasi New All Record (NAR) yang sebelumnya digunakan selama pandemi Covid-19 dan kami telah menyampaikan laporan kepada WHO.”*

## **Prioritas Vaksinasi Cacar Monyet**



*Vaksinasi cacar monyet – iStockphoto*

Kementerian Kesehatan telah mengagendakan vaksinasi awal untuk 500 orang dari kelompok berisiko di Jakarta pada akhir Oktober 2023.



Menurut informasi tertulis dari Kemenkes, dosis vaksin telah disiapkan, dengan setiap orang mendapatkan dua dosis dengan jeda waktu empat minggu. Hingga saat ini, 157 dari target 495 orang kelompok berisiko sudah menerima vaksin.

Vaksinasi ini terutama ditujukan untuk kelompok LSL (lelaki seks lelaki) atau homoseksual serta mereka yang memiliki riwayat kontak seksual dalam dua minggu terakhir. Mulai dari 23 Oktober 2023, pemeriksaan sasaran telah dimulai.

Berdasarkan data yang ada, sebagian besar penderita cacar monyet adalah lelaki dengan orientasi homoseksual sebesar 86%, sementara sisanya adalah pria heteroseksual dan biseksual.

Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, sebelumnya telah menyatakan bahwa 98% kasus cacar monyet di dunia dialami oleh populasi homoseksual. Meskipun demikian, Tedros menekankan bahwa penyakit ini dapat menginfeksi siapapun.

WHO menyarankan negara-negara untuk mengambil tindakan guna mengurangi risiko penularan, terutama kepada kelompok yang lebih rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan mereka dengan kondisi immunosupresi.

## Sejarah dan Penyebaran Cacar Monkey



*Monkeypox* –

Cacar monyet pertama kali diidentifikasi pada 1958 di Republik Demokratik Kongo dari monyet yang diteliti.

Pada 1970, penyakit ini pertama kali terdeteksi pada manusia di Kongo dan Sudan, dan ditemukan menyebar melalui kontak dengan hewan terinfeksi, seperti monyet, tupai, atau tikus.

Sejak saat itu, wabah cacar monyet telah muncul di berbagai negara Afrika dan pada 2003, wabah tersebut terjadi di Amerika

Serikat. Dilaporkan bahwa penyebabnya adalah tikus Afrika yang diimpor.

Dalam dua dekade terakhir, penyakit ini telah ditemukan di Asia, termasuk Singapura, Malaysia, dan kini Indonesia.

Di Indonesia, cacar monyet pertama kali ditemukan pada tahun 2021 di Papua dan segera menyebar ke wilayah lain di Indonesia.

## Gejala dan Pencegahan



*Monkeypox – rri*

Cacar monyet, penyakit yang disebabkan oleh virus dari genus Orthopoxvirus, menunjukkan gejala awal yang serupa dengan flu. Gejalanya meliputi:

- **Demam:** Ini adalah tanda awal yang umum ditemukan pada penderita cacar monyet.
- **Sakit Kepala dan Otot:** Penderita biasanya merasa sakit di bagian kepala dan otot.
- **Kelelahan:** Rasa lelah atau kelemahan umum bisa menjadi salah satu gejala awal.
- **Ruam:** Dalam perkembangannya, penderita akan menunjukkan tanda ruam yang lalu berubah menjadi lepuh berisi cairan.
- **Pembengkakan Kelenjar:** Beberapa penderita mungkin juga mengalami pembengkakan pada kelenjar.

Dalam upaya pencegahan, berikut adalah beberapa langkah yang bisa diambil:

- **Vaksinasi:** Meskipun pengembangan vaksin masih dalam tahap riset, ada beberapa jenis vaksin yang telah menunjukkan efektivitas dalam pencegahan cacar monyet.
- **Hindari Kontak dengan Hewan:** Menghindari kontak langsung

dengan hewan yang mungkin terinfeksi dapat mengurangi risiko penularan.

- **Gunakan Alat Pelindung Diri:** Bagi mereka yang berada dalam lingkungan rawat atau merawat penderita, penggunaan alat pelindung diri seperti masker dan sarung tangan sangat dianjurkan.
  - **Kebersihan dan Cuci Tangan:** Masyarakat dihimbau untuk selalu menjaga kebersihan dengan mencuci tangan menggunakan sabun setelah aktivitas dan menghindari kontak seksual dengan penderita atau individu yang memiliki risiko tinggi tertular.
- 

# Waspada Cacar Monyet, 1 Warga Bandung Teridentifikasi

Category: Daerah  
6 November 2023



# 1 Warga Bandung Teridentifikasi Bergejala Cacar Monyet

**BANDUNG, Prolite** – Kepala Dinkes Kota Bandung Anhar Hadian membenarkan satu warga Kota Bandung terkena cacar monyet. Warga yang tidak disebutkan identitasnya itu kini dirawat di ruang isolasi Rumah Sakit Hasan Sadikin.

“Kami belum bisa secara langsung dengan pasiennya karena posisi sekarang sedang di isolasi di RSHS,” ujar Anhar, Senin (30/10/2023).

Seminggu lalu kata Anhar, mengutip dari keluarga pasien bahwa warga tersebut pulang dari perjalanan luar kota (Jakarta, red) kemudian mengalami gejala demam dan cacar pada umumnya.

Warga tersebut semula berobat ke Puskesmas sekitar Rabu Kamis pekan lalu kemudian karena gejala menunjukkan cacar monyet maka oleh Puskesmas dirujuk ke RSHS.

Tracing keluarga sendiri kata Anhar ada 7 orang dan dari ke tujuh orang tersebut belum ditemukan gejala cacar monyet atau gejala lainnya.

“Hanya saja kami tegaskan bila mereka mengalami demam agar segera melapor ke Puskesmas. Jangan disamakan dengan covid ya, meski sama penularan bisa droplet. Penularan cacar ini harus langsung sehingga kemungkinan kecil menyebar, jadi berbeda penaganannya,” tegasnya seraya mengatakan hasil tes lab keluar pada Jumat depan.

Anhar meminta keluarga pasien untuk lebih menjaga kesehatan dan kebersihan.

“Kami menentukan siapa kontak erat nya. Yang jelas satu rumah itu kontak erat, diluar itu kami punya cara menentukannya,” tutupnya.

---

# Penemuan 1 Kasus Cacar Monyet di Bandung , Kondisi Pasien Belum Diketahui

Category: Daerah  
6 November 2023



## Penemuan 1 Kasus Cacar Monyet di Bandung , Kondisi Pasien Belum Diketahui

**BANDUNG, Prolite** – Kasus cacar monyet atau monkeypox sekarang ditemukan di Bandung, setelah sebelumnya sebanyak 17 pasien terjangkit di DKI Jakarta.

Jumlah kasus mengalami penambahan dari laporan per 27 Oktober 2023 mencapai 17 kasus yang seluruhnya berasal dari DKI Jakarta.

Untuk pasien yang ditemukan di Bandung hingga kini belum dapat

di konfirmasi lebih lanjut perihal kondisi setelah terjangkit virus cacar monyet.

Bahkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tidak mengonfirmasi lebih lanjut perihal kondisi pasien maupun lokasi spesifik dari temuan kasus di Bandung.

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.

Dalam kasus ini antara monkeypox dan cacar air memiliki kesamaan kondisi penderitanya.

Untuk penularan dari hewan ke manusia bisa terjadi lewat gigitan hewan, kontak langsung dengan atau kulit hewan, atau menyentuh benda yang terkontaminasi virus.

Meski gejala yang di timbulkan sama seperti penyakit lain seperti cacar air dan herpes namun untuk virus monkeypox bisa di bedakan juga.

Hingga saat ini, belum ada obat monkeypox secara spesifik. Pasalnya, kondisi ini dapat pulih dengan sendirinya dalam 2-4 minggu.

Namun, beberapa negara menggunakan tecovirimat sebagai cara mengobati cacar monyet. Obat ini bekerja dengan menghambat virus monkeypox berkembang biak dan menyebar ke orang lain.

Selama mengalami gejala cacar monyet, pengidap disarankan untuk memaksimalkan waktu istirahat, mencukupi kebutuhan cairan dan nutrisi serta menjaga pola makan sehat.

Pengidap cacar monyet juga disarankan melakukan karantina mandiri dan tidak keluar rumah untuk meminimalisir penyebaran.

Dinas Kesehatan Jawa Barat meminta kepada seluruh warga Jawa

Barat untuk tetap menjaga kesehatan jika menemukan gejala-gejala monkeypox segera periksakan ke rumah sakit terdekat.

---

# Ternyata Minum Kopi Dapat Memicu Kenaikan Berat Badan Loh ! 5 Kebiasaan yang Wajib Dihindari

Category: LifeStyle

6 November 2023



**Prolite** – Siapa sih wanita yang tidak menginginkan punya badan yang ideal dan seksi, namun apa kalian tau kopi ternyata dapat menaikkan berat badan?

Buat para pecinta minuman ini lebih baik mulai dikurangi agar kamu memiliki bentuk tubuh yang ideal.



Kenikmatan minuman ini yang tidak bisa di tolak ternyata akan berdampak dengan kenaikan berat badan. Hal itu dapat terjadi oleh beberapa kebiasaan minum kopi yang tidak sehat tanpa disadari.

**Dilansir dari *Eat This, Not That!*, berikut beberapa kebiasaan minum kopi yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Simak penjelasannya!**

### **1. Menambahkan Pemanis yang Berlebih**



shixugang/Pixabay

Kebiasaan mengonsumsi yang salah pertama adalah dengan menambahkan banyak gula berupa sirup dan pemanis.

“Vanilla latte, mocha, dan minuman kopi rasa lainnya mengandung tambahan gula yang tinggi,” kata Diana Gariglio-Clelland RD, BSc.

Tambahan gula menyumbang kalori kosong yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan, dan mengganggu keseimbangan gula darah yang juga menyebabkan keinginan pada makanan manis.

### **2. Tidak Memperhatikan Jumlah Krimer**



ProducNation

Penggunaan krimmer saat mengonsumsi minuman ini memang penambah kenikmatan apalagi untuk kamu yang tidak begitu suka kopi hitam.

Namun jika penambahan krimmer tidak memperhatikan jumlah takaran hal ini akan menyebabkan kenaikan berat badan.

### **3. Tambahan Topping Berlebih**



myedisi

Banyak *coffee shop* yang menambahkan *topping* pada minuman mereka, seperti taburan, krim kocok, dan sirup yang semakin meningkatkan kandungan kalori, gula, dan lemak.

Tentunya hal ini harus diwaspadai, agar kamu tidak menambah kalori berlebih pada tubuhmu.

#### **4. Minum Kopi Saat Perut Kosong**

Jika kamu memiliki kebiasaan menikmati kopi sebelum sarapan, sebaiknya hentikan kebiasaan tersebut, apalagi jika kamu meminumnya dengan tambahan gula.

Karena di saat kamu meminumnya dalam keadaan perut kosong, gula di dalamnya akan mencapai aliran darah lebih cepat dan memperburuk efeknya pada tubuh.

Selain itu, penyerapan gula juga meningkatkan nafsu makan yang tidak sehat, sehingga berpotensi menambah berat badan.

#### **5. Minum Kopi Sebelum Tidur**

Mengonsumsi minuman yang satu ini saat hendak tidur akan menyebabkan penambahan berat badan yang tidak terduga.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada berat badan, dengan meningkatkan hormon yang membuat kamu merasa lapar dan menurunkan hormon yang membuat kamu merasa kenyang.

---

## **7 Pasien Terjangkit Virus**

# Cacar Monyet terjadi di DKI Jakarta

Category: Daerah

6 November 2023



**Prolite** – Geger virus cacar monyet atau Monkeypox sudah banyak kasus terjangkit di DKI Jakarta.

Sebanyak 7 pasien yang sudah dinyatakan positive terkena Monkeypox dan sekarang sedang menjalani isolasi di salah satu rumah sakit di Jakarta.

## Lantas apa itu penyakit cacar monyet?



Prima Hospital

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.

Menanggapi ramainya kasus virus cacar tersebut Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Dinkes Jawa Barat Rochady Hendra Setya Wibawa menyatakan prihatin atas kasus tersebut.

Namun dijelaskan juga untuk kasus virus monkeypox di 27 Kabupaten dan Kota di Jawa Barat belum ada laporan temuan kasus seperti itu.

Namun pihaknya melakukan antisipasi langkah kewaspadaan akan diterapkan kepada seluruh warga Jawa Barat.

“Kami saat ini menerapkan status waspada. Beberapa fasilitas kesehatan kini mulai disiapkan untuk penanganan kasus monkeypox,” ujar Rochady dikutip dari , Selasa (24/10).

Ia merasa gelisah karena diketahui Jawa barat merupakan Provinsi paling terdekat dengan DKI Jakarta, maka dari itu semua langkah penanganan sudah disiapkan untuk terhindar dari virus monkeypox.

Penanganan yang sudah di siapkan oleh Dinkes Jawa Barat yakni menyediakan tempat isolasi untuk yang terpapar virus cacar monyet di beberapa rumah sakit di Jawa Barat.

Bukan hanya itu Dinkes Jawa Barat juga meminta agar kabupaten dan kota berperan aktif melaporkan langsung temuan kasus cacar monyet. Sebab, penanganan nantinya akan turut dilakukan langsung juga oleh Kementerian Kesehatan.

“Jadi kalau ditemukan kasus-kasus atau gejala mengarah pada cacar monyet, itu dilaporkan, kemudian diambil sampelnya, dikirim ke Jakarta. Nanti untuk tindak lanjut lebih lanjut gitu,” katanya.

Cacar monyet sendiri, kata dia, sifat penularannya berbeda dengan Covid-19. Penularan monkeyvox, terjadi lewat

bersentuhan langsung dan bisa lewat luka yang diderita oleh pasien. Oleh sebab itu, dia mendorong agar masyarakat tetap menjaga kesehatan agar imunitas tubuh baik.

---

# Awas Kenali Perbedaan Penyakit Cacar Monyet dan Cacar Air

Category: LifeStyle  
6 November 2023



## Awas Kenali Perbedaan Penyakit Cacar Monyet dan Cacar Air

**Prolite** – Mari kenali gejala awal pada penderita cacar monyet yang kini sedang ramai di risaukan oleh seluruh masyarakat Jawa Barat.

Cacar monyet adalah penyakit yang baru-baru ini menjadi perbincangan hangat di publik. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus langka dari hewan atau sering kali secara global disebut dengan virus monkeypox.

Penyebutan cacar monyet sendiri bukan tanpa alasan. Hal ini dikarenakan monyet merupakan inang utama dari virus monkeypox.

Namun, sudah tahukah Anda apa itu bedanya monkeypox dan cacar air? 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 kulit si penderita.



Pyfa Health

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

Bedanya dari cacar air virus monkeypox akan menyebabkan pembengkakan pada kelenjar getah bening sedangkan cacar air tidak.

Untuk penularannya sama-sama dapat ditularkan dengan mudah melalui percikan air liur saat batuk atau bersin.



RSUD Blora

Sementara penularan dari hewan ke manusia bisa terjadi lewat gigitan hewan, kontak langsung dengan atau kulit hewan, atau menyentuh benda yang terkontaminasi virus.

Meski gejala yang di timbulkan sama seperti penyakit lain seperti cacar air dan herpes namun untuk virus monkeypox bisa di bedakan juga.

Hingga saat ini, belum ada obat monkeypox secara spesifik. Pasalnya, kondisi ini dapat pulih dengan sendirinya dalam 2-4 minggu.

Namun, beberapa negara menggunakan tecovirimat sebagai cara mengobati cacar monyet. Obat ini bekerja dengan menghambat virus monkeypox berkembang biak dan menyebar ke orang lain.

Selama mengalami gejala cacar monyet, pengidap disarankan untuk memaksimalkan waktu istirahat, mencukupi kebutuhan cairan dan nutrisi serta menjaga pola makan sehat.

Pengidap cacar monyet juga disarankan melakukan karantina mandiri dan tidak keluar rumah untuk meminimalisir penyebaran.

---

# **24 Oktober Hari Dokter Nasional : Perjalanan Sejarah dan Kepedulian Ikatan Dokter Indonesia**

Category: LifeStyle  
6 November 2023





# Hari Dokter Nasional

24 Oktober 2023

**Prolite** – Hari ini, 24 Oktober, Indonesia kembali memperingati Hari Dokter Nasional. Tanggal ini tidak hanya menjadi simbol penghargaan bagi para dokter yang telah berkontribusi besar pada kesehatan masyarakat, tetapi juga menjadi momentum perayaan hari jadi dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI).

## Sejarah Hari Dokter Nasional dan IDI



*Ikatan Dokter Indonesia – gatra*

Hari Dokter Nasional di Indonesia tak lepas dari sejarah panjang organisasi profesi dokter di Tanah Air, yakni Ikatan Dokter Indonesia.

Menelisik sejarah, cikal bakal organisasi dokter di Indonesia bernama Vereniging van Indische Artsen didirikan pada tahun 1911.

Namun, selama perjalanannya, organisasi ini mengalami beberapa kali perubahan nama dan struktur.

Pada tahun 1940, VIG menggelar kongres di Solo dan memutuskan beberapa langkah strategis, salah satunya pembinaan istilah baru dalam dunia kedokteran oleh Prof. Bahder Djohan.

Pada masa pendudukan Jepang, VIG harus beralih nama menjadi Jawa izi Hooko-Kai. Namun, keinginan untuk memiliki organisasi dokter yang kuat dan bersatu tak pernah padam.

Tepat pada 30 Juli 1950, atas inisiatif Dr. Seni Sastromidjojo, berbagai organisasi dokter di Indonesia mengadakan pertemuan besar yang kemudian melahirkan “Muktamar Dokter Warganegara Indonesia (PMDWNI)”.

Di bawah kepemimpinan Dr. Bahder Djohan, muktamar besar tersebut diadakan di Deca Park dan menghasilkan keputusan penting: pembentukan Ikatan Dokter Indonesia. Dr. Sarwono Prawirohardjo pun terpilih menjadi Ketua Umum IDI pertama.

Puncak dari perjalanan panjang ini adalah pada tanggal 24 Oktober 1950, ketika Ikatan Dokter Indonesia mendapatkan legalitas hukum secara resmi di hadapan notaris. Tanggal tersebut kemudian diperingati sebagai Hari Dokter Nasional di Indonesia.

## **HUT ke-73 IDI 2023 : Mengusung Semangat Tradisi Luhur**



*Poster Hari Dokter Nasional Indonesia tahun 2023 – IDI*

Tahun ini, IDI kembali memperingati hari jadinya yang ke-73 dengan mengusung tema “Memperkuat Ikatan Tradisi Luhur Bersatu dan Mengabdikan untuk Rakyat Indonesia”.

Tema ini menjadi refleksi dari komitmen IDI untuk terus

berupaya memberikan yang terbaik bagi masyarakat Indonesia. Selain itu, IDI juga merilis logo dan twibbon khusus untuk peringatan HUT ke-73 tahun ini.

Dengan tagline “Satu IDI Terus Maju”, organisasi ini ingin mengajak seluruh anggotanya untuk terus berinovasi dan memberikan kontribusi positif bagi kemajuan dunia kesehatan di Indonesia.

Anda dapat mengunduh twibbon di [sini](#) dan logo IDI di situs resmi IDI.

Puncak acara peringatan HUT ke-73 IDI Tahun 2023 akan diselenggarakan di Lamongan, Jawa Timur, dari tanggal 21 hingga 24 Oktober.

Seperti biasa, peringatan Hari Dokter Nasional akan diisi dengan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan kedokteran, mulai dari pengobatan gratis, senam sehat, konsultasi kesehatan gratis, hingga beragam kegiatan lainnya.



*Ilustrasi dokter – Orami*

Hari Dokter Nasional bukan hanya sekedar peringatan, tetapi juga menjadi momentum untuk mengapresiasi jasa-jasa para dokter di Indonesia.

Melalui peringatan ini, diharapkan semangat para dokter untuk selalu memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat semakin membara.

Selamat Hari Dokter Nasional untuk seluruh dokter di Tanah Air. Terima kasih atas dedikasi dan pengorbanan kalian.

# Heboh ! Ternyata Amanda Manopo Mengidap Penyakit Epilepsi Sejak Kecil

Category: Seleb

6 November 2023



## Heboh ! Ternyata Amanda Manopo Mengidap Penyakit Epilepsi Sejak Kecil

**Prolite** – Kabar duka datang dari artis cantik Amanda Manopo, Amanda mengungkapkan penyakitnya yang sudah ia derita sejak kecil.

Penyakit yang sudah lama ini simpan kini Amanda ungkap ke publik, bukan hal yang mudah untuk bisa bertahan hidup hingga kini.

Amanda manopo harus membawa penyakit yang sejak kecil ia derita hingga kini ia sudah dewasa dan sudah terkenal seperti sekarang.

Lawan main Arya Saloka ternyata memiliki penyakit yang harus dilawan. Ia mengaku sakit yang diderita bukan hal kecil yang

bisa diremehkan.

Karena penyakit ini adanya di bagian otak, maka dari itu Amanda tidak bisa anggap remeh penyakit yang ia idap selama ini.

“Gue ada bermasalah di bagian otak gue, gak mau terlalu porsir,” ujar Amanda Manopo dikutip dari YouTube Kemal Pahlevi, Selasa (17/10/2023).

“Gue epilepsi,” lanjutnya.

Penyakit yang berada di bagian otak ini bisa kambuh kapan saja ketika ia kelelahan.

Pengakuan ini sontak membuat terkejut siapa saja yang mendengarnya, pasalnya artis papan atas selama ini ia terlihat biasa saja tidak ada gejala apa-apa.

Dan ketika Amanda membuka penyakitnya di publik yakni epilepsi sontak bikin publik kaget dan tidak percaya dengan pengakuan tersebut.

“Jadi kalau sudah capek banget, itu gue tumbang,” ungkap Amanda Manopo.

“Itu kambuh kalau ke trigger, apalagi capek,” imbuhnya.

Ia mengaku tidak bisa mikir terlalu banyak karena takut epilepsinya kambuh.

Kondisi kurang mengenakan ketika tidur kalau otak terlalu setres ketika tidur akan kurang nyenyak dan kalau penyakitnya kambuh ia bisa kejang.

Selama ini ia hanya bisa mengontrol pikirannya untuk tidak setres, jika pikirannya terkontrol penyakitnya tidak akan kambuh.

“Sekarang aku sudah dewasa, bisa kontrol jadinya biasa saja. Kalau kambuh itu istirahat sebentar,” ungkapnya.

“Karena aku sudah coba kontrol otak, itu semua tergantung dari pikiran,” tandasnya.