

7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap Fit

Category: LifeStyle, Seleb

31 Maret 2023



Prolite – Bagaimana kondisi kesehatan anda pada saat menjalankan ibadah puasa? Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Itu sebabnya asupan makanan saat berbuka dan saat sahur harus diperhatikan agar tubuh tetap fit dan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Ada beberapa tips yang mungkin akan membantu untuk tetap fit saat puasa:

1. Jangan lewatkan sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Anda bisa mengonsumsi makanan karbohidrat, yang mengandung serat tinggi, serta asupan protein agar membantu menambah energy anda sepanjang hari.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

2. Penuhi kebutuhan cairan

Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa.

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air setiap hari bisa dimulai saat buka hingga saatnya sahur.

Selain itu, ada baiknya Anda menghindari kafein. Pasalnya, kafein bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh cepat hilang.

3. Makan secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka.

Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya makan secukupnya dianjurkan saat berbuka puasa agar fit.

Anda bisa makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Nah selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar.

Baca Juga : Tips Pola Asuk Anak Dibawah Lima Tahun

4. Hindari makanan berminyak

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak agar fit saat puasa.

Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolesterol dalam tubuh Anda.

5. Mengurangi makanan dan minuman yang manis

Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari 'berbuka dengan yang manis'. Makanan atau minuman manis memang penting dikonsumsi saat berbuka untuk menormalkan gula darah. Hanya saja, Anda harus memperhatikan porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi. Pasalnya, tanpa disadari, minuman dan makanan manis yang kita konsumsi secara rutin selama bulan Ramadan justru akan menyebabkan kenaikan berat badan.

6. Olahraga

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

7. Tidur yang cukup

Selain memperhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting.

Usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya. Misalnya sesudah salat tarawih. Sebab, kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.

Cara-cara di atas akan membantu Anda tetap fit saat puasa Ramadan. (*/*ino)

Ini Resiko Makanan Dipanaskan Berkali-kali

Category: Daerah, News, Seleb

31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Kebiasaan yang seringkali terjadi di saat Bulan Suci Ramadan adalah kerap banyak makanan yang tersisa lalu makanan dipanaskan hingga berkali-kali. Ini sebaiknya dihindari karena ditengarai dapat menimbulkan penyakit.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, Anhar Hadian mengimbau agar masyarakat Kota Bandung meningkatkan daya tahan tubuh.

“Apalagi sekarang cuaca tidak menentu. Kadang hujan besar, kadang panas. Kuncinya meningkatkan daya tahan tubuh. Kalau tidak, kita mudah terserang beragam penyakit,” ujar Anhar.

Menurutnya, salah satu penyakit yang sering diidap pada musim pancaroba adalah flu dan diare. Bahkan, ada potensi seperti DBD yang juga harus diwaspadai.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Selain itu, Anhar mengimbau warga berhati-hati dalam mengonsumsi makanan. Sebab pada bulan puasa justru makanan akan semakin berlimpah.

“Akhirnya makanan itu tidak dibuang, tapi disimpan lalu makanan dipanaskan berkali-kali. Sampai sebetulnya sudah tidak boleh lagi dikonsumsi karena sudah rusak makanannya, vitaminnya juga sudah tidak ada. Malah sudah ada bakteri yang bisa menyebabkan penyakit,” paparnya.

Sebab, biasanya warga merasa sayang untuk membuang makanan yang tersisa. Padahal secara kualitas sudah ‘rusak’ dan tidak layak makan.

Baca Juga : Menu Masakan Praktis Untuk Makan Siang

“Jangan menumpuk makanan berlebihan. Kemudian jangan konsumsi makanan yang sudah ‘rusak’. Sebagian jenis makanan ada yang aman untuk ditaruh di kulkas. Tapi, tetap ada batas kadaluarsanya,” imbaunya.

Selain itu, terkait kondisi Covid-19 di Kota Bandung saat ini, Anhar mengatakan, kasus Covid-19 sudah sangat melandai. Semua indikatornya pun melandai. Rumah sakit juga sudah hampir kosong.

“Penyintasnya pun tidak ada yang sampai sakit parah. Hanya sedang atau ringan. Malah sebagian besar itu ringan. Jadi, masyarakat sudah boleh buka bersama,” imbuhnya.(ist/*kai)

Fokus Berkhidmat Sembuhkan Umat, FUN Terapis_Herbalis Raih Penghargaan

Category: Daerah, News

31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Forum UMKM Nusantara (FUN) Terapis_Herbalis, yang diketuai oleh Deni Jatnika, dan dibina oleh Zeni Sontani, menerima Penghargaan Sebagai Da'i Islam Nusantara Wilayah Jawa Barat, di Bidang Kesehatan Ummat.

Penghargaan ini disampaikan langsung oleh Ketua Umum Dewan Pengurus Pusat Lajnah Dakwah Islam Nusantara (LADISNU), K.H. Agus Salim, dan disaksikan oleh Ketua Dewan Pembina LADISNU, K.H. Said Aqil Sirodj.

Saat ditemui wartawan pada momen Bakti Sosial Terapi Kesehatan Gratis Festival Sarung Majalaya 2nd (FSM), Rabu (15/03/23), Deni menyampaikan bahwa pihaknya merasa bersyukur, meskipun sebelumnya sama sekali tidak menyangka akan mendapatkan penghargaan.



“FUN Terpapis_Herbalis, selama lebih dari setahun sampai dengan hari ini, telah rutin menyelenggarakan Baksos Pengobatan Gratis setiap hari rabu, dan ditambah dengan baksos-baksos insidental di event-event FUN lainnya. Alhamdulillah s.d hari ini, telah ribuan pasien sembuh melalui kegiatan baksos ini. Kami melaksanakan giat rutin tersebut, murni karena panggilan amanah atas keahlian yang Allah berikan pada kami ini, Alhamdulillah ternyata kegiatan kami diperhatikan oleh LADISNU, dan di momen Harlah 100 Tahun NU LADISNU Senin (13/3/23) lalu, kami diberikan penghargaan ini,” tutur Deni.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Deni menegaskan, bahwa pihaknya akan terus berkontribusi untuk kesehatan Ummat, dengan menggalakkan program-program yang secara gradual akan meningkatkan ketahanan dan kesehatan Ummat.

“Kami juga sedang menjalankan program pelatihan terapis kesehatan di 1000 pesantren di Jawa Barat. Kami membagikan ilmu dan alat terapi kesehatan gratis. Program ini diharapkan dapat memantik peningkatan kesehatan masyarakat, ditambah juga dapat mengurangi pengangguran.” Tutur Deni.

Baca Juga :Metode Sleep Training pada Bayi

Saat ditanya tentang bagaimana program ini dapat mengurangi jumlah pengangguran, Deni menjelaskan, bahwa para santri dan siswa/siswi serta mahasiswa dan pemuda yang dilatih, tadinya tidak memiliki kemampuan untuk memiliki penghasilan, tapi setelah dilatih selama tiga jam, minimal mereka dapat mematok tarif 100 s.d 200 ribu sekali terapi, jika mereka mau.

“Selain program di atas, FUN Terapis_Herbalis juga mendukung event Festival Sarung Majalaya. Pagi tadi, para terapis kami kerahkan untuk mengikuti Fashion Show Lenggang Majalaya. Kami

mendukung kegiatan FSM sebagai bentuk syukur kami karena banyak pihak kini mau melirik dan mendukung program kami," tutupnya. (**/red)

Jangan Keramas Saat Menstruasi! Mitos atau Fakta?

Category: LifeStyle, Seleb
31 Maret 2023



Prolite – Larangan untuk tidak keramas saat menstruasi apakah mitos atau fakta. Sebagian orang percaya jika keramas saat haid atau menstruasi dapat memicu munculnya penyakit.

Mitos seperti itu jelas tidak benar, pasalnya keramas saat haid justru dapat memberikan sejumlah manfaat baik bagi kesehatan tubuh. Tidak percaya, Mari simak penjelasannya?

Baca Juga : Tips Merawat Rambut Meski Menggunakan Hijab

Berikut ini fakta dari keramas saat haid atau menstruasi

- Dapat memperbaiki suasana hati
- Merilekskan otot dan meredakan kram
- Membuat badan terasa lebih bersih dan nyaman
- Dengan Keramas dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Baca Juga : Berat Badan Naik? Ini 8 Cara Mudah Menurunkan

Jadi, sudah jelas jika larangan keramas tersebut merupakan mitos belaka. Selain mitos keramas, ada juga yang mengatakan saat menstruasi dilarang mandi dengan air hangat. Mandi dengan air hangat atau dingin diperbolehkan saat menstruasi. Hal tersebut tidak menimbulkan dampak negatif pada kesehatan tubuh, atau siklus menstruasi.

Baca Juga : Ini Cara Cegah Obesitas pada Anak

Air hangat memang mampu melancarkan aliran darah dalam tubuh. Namun, hal tersebut bermanfaat untuk meredakan gejala kram perut saat menstruasi, serta menenangkan ketegangan pada otot. Perdarahan pun tidak akan berhenti saat kamu berendam dalam air. Perdarahan hanya berhenti sesaat karena vagina mendapat tekanan dari air yang menghalangi aliran darah. (***/ino**)

Antisipasi Kanker Serviks, Gelar IVA Test

Category: Daerah,News,Pemerintahan
31 Maret 2023



KOTA BEKASI, Prolite – Guna mencegah kasus penyakit tidak menular (PTM) khususnya penyakit kanker serviks di Kota Bekasi.

TP PKK Bantargebah berkolaborasi dengan Puskesmas Bantargebah melaksanakan kegiatan Iva Test (tes inspeksi visual asetat).

Plt Ketua TP PKK Wiwiek Hargono Tri Adhianto saat meninjau pelaksanaan kegiatan tersebut mengatakan adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang bahaya dari kanker serviks secara dini, karena jumlah kasus penyakit ini sangat tinggi dan bersifat sangat ganas.

“Dengan adanya IVA Test ini diharapkan segera terdeteksi sedini mungkin akan dapat mengurangi resiko kematian dan dapat disembuhkan” ucapnya.

Ia juga mengatakan kegiatan Iva Test ini merupakan salah satu program kerja sekaligus agenda sosialisasi bahwa TP PKK, berkolaborasi lembaga kesehatan lainnya dalam membantu pemerintah memberikan pengetahuan, pemahaman dan pendampingan dalam pengobatan kanker, khususnya di Kota Bekasi

Dikeseempatan kesempatan itu, Wiwiek Hargono Tri Adhianto juga mengatakan bahwa IVA Test bertujuan untuk mengupayakan penanggulangan kanker dengan menyelenggarakan kegiatan di bidang promotif, preventif dan supportif.

“Kami menyadari bahwa penanggulangan hanya akan berhasil bila dilakukan oleh semua pihak, baik pemerintah, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat, swasta dan badan usaha lainnya. Oleh karena itu, kami senantiasa berupaya untuk dapat berainergi dan bekerja sama dalam penanggulangan penyakit kanker” ujar Wiwiek Hargono Tri Adhianto

Dengan itu tak lupa Wiwiek juga menyampaikan apresiasi yang tinggi terhadap kegiatan ini. Menurutnya ini merupakan cerminan komunikasi, koordinasi dan kolaborasi yang baik. bagaimana semua stakeholder dan pemangku kepentingan bekerja sama untuk mensukseskan kegiatan ini.

“tentu ini yang harus kita kombinasikan, bagaimana mengedukasi dan mempromosikan sehingga kegiatan ini terutama kanker serviks dapat difahami secara baik oleh masyarakat dan bukan lagi merupakan sesuatu aib atau tabu, karena deteksi secara dini dapat mengurangi resiko dan juga dapat disembuhkan” pungkasnya

Beliau juga mengingatkan bahwa leading sektor pada kegiatan ini adalah Dinas kesehatan, bagaimana mentransformasikan kepada masyarakat sehingga pemeriksaan melalui IVA Test ini menjadi familiar.

“ini suatu tindakan pemeriksaan sederhana, kemudian apa tindak lanjut dari iva test itu adalah bagaimana kita lakukan screening dengan pendekatan papsmear tadi, kegiatan iva test ini sesungguhnya ini merupakan tupoksi dinas kesehatan didukung oleh TP. PKK diperkuat sehingga informasi mengenai iva test ini dapat dikampanyekan kepada masyarakat” ucapnya.

Turut hadir mendampingi Plt Ketua TP PKK, diantaranya Ketua TP PKK Kecamatan Bantargebang dan pengurus, serta jajaran

Kandungan Bromate di AMDK Pemicu Kanker?

Category: News,Seleb
31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Air minum dalam kemasan (AMDK) yang biasa kita konsumsi memang terlihat jernih, namun apakah anda tahu ada kandungan apa aja dalam air tersebut? Senyawa bromate yang terdapat dalam AMDK yang kita konsumsi dapat menyebabkan penyakit kanker buat para pengonsumsinya. Maka dari itu ada 3 proses pemurnian yang dilakukan untuk pemurnian air tanah.

Sebelumnya kita sudah membahas masalah bahaya kandungan BPA dalam air minum dalam kemasan yang biasa kita konsumsi.

Sebenarnya air minum kemasan diambil dari dalam tanah, salah satunya mineral yang diangkut adalah bromide yang terus diubah menjadi bromate selama ozonasi.

“Pada saat ozonisasi yang dilakukan dalam proses penjernihan air tanah dapat menimbulkan efek samping bila bereaksi dengan bromida membentuk senyawa bromate. Senyawa ini berbahaya jika masuk ke dalam tubuh manusia dan dapat menyebabkan kanker,” ujar anggota Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PATPI), Hermawan Seftiono.

Proses pemurnian air tanah bisa dengan proses ozonisasi, menggunakan sinar ultra violet atau UV, dan bisa menggunakan membrane filter.

Biasanya para perusahaan AMDK menggunakan proses ozonisasi untuk membunuh mikroba yang terdapat dalam air tanah.

Sesuai peraturan BPOM, kadar Bromate yang diijinkan itu sekitar 0,01 ppm. Maka dari itu semua industri AMDK itu diwajibkan untuk memberikan data analisis kandungan Bromate di laboratorium kepada BPOM secara berkala. (**/ino*)

Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Category: LifeStyle,Seleb
31 Maret 2023



JAKARTA, Prolite – Cuaca yang basah dan lembab seperti di musim hujan yang sering terjadi di Kota Bandung, membuat bakteri dan virus mudah muncul. Oleh sebab itu, kita perlu memperkuat sistem imun agar terhindar dari penyakit yang menjadi “langganan” saat musim hujan. Contohnya pilek, flu, dan demam.

Di samping itu, musim hujan dapat mempengaruhi metabolisme, sehingga membuat tubuh rentan mengalami kembung dan gangguan pencernaan. Lantas, bagaimana cara memperkuat sistem imun supaya terhindar dari penyakit yang berhubungan dengan musim hujan?

Cara Memperkuat Sistem Imun di Musim Hujan

Memperkuat sistem imun merupakan kunci untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan musim hujan. Nah, berikut ini beberapa cara memperkuat sistem imun di musim penghujan:

1. Konsumsi sumber makanan kaya vitamin C

Vitamin C bermanfaat untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Ia dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Selain itu, vitamin C juga meningkatkan pembentukan sel peningkat kekebalan, dan meningkatkan respons imunologis seluler. Untuk mendapatkan vitamin C, kamu dapat mengonsumsi buah jeruk, lemon, limau, paprika, brokoli, sayuran hijau lainnya, dan tomat.

2. Tidur yang cukup

Tidur selama delapan jam dalam semalam dapat membuat tubuh menjadi rileks dan bugar untuk menjalani aktivitas di hari berikutnya. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah flu serta penyakit lainnya selama musim hujan.

3. Minum air putih yang cukup

Minum air putih memang tidak selalu melindungi tubuh dari kuman dan virus, tapi dapat mencegah tubuh dari dehidrasi. Hati-hati, dehidrasi dapat menyebabkan sakit kepala dan menghambat kinerja fisik, fokus, suasana hati, pencernaan, dan fungsi jantung serta ginjal. Komplikasi yang diakibatkannya dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap penyakit.

Untuk mencegah dehidrasi, kamu harus minum cukup cairan setiap hari. Air putih lebih direkomendasikan karena tidak mengandung kalori, zat aditif, dan gula.

4. Konsumsi sumber makanan lemak sehat

Lemak sehat seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun dan salmon, dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh terhadap patogen dengan mengurangi peradangan. Mengonsumsi makanan seperti ikan berlemak dan alpukat juga dapat membantu mengurangi peradangan kronis. Meskipun peradangan tingkat rendah adalah respons normal terhadap stres atau cedera, tapi kondisi tersebut tetap dapat menekan sistem kekebalan tubuh.

5. Segera mandi jika kehujanan

Jika kamu kehujanan selama perjalanan dari luar rumah, maka sebaiknya segera mandi. Sebab air hujan yang membasahi tubuh dan pakaian bisa saja mengandung virus dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit.

6. Olahraga teratur

Selain menjaga tubuh tetap bugar, olahraga juga dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menstimulasi produksi serotonin dalam tubuh.

Itulah yang perlu diketahui tentang cara memperkuat sistem imun di musim hujan. Jika kamu mengalami masalah kesehatan terkait musim hujan, segera Tanya dokter. (***/ino**)

Kasus Flu Burung Kembali Merebak

Category: Daerah, News
31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Kasus flu burung yang dapat menular ke manusia ini kini dilaporkan sudah kembali merebak luas di beberapa Negara Eropa, Amerika, dan Asia tepatnya Kamboja.

Terkait virus H5N1 varian belum ditemukan kasus di Jawa Barat. Namun ada varian influenza yang terdeteksi di Jawa barat yakni di Kota Cirebon dan Kota Cimahi, namun biasanya varian ini masih belum berbahaya.

Flu burung adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus influenza yang telah beradaptasi untuk menginfeksi burung.

Penyakit ini juga dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang tinggi karna membunuh hewan ternak dalam jumlah yang besar. Namun ada bahaya yang lebih besar lagi yaitu jika tertular ke manusia dapat menyebabkan kematian.

Konfirmasi H5N1 biasa ini hasil dari laboratorium Balai Veteriner Subang yang kemudian dikirimkan ke Kementerian

Kesehatan.

Meski varian itu tidak berbahaya tapi kita tetap harus waspada untuk seluruh peternak unggas maupun masyarakat untuk mengantisipasi varian terbaru.

Menurut Kepala Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan (DKPP) Jawa Barat Arifin Soedjayana, kewaspadaan terutama untuk menghindari kerugian ekonomi akibat kematian massal unggas. Serta memastikan kebutuhan daging unggas untuk masyarakat mencukupi.

Tentang Flu Burung

Flu burung (Avian influenza) adalah penyakit menular akut yang disebabkan oleh virus influenza tipe A sub tipe H5N1, yang pada umumnya menyerang unggas, dan dapat juga menular dari unggas ke manusia.

(*/ino)

Ini Gejala Diabetes Melitus, Jangan Disepelekan!

Category: Daerah, News, Seleb
31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Kasus Diabetes Melitus (DM) di Kota Bandung meningkat pada tahun 2022. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, sebanyak 9 orang di bawah usia 15 tahun tercatat mengidap Diabetes Melitus tipe 1 pada tahun 2021. Sedangkan di usia 15-19 tahun, sebanyak 2 orang mengidap DM tipe 1, dan 9 orang DM tipe 2.

Sedangkan pada tahun 2022, kasus DM tipe 1 usia di bawah 15 tahun sebanyak 9 orang dan tipe 2 sebanyak 44 orang. Lalu, pada usia 15-19 tahun sebanyak 24 orang mengidap DM tipe 1, dan 57 orang mengidap DM tipe 2.

Menurut Subkoordinator Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Jiwa Dinkes Kota Bandung, dr. Intan Annisa, Diabetes Melitus merupakan penyakit tidak menular dan biasanya tidak berkorelasi dengan waktu.

“Sampai Januari 2023 akhir, kasus DM baru yang tercatat pada usia di bawah 15 tahun untuk tipe 1 ada satu orang, tipe 2 kasusnya 0. Sedangkan usia 15-19 tahun DM tipe 1 ada 1 orang, dan tipe 2 ada 3 orang,” jelas Intan kepada Humas Kota Bandung.

Ia mengakui, kebanyakan kasus yang terjadi karena faktor pola hidup, pola makan, aktivitas fisik yang kurang, sehingga peningkatan signifikan terjadi pada DM tipe 2.

Sebab DM merupakan penyakit yang kronis, butuh waktu yang panjang dalam perjalanan perkembangan penyakitnya. Setelah itu baru terlihat gejala-gejalanya.

Intan memaparkan beberapa gejala dari DM yang bisa diperhatikan secara dini. **Gejala utamanya** yakni sering kencing, mudah lapar, dan cepat haus.

“Bisa juga ada gejala tambahannya yakni berat badan menurun cepat, keputihan, kesemutan, luka sulit sembuh, penglihatan kabur, cepat lelah, cepat mengantuk, atau impoten pada pria,” paparnya.

Jika melihat angka kasus DM dua tahun terakhir, ia berpendapat, pandemi Covid-19 menjadi salah satu faktornya. Anak-anak lebih sering beraktivitas di rumah dengan gadget, pembelajaran juga lewat daring, tidak banyak aktivitas di luar karena tidak boleh.

“Makan juga tidak sesuai dengan kalori yang seharusnya dikeluarkan saat beraktivitas. Itulah yang menjadi risiko penyebab gulanya meningkat,” jelasnya.

Menurut hasil riset kesehatan dari Kementerian Kesehatan, prevalensi pengidap DM di Kota Bandung mencapai 2,3 persen dari total penduduk usia 15 tahun ke atas. Meski angka tersebut tidak masuk dalam kategori tinggi, tapi dikhawatirkan penyakit komplikasi yang bisa timbul dari DM ini.

“Jadi bayangkan saja, jika dari remaja sudah mengidap DM, maka perjalanan penyakit komplikasinya bisa menyebar sangat luas, bisa ke mata, syaraf, banyak sekali,” ungkapnya.

Ia berharap, peningkatan kasus DM yang terjadi setahun terakhir bisa meningkatkan kesadaran masyarakat untuk

memeriksa diri secara dini ke puskesmas terdekat minimal satu tahun sekali.

“Gratis kok! Ini merupakan program pemerintah. Karena yang kita khawatirkan, diabetes ini termasuk jenis penyakit yang bisa berujung komplikasi, bisa menimbulkan penyakit-penyakit lainnya,” ujarnya.(rls/red)

Fakerunners Bandung Wadah Hobi Lari

Category: Daerah, News, Seleb, Sport
31 Maret 2023



BANDUNG, Prolite – Banyak sekali kegiatan positif yang bisa dilakukan oleh warga Kota Bandung. Di antaranya yaitu lari atau jogging yang menyehatkan tubuh. Di Kota Bandung banyak sekali komunitas yang siap mewadahi siapa saja yang memiliki hobi lari salah satunya yaitu Fakerunners Bandung.

Fakerunners Bandung berdiri sejak pada bulan Januari 2017. Dengan berbagi minat yang sama dalam berlari serta tujuan saling membantu siapa saja yang baru memulai lari mau itu anggota komunitas atau bukan anggota.

Nama Fakerunners merupakan akronim dari Fun, Active, Keen, Enthusiast. Tidak hanya itu komunitas ini juga mengusung tagline 'fun larinya happy hidupnya' karena komunitas ini berfokus menjadi pelari rekreasional serta menumbuhkan dan memupuk minat masyarakat terhadap olahraga lari serta gaya hidup sehat.

Kegiatan lari rutin yang kerap dilaksanakan oleh Fakerunners diantaranya ada Lelarian Selasa Malam (LSM), Fake Runner Academy (FRA) yaitu latihan lari dengan metode tertentu yang bertujuan meningkatkan performa dalam berlari.

Ada juga Fit By Fake (FBF) yaitu latihan penunjang untuk menjaga kebugaran dan melatih otot tubuh, serta Saturday Fake Run (SFR) yaitu kegiatan lari santai yang dilaksanakan setiap hari Sabtu.

Kapten Komunitas Fakerunners Bandung, Fajar Arrozaq mengatakan, tidak hanya berlari Fakerunners Bandung juga seringkali mengadakan kegiatan positif lainnya seperti kegiatan sosial.

"Selain lari, Fakerunners juga melakukan kegiatan sosial seperti donor darah, berbagi nasi, kunjungan ke panti asuhan dan panti wreda, plogging run atau semacam berlari sambil memungut sampah serta edukasi lari bagi masyarakat," ucap Fajar, Kamis 23 Februari 2023.

Fajar menjelaskan, tidak ada persyaratan khusus bagi yang ingin bergabung dengan komunitas Fakerunners Bandung.

"Tidak ada syarat khusus untuk menjadi anggota Fake Runner Bandung yang berminat bisa langsung bergabung pada saat kegiatan rutin," ujarnya.

Komunitas Fakerunners Bandung sangat terbuka bagi masyarakat umum terkhusus warga Bandung. Bagi yang ingin bergabung dengan Fakerunner Bandung bisa memantau akun Instagram @fakerunnersbandung. (**/red)