

Kolesterol? Ini 6 Makanan yang Efisien Turunkannya

Category: LifeStyle

25 Juni 2023



6 Makanan Ampuh Turunkan Kolesterol, Simak Penjelasannya!

Prolite – Kolesterol tinggi merupakan sebuah penyakit yang dapat mengganggu siapa saja yang menderita. Apalagi kalau kolesterol jahat (LDL) tinggi maka kita juga akan berisiko tinggi terkena jantung.

Siapa saja yang terkena penyakit ini maka akan tidak nikmat dalam makan karena banyak yang akan di pantang soal makanan.

Berubahlah demi mencegah terkena Kolesterol tinggi dengan merubah gaya hidup. Bagaimana cara menguranginya? Mari simak Penjelasannya:

1. Kurangi berat badan perlahan

Tak perlu langsung drastis, menurunkan 4,5 kilogram saja kita

sudah bisa mengurangi sampai 8 persen.

2. Olahraga

Gerak aktif sehari-hari sangat penting berolahraga setidaknya 2 1/2 jam dalam seminggu sudah cukup untuk meningkatkan HDL. Pilih olahraga yang disukai, atau lakukan yang ringan dan menyenangkan seperti berjalan kaki, renang dan bersepeda.

3. Makan serat

Makanan seperti oatmeal, apel, plum, dan kacang-kacangan kaya akan serat larut, yang mencegah tubuh menyerap Kolesterol. Karena dengan kita mengonsumsi makanan lebih banyak serat juga membuat perut kenyang lebih lama, mencegah keinginan untuk mengemil.

4. Makan ikan

Ikan yang mengandung lemak omega-3 tidak hanya menyehatkan jantung, karena mengurangi paparan lemak jenuh. Pilih ikan salmon, sarden, dan tuna sirip biru.

5. Makan kacang

Sebagian besar jenis kacang bisa menurunkan LDL, karena camilan sehat ini mengandung sterol contohnya serat, mencegah tubuh menyerap Kolesterol. Tapi ingat makannya jangan berlebihan, karena kacang tinggi kalori.

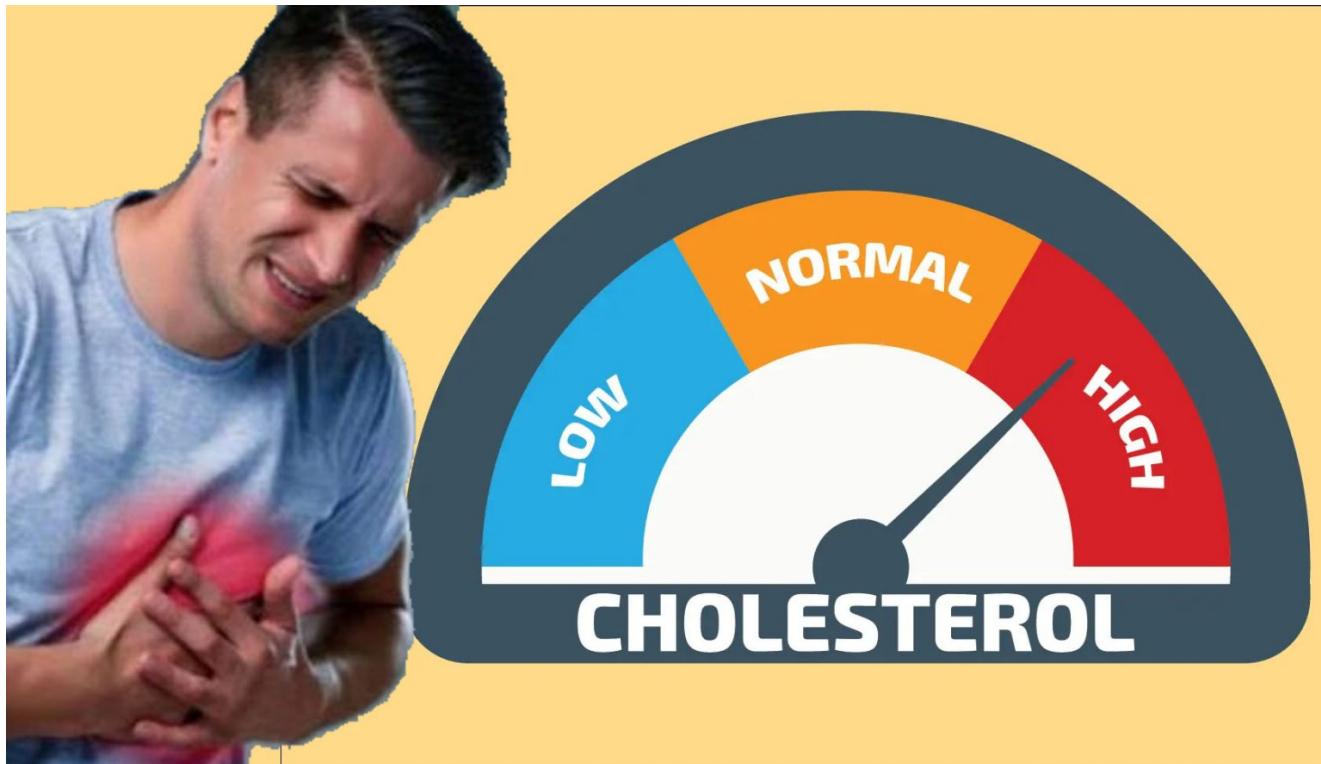
6. Stop merokok

Berhenti merokok meningkatkan kadar si kolesterol baik (HDL), manfaatnya di waktu 20 menit usai berhenti merokok, tekanan darah dan detak jantung jadi pulih dari lonjakan akibat rokok.

Awas Kolesterol Tinggi! Ini 10 Minuman Pemicunya

Category: LifeStyle

25 Juni 2023



Prolite – Kolesterol tinggi, adalah dimana kondisi kadar kolesterol dalam darah seseorang melebihi batas yang normal, sering disebut juga hiperkolesterolemia.

Kolesterol adalah senyawa lilin yang diproduksi oleh hati dan juga ditemukan dalam makanan tertentu.

Pada dasarnya kolesterol penting untuk fungsi normal tubuh.

Kolesterol membantu pembentukan membran sel, produksi hormon, dan produksi asam empedu yang diperlukan untuk pencernaan lemak.

Di saat kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal, terutama kolesterol LDL (low-density lipoprotein) yang sering disebut sebagai "kolesterol jahat", dapat menyebabkan penumpukan plak pada dinding arteri.

Plak ini terdiri dari kolesterol, lemak, dan zat-zat lainnya, yang seiring waktu dapat mengeras dan menyempitkan arteri, kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis.

Kondisi kolesterol tinggi biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas. Sehingga sering kali disebut sebagai "Silent Killer".

 Penyakit seperti jantung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah dikarenakan terjadinya kadar kolesterol tinggi dalam jangka waktu yang lama.

Kolesterol tinggi dapat disebabkan karena mengonsumsi jenis minuman tertentu dalam jangka waktu yang lama.

Bermacam-macam jenis minuman yang dapat menjadi pemicu tingginya kadar kolesterol.

Berikut adalah beberapa minuman yang dapat menjadi pemicu kolesterol tinggi:

1. Berkafein Tinggi

Kopi dan minuman energi yang tinggi kafein dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Konsumsi yang berlebihan juga dapat mempengaruhi metabolisme lemak.

2. Beralkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan trigliserida dalam tubuh. Selain itu, minuman beralkohol umumnya mengandung kalori tinggi dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, yang juga dapat memengaruhi kadar kolesterol.

3. Bersoda

Minuman bersoda mengandung gula tambahan dan kalori tinggi. Konsumsi minuman bersoda yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, peningkatan kadar trigliserida, dan

penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik).

4. Mengandung Susu Tinggi Lemak

Minuman seperti susu rendah lemak atau susu rendah gula tidak masalah, tetapi susu tinggi lemak seperti susu fullcream dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

5. Mengandung Gula Tambahan:

Minuman olahraga komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Mengonsumsi minuman ini secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida dan penurunan kadar kolesterol HDL.

6. Minuman Buah dengan Gula Tambahan

Minuman buah seperti jus buah komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Gula tambahan ini dapat meningkatkan risiko obesitas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kadar kolesterol.

7. Kopi Manis

Minuman kopi yang mengandung banyak gula tambahan, seperti kopi dengan sirup karamel atau kopi dengan whippedcream, dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

8. Teh Manis

Teh dengan tambahan gula atau sirup juga dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

9. Bahan Pembuat Koktail

Koktail yang mengandung krim, sirup manis, atau minuman beralkohol berpotensi tinggi kalori dan lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol.

10. Suplemen Berenergi

Minuman olahraga berenergi seringkali mengandung gula tambahan, kafein, dan bahan-bahan lain yang dapat mempengaruhi metabolisme lemak dan meningkatkan risiko kolesterol tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan.

Itulah tadi beberapa minuman pemicu kolesterol tinggi.

Mengonsumsi minuman-minuman ini secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan kardiovaskular.

Kolesterol tinggi, terutama kolesterol LDL dan trigliserida yang tinggi, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Penting untuk menjaga pola makan seimbang, mengurangi konsumsi minuman tinggi gula, lemak jenuh, dan alkohol, serta memilih minuman yang lebih sehat seperti air putih, teh herbal tanpa gula, atau jus buah segar dengan batasan konsumsi yang sesuai.

Fajri, Penderita Obesitas 300 Kg Akhirnya Meninggal

Category: News

25 Juni 2023



JAKARTA, Prolite – Fajri pria 26 tahun asal Tangerang menderita Obesitas kini meninggal dunia, Fajri mengalami obesitas hingga mencapai bobot 300 kilogram. Fajri hanya bisa berbaring di kasurnya selama delapan bulan karena dengan bobot 300 kilogram Fajri mengalami kesusahan untuk beraktivitas.

Fajri di rujuk ke Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) pada 9 Juni 2023 untuk melakukan pemeriksaan, hasil dari pemeriksaan Fajri mengalami gangguan pada organ dalamnya.

Kabar meninggalnya Fajri di umunkan oleh Direktur Utama RSCM Lies Dina Liastuti bahwa Fajri meninggal pada hari Kamis 22 Juni 2023 pada pukul WIB di RSCM.

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh Dokter spesialis anestesi RSCM Sidharta Kusuma Manggala yang sempat menangani Fajri, bahwa Fajri meninggal dunia pada Hari Kamis pukul WIB karena kondisi yang dialami syok sepsis akibat infeksi dari kakinya.

Kasus obesitas yang dialami Fajri merupakan kasus lebih parah 300 Kilogram bobot yang di alami Fajri mengalah dari Arya Permana.

Rumah sakit mengalami kesulitan untuk menangani fajri karena memiliki bobot yang sudah tidak normal. Ketika dokter akan memasukkan satu alat kedalam tubuhnya itu tidak mudah karena harus menembus otot yang begitu tebal untuk mencari pembuluh darah.

Tidak bisa menggunakan alat yang sudah tersedia di rumah sakit karena bobot yang tidak normal maka Fajri harus menggunakan alat khusus yang harus dibeli sendiri di luar rumah sakit

Tim dokter juga menjelaskan bahwa Fajri memeliki permasalahan pada jantung dan paru-parunya, Karena sudah hamper satu bulan Fajri tidak bisa tidur terlentang.

Karena kaki sebelah kanan yang tidak bisa digerakan karena pernah terluka akibat kecelakaan dan dengan bobot yang begitu

besar fajri hanya bisa duduk dan tidur saja.

Donor Darah Komunitas Le93nd

Category: Daerah

25 Juni 2023



Prolite – Alhamdulillah, Donor Darah Le93nd ke 11 kali ini kolaborasi Divisi Kesehatan Sabilulungan dan Divsoskem pada hari Sabtu 17 Juni 2023, Pk – selesai



Donor Komunitas Le93nd

Donor ini merupakan kegiatan rutin komunitas Le93nd, (komunitas yang lulus sekolah menengah atas setara di tahun 1993), Alhamdulilah peserta yang daftar semakin bertambah di dondar ke 11 ini, dari 100 pendaftar Alhamdulillah 79 peserta Donor Darah Le93nd lolos.....

Merupakan dondar paling SUKSES dengan peserta lolos terbanyak..

Kami : Divkes_Sabilulungan, Divsoskem, Div Humas, BTS, Hibbar, Batara Dan Bansel..

Mengucapkan Terima kasih kepada para donatur, sponsor khususnya para pendonor generasi 93 Be Le93nd!!

Apa itu Operasi Bariatrik? Mari Simak Penjelasannya

Category: LifeStyle

25 Juni 2023



JAKARTA, Prolite – Apa itu Operasi Bariatrik? Beberapa artis Indonesia ada yang melakukan operasi bariatrik untuk dapat menurunkan berat badan. Melly Goeslow merupakan salah satu yang melakukan operasi ini, ia sudah berusaha menurunkan berat badannya selama 12 tahun namun bukannya turun berat badan malah berat badan semakin naik.

Usaha yang tidak berhasil membuat Melly Goeslow mengambil langkah operasi bariatrik. Metode operasi ini adalah metode operasi dengan memotong lambung.

Dengan metode memotong lambung maka akan memudahkan orang yang mengalami obesitas untuk menurunkan berat badannya.

Tidak semua orang dapat melakukan operasi ini karena sebelum melakukan operasi harus menjalani banyak pemeriksaan untuk mengetahui apakah orang itu membutuhkan operasi bariatrik. Pasalnya hanya orang yang mengalami obesitas parah dan tidak bisa tertolong, sulit untuk diet dan tidak bisa berolahraga.

Disisi lain operasi bariatrik juga bertujuan untuk menghindari risiko kesehatan yang serius di dalam tubuhnya.

☒

*Shindy Samuel (instagram
@rendyshindy_samuel)*

Beberapa waktu lalu selebgram Shindy Samuel juga menjalani operasi bariatrik. Dia merasa memerlukan operasi itu untuk bisa menurunkan berat badannya. Karena Shindy Samuel merasa kondisi badan yang sudah tidak baik-baik saja.

Adapun cara kerjanya dengan tujuan agar tubuh dapat membatasi jumlah makanan yang akan di tamping oleh lambung.

Memiliki berat badan yang ideal merupakan idaman semua orang baik itu perempuan maupun laki-laki. Tapi tidak semua orang dapat menurunkan berat badan dengan mudah atau bahkan mempertahankan berat badannya untuk tetap stabil.

Beberapa orang berusaha untuk diet ketat tapi ada yang berhasil ada yang malah semakin naik berat badannya. Karena itulah metode operasi ini di butuhkan saat kondisi diet sudah tidak bisa dilakukan

Namun di balik manfaat yang akan di dapatkan dari pasien yang melakukan operasi bariatrik ada risiko di balik itu semua. Beberapa risiko yang terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang dapat terjadi saat operasi.

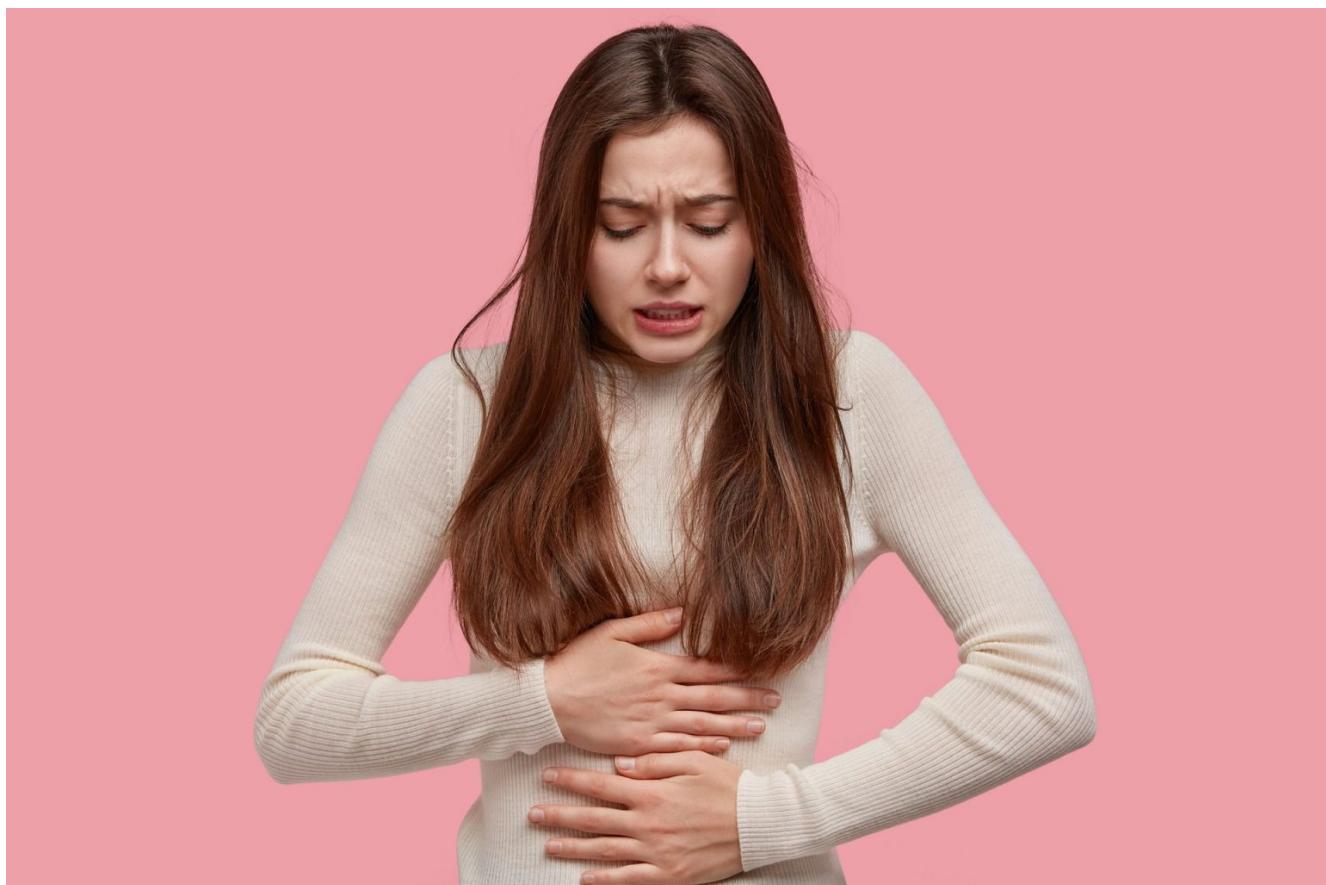
Untuk risiko jarak pendek bisa berupa kebocoran dalam sistem pencernaan, pendarahan berlebih bahkan bisa ada masalah paru-paru atau pernapasan.

Ada juga resiko jangka panjang yang didapat jika operasi bariatrik yaitu batu empedu, hernia, gula darah rendah bahkan bisa mengakibatkan sumbatan usus.

Ramuan Bermanfaat Untuk Mengatasi Masalah Kewanitaan

Category: LifeStyle

25 Juni 2023



Prolite – Ladies ayo merapat! Kamu sering mengalami masalah

kewanitaan? Haid seringkali nyeri atau bahkan tidak teratur? Mungkin kamu harus tau ramuan bermanfaat ini!

Ada yang tau, ramuan detox rahim itu apa?

Walau mungkin terdengar asing bagi beberapa perempuan, namun istilah detox rahim atau metode untuk “membersihkan” rahim ini ternyata sudah terkenal dan banyak digunakan dalam berbagai rangkaian perawatan tradisional di Mesir, Jepang, bahkan Native Americans.

Detox rahim dinilai bagus untuk kesuburan dan menjaga kesehatan rahim secara keseluruhan untuk mengatasi infeksi jamur pada area kewanitaan, fibroid rahim, infertilitas, siklus menstruasi yang tidak teratur atau menyakitkan, serta dapat mengatasi kekeringan pada area kewanitaan.

Ada beberapa bahan alami yang bisa dijadikan ramuan detox rahim, di antaranya adalah; cengkeh, kapulaga, madu, jahe, ketumbar, dan kayu manis.

Sebenarnya masih banyak lagi rempah-rempah yang dapat kalian gunakan sesuai dengan kebutuhan dan manfaatnya. Namun bahan-bahan di atas merupakan bahan-bahan yang dinilai baik untuk mengatasi masalah kewanitaan secara umum.

Berdasarkan paparan di atas, berikut merupakan tata cara membuat minuman detox rahim yang bisa kamu buat dengan mudah di rumah, dengan bahan-bahan yang simpel.

Bahan-bahan yang perlu disiapkan :

1. Air 250 ml
2. 1 sdt kapulaga
3. Seruas jahe yang digeprek
4. 1 sdt ketumbar
5. 1 buah cengkeh
6. 3-5 cm kayu manis
7. 1 sdm madu

Langkah-langkah pembuatan :

1. Rebus jahe terlebih dahulu bersama dengan 250ml air, masak dengan api kecil.
2. Rebus sebentar, jangan terlalu lama merebus.
3. Masukan ketumbar, kapulaga dan kayu manis secara terpisah dalam gelas.
4. Kemudian, isi gelas dengan air jahe yang telah dimasak sebelumnya.
5. Diamkan, lalu tuangkan madu dan aduk hingga rata.
6. Ramuan detox bisa langsung diminum, atau disaring terlebih dahulu agar lebih mudah diminum.



Perlu diingat, mengkonsumsi minuman detox rahim ini disarankan untuk tidak dikonsumsi secara berlebihan dan sebaiknya dikonsultasikan dahulu kepada dokter spesialis. Karena dengan berkonsultasi terlebih dahulu, kamu akan mengetahui apa yang tubuhmu perlukan.

Seseorang yang ingin menghilangkan masalah kewanitaan tidak cukup hanya dengan membuat ramuan detox rahim saja, akan tetapi harus menjalankan cara-cara tertentu yang disarankan oleh dokter/ahli dan dalam jangka waktu yang tertentu pula tergantung penyebab dari masalah kewanitaan yang dialami.

Semua ini harus dilakukan dengan prosedur yang tepat agar hasilnya pun bisa maksimal. Selain itu, olahraga yang teratur, jam tidur dan pola makan yang baik juga sangat berpengaruh ya!

Oleh karena itu, mari kita jaga kesehatan rahim dan hormone kita agar terhindar dari masalah-masalah kewanitaan yang berarti di masa yang akan datang. Selamat mencoba dan semoga bermanfaat ladies!

Gangguan Mental Sebabkan Stunting

Category: News

25 Juni 2023



JAKARTA, Prolite – Gangguan mental atau mental emotional disorder yang dialami ibu hamil dan ibu pasca persalinan bisa menyebabkan stunting pada bayi yang dilahirkan. Kondisi stress post partum dan juga baby blues seorang ibu menyebabkan depresi panjang yang berpengaruh terhadap bayinya.

Penyebab stunting tidak hanya oleh faktor fisik semata namun juga karena gangguan mental yang menyebabkan ketidakbahagiaan seorang ibu dalam mengasuh bayinya.

Hal tersebut mengemuka dalam Rapat Pakar Formulasi Model Promosi Nutrisi dan Kesehatan Mental pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Berbasis Posyandu dan Pendamping Keluarga yang digelar oleh komunitas Wanita Indonesia Keren (WIK) bekerja

sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) di auditorium BKKBN Pusat di Jakarta Timur, Sabtu (17/06/2023).

Rapat secara hybrid itu menghadirkan narasumber kunci yakni Kepala BKKBN Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, (K), Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) I Gusti Ayu Bintang Darmati, S.E., mantan Menteri Kesehatan Prof. Dr. dr. Nila Djuwita Faried Anfasa Moeloek, Sp.M (K), Anggota Komisi IX DPR-RI Dr. Edy Wuryanto, . . ., Dirjen Bina Pemdes Kementerian Dalam Negeri Dr. Eko Prasetyanto Purnomo, . . . MA.



Pertemuan tersebut juga menghadirkan Walikota Semarang Hevearita G. Rahayu yang memiliki program praktik baik (best practice) Rumah Pelita dalam percepatan penurunan stunting di Kota Semarang.

Dalam pembukaan Ketua komunitas Wanita Indonesia Keren Maria Stefani Ekowati mengatakan gangguan kesehatan mental pada orang tua berdampak pada tumbuh kembang anak. Terutama gangguan mental yang terjadi pada hari pertama kehidupan (HPK) bayi yang dilahirkannya.

Berdasarkan penelitian skala nasional, sebanyak 50 hingga 70 persen ibu di Indonesia mengalami gejala minimal-gejala sedang baby blues. Dan ini merupakan angka tertinggi ketiga di Asia.



“Penelitian HCC di Pekan ASI se-Dunia tahun 2022 membuktikan 6 dari 10 ibu menyusui di Indonesia tidak bahagia. Anak yang terlahir dari ibu dengan stress post-partum, maka sebanyak 26 persen mengalami stunting,” kata Maria Ekowati.

Penelitian yang dilakukan oleh Andriati pada 2020, menyimpulkan 32 persen ibu hamil mengalami depresi dan 27

persen depresi post partum. Demikian juga penelitian di Lampung, sebanyak 25 persen mengalami gangguan mental depresi setelah melahirkan.

"Itu sebabnya kami meyakini perlu adanya model promosi kesehatan mental di komunitas dan secara strategis model ini diimplementasikan di tingkat Posyandu dan Tim Pendamping Keluarga," kata Maria didampingi anggota Dewan Pakar WIK Kristin Samah dan Tim Kerja WIK Dr. dr. Ray W. Basrowi.

Kepala BKKBN Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, (K) mengatakan BKKBN dalam upaya percepatan penurunan stunting memiliki tugas utama untuk mengubah mindset atau perilaku masyarakat. Karena itu, Hasto Wardoyo menyampaikan apresiasi kepada komunitas Wanita Indonesia Keren yang telah melakukan konvergensi percepatan penurunan stunting dari sisi kesehatan mental.

Kompetensi SDM di Posyandu

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam paparannya mengatakan stunting yang merupakan permasalahan gizi kronis harus dicegah dari itu yang dilakukan Kementerian Kesehatan bersifat preventif yakni dari sisi ibu hamil dan bayi di bawah usia dua tahun berupa intervensi gizi.

Budi Gunadi juga menyebutkan intervensi gizi itu dikategorikan ke dalam tiga stadium, yakni satu hingga tiga dengan penanganan mulai dari Puskesmas hingga di rumah sakit.

"Saya yakin dan percaya penanganan stunting ini harus dari hulu. Kalau untuk masalah kesehatan jiwa, hulunya apa? Karen itu, kami akan mengintegrasikan kesehatan jiwa secara preventif dalam penanganan stunting," kata Budi Gunadi.

Menteri PPPA I Gusti Ayu Bintang Darmati mengatakan pentingnya seorang ibu memiliki manajemen stress yang baik, terutama saat hamil dan melahirkan. Manajemen stress ini sangat perlu didukung oleh keluarga, terutama suami.

"Perlu penguatan peran Posyandu untuk mendukung kesehatan

mental Ibu," kata Ayu Bintang.

Anggota Komisi IX DPR-RI Edy Wuryanto mengatakan penanganan stunting tidak bisa dilakukan secara partial namun perlu kerja sama.

Edy secara tegas juga menyebutkan stunting tidak hanya disebabkan persoalan fisik namun juga mental. "Penyebab stunting tidak hanya secara fisik namun juga mental. Kalau kesehatan mental tidak bagus bisa stunting," kata Edy.

Menurut Edy, basis layanan kesehatan mental perlu dibangun secara tegas di Posyandu-Posyandu. "SDM (sumber daya manusia) di Puskesmas dan Posyandu harus punya kompetensi dan kemampuan penanganan kesehatan jiwa," ujar Edy.

Sementara itu Prof. Dr. dr. Nila Djuwita Faried Anfasa Moeloek, Sp.M (K) menyampaikan strategi kesehatan mental dalam implementasi penurunan stunting. Prof. Nila menyebutkan pembangunan manusia Indonesia tidak hanya secara fisik, namun juga secara mental.

Prof. Nila juga menekankan pentingnya pemaknaan kesehatan (health belief) dalam penurunan stunting. Peran ibu, menurut Prof. Nila sangat dominan. "Ibu yang sangat responsif dan penuh kasih sayang," kata Prof. Nila.

Dia juga menyebutkan trauma masa kecil akan berdampak sampai dewasa. Sedangkan kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap stunting. "Indonesia sekarang ini sedang menghadapi darurat kesehatan mental," kata Prof. Nila.(*)



Hadiri MORING, Uu Ruzhanul Ulum: Menuju Jabar Zero Stunting

Category: Daerah
25 Juni 2023



KOTA BEKASI, Prolite – Wakil Gubernur Provinsi Jawa Barat, Uu Ruzhanul Ulum dan Plt. Wali Kota Bekasi hadir di Aula Nonon Sonthanie Pemkot Bekasi untuk mengikuti Rangkaian Kegiatan Monitoring dan Evaluasi Aksi Stunting (Moring) dengan tema “Menggali Potensi Corporate Social Responsibility Menuju Jabar Zero Stunting”, Kamis 15/06/2023.

Turut hadir beberapa Kepala Daerah atau yang mewakili antara lain Wakil Wali Kota Depok, H. Imam Budi Hartono, Pj. Bupati Bekasi, H. Dani Ramdan, Wakil Bupati Kabupaten Bogor, H. Iwan Setiawan, Pj. Sekda Kota Bekasi Junaedi, Kepala Dinas PPPKB3A mewakili Wakil Bupati Cianjur dan Kepala Bappeda Provinsi Jawa

Barat Iendra Sofyan, Kepala Bappelitbangda Kota Bekasi Dinar dan Kepala Dinas Kesehatan Kota Bekasi Tanti Rohilawati.

Dalam kegiatan tersebut dilaksanakan Penandatanganan Komitmen Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Jawa Barat yang berlangsung secara lancar dengan membubuhkan tandatangan dari masing masing daerah untuk mendukung program Jabar Zero New Stunting.

Plt. Wali Kota Bekasi, Tri Adhianto selaku tuan rumah memberikan sambutan selamat kedatangan untuk para kepala daerah atau yang mewakili terutama kepada Wakil Gubernur Jawa Barat yang sudah hadir dalam mendukung program baik ini.

Dirinya mengatakan bahwa di Kota Bekasi telah memiliki 1800 Posyandu yang setiap RW nya memiliki 2 atau 3 posyandu untuk memantau pelayanan untuk balita dan ibu hamil, ini merupakan program terbaik dukungan untuk new stunting yang akan dirasakan manfaatnya untuk masyarakat. Kita ketahui bahwa stunting adalah permasalahan besar nasional saat ini dan kita harus fokus untuk penanganannya.

“Tentunya ini adalah keterlibatan kita semua baik dari Forkopimda nya juga, tanpa adanya komitmen dan kemauan kuat kita bisa menyelamatkan generasi bangsa.” Ujar Tri.

Di Kota Bekasi pun telah mengupgrade dan mulai bergerak untuk penanganan atau pemantauan usia balita terutama bayi dalam pengembangannya, melakukan sosialisasi bagi pasangan pra nikah untuk nantinya mendapatkan pembinaan jika masuk dalam usia hamil saat menikah dan telah memiliki seorang anak sampai usia 3 bulan.

“Peran penting kita bersama dalam mengadakan sosialisasi agar pencegahan stunting ini bisa sampai ke masyarakat, untuk itu kami kepala daerah pasti mendukung penuh program Jabar Zero New Stunting ini.” Tegas Tri.

Dalam sambutannya, Wakil Gubernur Jawa Barat juga mengatakan

bahwa program pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin untuk membebaskan setiap anak Indonesia dari resiko terhambatnya perkembangan otak anak yang menyebabkan tingkat kecerdasannya tidak maksimal.

“Sebagai salah satu upaya penurunan prevalensi stunting di Jawa Barat, dibentuk tim percepatan penurunan stunting yang memiliki tugas mengkoordinasikan, sinergikan dan evaluasi penyelenggarannya secara efektif konvergen dan terintegritas melibatkan semua stakeholder.” Ujar Uu.

Selanjutnya, diharapkan divisi research and development dapat berkolaborasi dengan baik dalam mengawal ketersediaan data dan melakukan kajian penelitian sehingga dihasilkan rekomendasi kebijakan penurunan stunting yang berbasis saintifik.

“Mohon kerjasamanya untuk tiap tiap daerah di Jawa Barat dalam mensukseskan program ini, dan berikan inovasi dalam pengendalian stunting ini untuk menjadikan generasi bangsa emas di tahun 2045.” Kata Uu.

Obesitas pada Anak Sangat Berbahaya

Category: News
25 Juni 2023



BEKASI, Prolite – Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kondisi yang dapat menimpa siapa saja tidak mengenal usia. Beberapa waktu lalu sempat ramai di perbincangkan Fajri anak asal Tanggerang memeliki berat badan mencapai 300 kilogram.

Kini ada lagi kasus obesitas yang menimpa balita usia 16 bulan yang memiliki berat badan 27 kilogram.

Ahli gizi DR dr Tan Shot Yen mengatakan kondisi obesitas yang dialami balita usia 16 bulan itu mestinya bisa dicegah apabila komunitas masyarakat di lingkungannya berfungsi dengan baik.

“Kenapa ini semua terjadi? Ini yang saya sesali. Mestinya, dalam komunitas-komunitas masyarakat, kan ada posyandu. Jika kehidupan bersosialisasi terjadi dengan baik, maka kasus anak ini tidak akan bablas,” kata Tan dikutip dari .

Dengan kondisi balita mengalami obesitas seharusnya dari tetangganya bisa memberikan saran untuk orang tuan dari Kenzi untuk memeriksakan kondisi anaknya ke puskesmas terdekat.

Kondisi seperti ini sangat di sayangkan sekali pasalnya kondisi obesitas pada balita sangat menghambat perkembangan si balita itu sendiri.

Menurut kesaksian dari ibunda Kenzi bahwasannya berat badan Kenzi terus naik sejak usia enam bulan hingga kini Kenzi berumur 16 bulan berat bedan sudah mencapai 27 kilogram.

Dengan berat badan 27 kilogram Kenzi hanya bisa melakukan aktifitas duduk dan tiduran saja, Kenzi mengalami kesulitan

untuk berjalan. Padahal balita seusianya sudah mulai belajar berjalan. (*/ino)

Beban Mental? Kenali Gejalanya

Category: LifeStyle,Seleb

25 Juni 2023



ProLite – Beban mental adalah upaya kognitif yang terlibat dalam mengelola pekerjaan, hubungan, keluarga, dan rumah tangga Anda yang Anda kelola sepanjang hari.

Dalam kehidupan profesional Anda, Anda harus memiliki peran dan tanggung jawab yang jelas. Judul pekerjaan Anda dilengkapi dengan daftar tugas yang menjadi tanggung jawab Anda secara pribadi.

Tetapi tanggung jawab kita sehari-hari jauh melampaui tugas yang diharapkan untuk kita lakukan di tempat kerja. Pikirkan semua detail yang harus Anda kelola sepanjang hari.

Baca Juga : Kandungan Bromate di AMDK Pemicu Kanker?

Panggil tukang ledeng. Periksa email kantor. Jadwalkan rapat kerja. Lipat cucian. Membuat makan malam. Buat reservasi untuk kencan malam. Check-in pada teman Anda.

Terus-menerus berusaha melacak apa yang perlu dilakukan dapat melelahkan secara mental dan emosional. Ketegangan ini disebut beban mental.

Mari kita lihat lebih dekat beberapa contoh beban mental dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelola tekanan dari pekerjaan yang tidak terlihat ini.

Baca Juga : Kedutan Pada Mata, Pertanda Apa?

Ketika kita berbicara tentang beban mental, kita fokus pada kelincahan kognitif dan kerja daripada kerja fisik yang terlibat. Tentu saja, ini tidak berarti bahwa orang yang mengalami usaha tersebut tidak juga melakukan pekerjaan fisik.

Apa yang membuat kondisi ini sangat sulit untuk dihadapi adalah seringkali tidak terlihat. Stres yang anda tangani, kekacauan yang Anda alami, juggling, alih kode, dan beban mental sering tidak diperhatikan oleh orang lain.

Dalam pengaturan kelompok di tempat kerja, kondisi ini mencakup tanggung jawab yang tidak diakui dari pekerjaan ekstra yang akan dilakukan beberapa anggota untuk mempertahankan kelompok. Ini bisa menjadi beban signifikan yang sama sekali tidak disadari oleh anggota tim atau pemimpin

lainnya. (*/**inō**)