

Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Category: LifeStyle

19 Agustus 2025



Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Prolite – Badan pegal-pegal mungkin biasa dialami seseorang setelah beraktivitas berat atau berolahraga secara intens.

Namun banyak cara yang dapat kita lakukan untuk membantu mengurangi pegal-pegal baik dengan mengonsumsi minuman berenergi kemasan atau bahkan berendam dengan air hangat.

Namun, kandungan gula tambahan dan bahan kimia di dalamnya dapat berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka

panjang.

Sebagai alternatif, terdapat beberapa minuman alami yang kaya nutrisi, mampu menyegarkan tubuh, sekaligus mendukung pemulihan otot. Minuman ini mengandung vitamin, mineral, antioksidan, hingga senyawa khusus yang bermanfaat bagi kesehatan.

Rekomendasi Minuman Alami untuk Redakan Pegal dan Lemas

1. Jus Semangka



net

Semangka bukan hanya menyegarkan, tetapi juga mengandung asam amino L-citrulline. Senyawa ini berperan dalam meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang membantu melancarkan peredaran darah ke otot. Sebuah penelitian pada 2013 menunjukkan, konsumsi 500 ml jus semangka dapat mengurangi pegal-pegal otot hingga 24 jam setelah berolahraga.

2. Jus Bit



alodokter

Bit kaya akan nitrat alami dan pigmen betalain. Nitrat berfungsi meningkatkan aliran oksigen ke otot, sementara betalain dapat mengurangi peradangan. Studi tahun 2016 membuktikan bahwa konsumsi jus bit setelah olahraga berat membantu mempercepat pemulihan dan mengurangi rasa pegal.

3. Cuka Apel

Meski bukti ilmiah masih terbatas, cuka apel dipercaya memiliki sifat antiinflamasi dan mendukung keseimbangan pH tubuh. Kandungan mineral seperti magnesium, kalium, dan kalsium juga membantu meredakan pegal otot. Satu sendok teh cuka apel yang dicampur air dapat menjadi pilihan sederhana

untuk diminum setelah beraktivitas.

4. Jus Ceri Asam



Pixabay

Jus ceri asam mengandung antosianin, senyawa antioksidan yang mampu melawan peradangan. Penelitian pada 2012 menunjukkan bahwa konsumsi jus ceri dua kali sehari selama tiga minggu dapat mengurangi rasa sakit akibat osteoarthritis. Jus ini juga efektif meredakan pegal otot setelah olahraga intensif.

5. Minuman Kurkumin dari Kunyit

Kunyit mengandung kurkumin, senyawa dengan efek antiinflamasi yang dapat membantu relaksasi otot. Agar penyerapannya lebih optimal, kurkumin sebaiknya dikonsumsi bersama lada hitam atau minyak sehat seperti minyak zaitun.

Ahli gizi menyarankan untuk mengonsumsi minuman alami ini secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain membantu pemulihan tubuh dari pegal dan lemas, minuman tersebut juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Mpok Alpa Meninggal Usai Melawan Kanker selama 3 Tahun

Category: Seleb
19 Agustus 2025



Mpok Alpa Meninggal Usai Melawan Kanker selama 3 Tahun

Prolite – Kabar duka menyelimuti dunia hiburan presenter sekaligus komedian terkenal Mpok Alpa meninggal dunia pada hari Jumat (15/08).

Mpok Alpa atau yang memiliki nama asli Nina Carolina dikabarkan menghembuskan napas terakhirnya pada hari Jumat di RS Dharmais, Jakarta Barat.

“Innalillahi wainnailaihi rojium, telah berpulang ke rahamatullah, sahabat kita Nina, mpok Alpa. Beliau sakitnya dah lama yaitu kanker,” kata sahabat Raffi Ahmad.

Sang komedian meninggal pada pukul WIB karena sakit kanker yang sudah di deritanya selama 3 tahun terakhir ini.

Presenter sekaligus ibu dari sikembar ini merahasiakan penyakitnya selama 3 tahun kepada siapapun.

Hal ini dibenarkan oleh kedua sahabatnya Raffi Ahmad dan Irfan Hakim yang juga partner host di acara For Your Pagi.

Raffi mengatakan, sahabatnya ini memintanya untuk tidak memberitahukan siapapun, tentang penyakit kanker yang dideritanya



Instagram

“Karena almarhumah sendiri selama hidupnya, dua tahun, tiga tahun ini, melawan kanker. Bukannya kita menutupi, tapi dari pihak keluarga dan Nina juga enggak mau kasih tahu siapa-siapa,” ucap Raffi Ahmad.

“Tapi kita selama dua tahun ini, alhamdulillah menyimpan rahasia ini,” tambahnya.

Irfan Hakim menegaskan selama dua tahun ini ia terus memberikan dukungan moral untuk Nina, agar bisa sembuh dari kanker.

“Kami selalu mendukung Alpa selama melakukan perawatan, pengobatan, sampe balik ke malaysia. Intinya begitu,” ujar Irfan Hakim

Jenazahnya dibawa ke rumah duka di kediamannya di kawasan Ciganjur, Jakarta Selatan, Jumat siang. Diantar langsung kedua rekan kerjanya, presenter kondang Raffi Ahmad dan Irfan Hakim.

Sebagai informasi ia dikenal melalui video curhatannya yang ingin diajak ke Alfamart dan menggunakan dialek Melayu Betawi yang viral di media sosial.

Tak hanya menghibur masyarakat lewat curhatannya itu, ibu dua anak dan bayi kembar ini ternyata juga sering menghibur orang dengan suara yang bagus.

Wanita kelahiran Jakarta 12 Maret 1987 ini diketahui merupakan penyanyi dangdut.

Mpok Alpa sudah melantunkan lagu dangdut panggung ke panggung sejak kelas 6 SD.

Nina Carolina biasa menyanyi di acara hajatan setiap Sabtu dan Minggu.

Selain pernah satu panggung dengan penyanyi dangdut Elvi Sukaesih, Mpok Alpa juga mengaku memiliki penggemar yang diberi nama Carolina Fans Club (CFC).

Melantunkan lagu dangdut dari panggung ke panggung merupakan profesi yang ia tekuni sebelum akhirnya ia dikenal menjadi comedian.

5 Manfaat Vaksin BIAS untuk Anak-anak, Simak Penjelasan Berikut!

Category: LifeStyle
19 Agustus 2025



Prolite – Vaksin BIAS (Bulan Imunisasi Anak Nasional) diperuntukan untuk anak-anak kelas 1,2,5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) ini akan berlangsung secara rutin.

Pemberian vaksin yang akan dilakukan secara rutin kepada anak-anak setiap bulan Agustus dan November.

Banyak manfaat di balik pemberian vaksin BIAS untuk anak-anak salah satunya meningkatkan kekebalan tubuh anak-anak usia sekolah.

Rentannya terkena berbagai penyakit yang membuat pentingnya anak-anak mendapatkan vaksin tersebut.

Bukan hanya itu pemberian vaksin ini juga dapat mencegah terhadap penularan penyakit-penyakit menular seperti campak, rubella, difteri, tetanus, dan kanker serviks.



RRI

Berikut adalah beberapa manfaat lebih rinci dari vaksin BIAS:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh:

Vaksin ini membantu tubuh anak-anak untuk membentuk kekebalan terhadap penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan

imunisasi.

2. Mencegah penyebaran penyakit:

Dengan memberikan kekebalan, vaksin ini juga dapat membantu mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah dan masyarakat.

3. Melindungi dari penyakit serius:

Beberapa penyakit yang dicegah oleh vaksin BIAS, seperti campak, rubella, difteri, dan tetanus, bisa menyebabkan komplikasi serius pada anak-anak.

4. Mencegah kanker serviks:

Vaksin HPV, yang diberikan dalam program BIAS, dapat mencegah infeksi HPV yang dapat menyebabkan kanker serviks pada perempuan.

5. Meningkatkan kesehatan anak:

Dengan terlindungi dari penyakit, anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik, serta memiliki kesempatan untuk belajar dan berprestasi di sekolah.

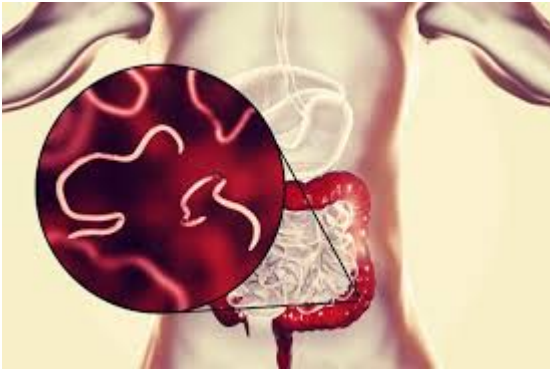
Penting untuk diingat bahwa vaksin BIAS adalah hak setiap anak, dan orang tua serta wali murid diharapkan untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan imunisasi sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Masalah Cacingan Apa Perlu

Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan Kesehatan yang Terjadi

Category: LifeStyle

19 Agustus 2025



Masalah Cacingan Apa Perlu Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan Kesehatan yang Terjadi

ProLite – Cacingan menjadi masalah Kesehatan yang sangat umum terjadi di Indonesia dan beberapa negara berkembang lainnya.

Lantas apakah akan menjadi masalah besar ketika seseorang terkena infeksi cacing atau cacingan tidak mengonsumsi obat cacing?

Dokter spesialis gizi klinis Johannes Chandrawinata mengingatkan pentingnya mengonsumsi obat cacing minimal satu kali dalam setahun, terutama bagi kelompok masyarakat yang berisiko tinggi terinfeksi.

Menurut Johannes, pemberian obat anti-cacing secara rutin telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan beban kesehatan akibat infeksi parasit ini.

“Minimal satu tahun sekali. Pengobatan pencegahan cacingan secara massal merupakan bagian dari usaha komprehensif untuk

menurunkan angka kesakitan karena infeksi cacing,” kata Johannes dikutip dari CNN.

Pencegahan infeksi cacing dengan mengonsumsi obat cacing setahun sekali memang sangat penting apalagi untuk daerah dengan tingkat infeksi tinggi lebih dari 20 persen penduduknya terinfeksi maka perlu diberikan pengobatan dua kali dalam setahun.

“Infeksi cacing memang tak selalu menunjukkan gejala yang mencolok. Namun, dampaknya terhadap kesehatan tidak bisa dianggap ringan,” kata dia.

Beberapa jenis cacing yang sering menginfeksi manusia antara lain cacing gelang, cacing tambang, dan cacing pita.

Infeksi ini bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti berikut:

1. Perdarahan di usus yang dapat memicu anemia akibat kehilangan darah secara terus-menerus.
2. Peradangan dan penyumbatan usus, yang berisiko menimbulkan nyeri hebat dan gangguan pencernaan.
3. Diare kronis yang membuat tubuh kehilangan cairan dan elektrolit penting.
4. Gangguan penyerapan zat gizi yang bisa menyebabkan malnutrisi meskipun seseorang mengonsumsi makanan bergizi.

Anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan mengalami infeksi cacing. Kondisi ini bisa menghambat tumbuh kembang karena terganggunya asupan dan penyerapan nutrisi penting.

Pada dasarnya, semua orang yang tinggal di wilayah dengan risiko infeksi cacing disarankan untuk menjalani terapi pencegahan, tak terkecuali orang dewasa.

Obat cacing yang direkomendasikan seperti albendazole dan mebendazole relatif aman dan tersedia secara bebas di apotek.

Namun, sebaiknya dikonsumsi sesuai petunjuk tenaga medis.

Hasil CKG, Siswa Banyak Bermasalah Pada Mata dan Gigi

Category: News
19 Agustus 2025



Cek Kesehatan Gratis (CKG) Pada Siswa-Siswi Serentak Seluruh Indonesia

BANDUNG, Prolite – Menteri Kesehatan (Menkes) Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin membenarkan hasil cek kesehatan gratis (CKG) siswa siswi sekolah kebanyakan bermasalah di gigi dan mata.

Menurut Budi untuk mata kemungkinan akibat kecanduan gadget. Budi menyampaikan pemeriksaan ini dilakukan di 53 jutaan sekolah tingkat SMP dan di 230 ribuan madrasah.

Cek kesehatan bagi siswa/i SD ad 13 pengecekan, bagi siswa/i SMP itu 15, dan SMA itu 14 yang dicek. Untuk cek urine dan Nazpa jelasnya berbeda program begitupun untuk tes kejiwaan.

“Kita bisa tahu kondisi dari anak-anak kita. Kaya tadi dari 14 sudah dicek 9 punya masalah mata kadang-kadang nilainya jelek bukan gara-gara bodoh tapi gara-gara gak bisa lihat, demikian kan kita bisa perbaiki supaya anak-anak kita tuh sehat semua, padahal ini SMP nya smp keren kan SMP 5 Bandung naik SMA 3 ke ITB kaya pindah kelas,” jelas Menkes usai monitoring CKG di SMPN 5 Kota Bandung, Senin (4/8/2025).

Budi pun meminta CKG ini di kawal oleh media, pasalnya khawatir ada oknum memanfaatkan.

“Ini cek kesehatan gratis, di Indonesia gratis nanti diminta ini itu, jadi kalau ada yang minta duit laporkin ke pak wali, karena ini gratis, ini hadiah dari bapak presiden Prabowo Subianto untuk 280 juta rakyat, jadi temen media bantu, ‘Wah pak kalau saya cek darahnya mesti bayar’ nah itu tolong disampaikan biar kita bisa selidiki,” ucapnya seraya mengatakan CKG ini bukan hanya di lingkungan sekolah namun juga bagi wartawan.

Masih kata Budi, CKG ini serentak dilakukan disemua sekolah di seluruh Indonesia. Dari data per kemarin sudah 16 juta atau per hari 250 – 280 ribu, di Jabar sendiri sudah 2,4 juta.



Pada kesempatan itu Budi pun menyampaikan secara nasional paling tinggi masalah gigi, kedua anemia dialami wanita.

“Karena wanita itu kalau hamil gak boleh HB rendah dibawah 12 kalau HB rendah anaknya kemungkinan besar stunting, makanya

memang HB itu diukur. Untuk masalah mata preventif nya kurangi HP, untuk gigi ya harus ke puskesmas tadi ada karang gigi sama bolong lebih banyak, dan mengganggu makan jadi nanti mengganggu gizi anak-anak gak bagus yang kedua infeksi jadi banyak bakteri jadi kemana-mana bisa ke organ lain,” paparnya.

Lanjutnya di puskesmas sendiri cek kesehatan gratis, untuk mempermudah siswa-siswi ini kalau ada masalah kesehatan bisa ke UKS untuk didaftarkan , kemudian nanti memanggil pihak puskesmas agar rutin datang ke UKS.

“Jadi anak-anak gak usah kemana-mana disini saja, ada masalah gigi 20 anak ya udah hari ini nanti dokter datang periksa. Saya juga ingin ucapkan terimakasih untuk tenaga kesehatan dari puskesmas yang sudah membantu cek kesehatan gratis ini. Kita punya 10 ribu puskesmas itu rata-rata 30-40 orang puskesmas jadi artinya setengah juta lebih yang ikut program ini, dan juga saya menghimbau ini orang tua-orang tua pastikan anaknya dicek kesehatan supaya ketahuan kalau nilai jelek jangan langsung dimarahin siapa tahu gara-gara dia gak bisa lihat karena matanya punya masalah, kalau gigi nya bermasalah itu harus cepat dibawa kesehatan gratis supaya bisa ditangani,” tegasnya.

Wakil Gubernur Jawa Barat Erwan Setiawan mengatakan program CKG ini prioritaskan bagi 8 juta 600 ribu lebih siswa.

Nanti lanjutnya, kementerian akan mengklasifikasikan yang zona merah, kuning, dan hijau, dimana sekolah merah harus mendapat perhatian khusus. Unit Kesehatan Sekolah harus lebih diberdayakan lagi dan juga puskesmas terdekat untuk memantau sekolah tersebut.

“Yang kuning juga sama, yang hijau dipertahankan bagaimana mereka tetap hijau jangan sampai bulan depan ada pemeriksaan lagi menjadi kuning atau merah, ya nanti kami para kepala daerah akan memantau termasuk wali kota dan bupati di daerah bagaimana puskesmas dan sekolah nya terpantau dengan baik

jangan sampai ada zona merah,” jelasnya.

Ditambahkan Wali Kota Bandung M Farhan mengatakan bahwa nanti akan terkumpul data dari Dinkes, Disdik, Dispora, Dinsos, dan DP3A akan berperan sesuai tanahnya.

“Dispora akan berupaya mengurangi ketergantungan gadget dengan olahraga bulu tangkis kemudian juga sama dinsos karena barangkali ada anak-anak kekurangan gizi akibat masalah sosial dan terakhir DP3A dilibatkan semua, jadi nanti data ini dimanfaatkan oleh multi stakeholder sehingga nanti bisa memenuhi standar minimum plus salah satu diantara 69 indikator indeks dari pelayanan minor,” paparnya.

Harga Jengkol Mencapai Rp 100 Ribu per Kg, Berikut 5 Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh

Category: LifeStyle

19 Agustus 2025



Harga Jengkol Mencapai Rp 100 Ribu per Kg, Berikut 5 Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh

Prolite – Jengkol merupakan makanan yang mungkin Sebagian orang suka atau bahkan Sebagian orang tidak menyukainya karena aromanya yang tidak sedap.

Namun taukah kamu makanan ini memiliki harga yang tidak murah atau bahkan hamper seharga satu kilogram daging sapi.

Harga jengkol di Pasar Tradisional Kosambi, Kota Bandung, sempat menembus angka Rp 100 ribu per kilogram. Namun, saat ini harga mulai berangsur turun menjadi Rp 70 ribu per kilogram.

“Lagi tinggi (harga jengkol),” ujar salah seorang pedagang sayuran, Yati, saat ditemui di Pasar Kosambi, Selasa (29/7).

Ia menuturkan, harga jengkol sempat menyentuh angka Rp 100 ribu per kilogram. Kini, harga mulai menurun di kisaran Rp 60 ribu hingga Rp 70 ribu per kilogram. “Sempat Rp 100 ribu,”

ujarnya.

Lonjakan harga tersebut sudah berlangsung selama satu bulan terakhir, sebelumnya harga ini hanya mencapai Rp 30 ribu per kilogramnya namun kini mencaai Rp 100 ribu perkilogramnya.

Namun tahukah anda dibalik harga yang sangat mahal makanan ini memiliki banyak manfaat untuk Kesehatan tubuh.

1. Menjaga daya tahan tubuh

Salah satu vitamin yang banyak dalam jengkol adalah vitamin C. Berkat kandungan ini, jengkol menjadi salah satu makanan yang bisa dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Vitamin C mampu mendorong produksi sel darah putih dan meningkatkan fungsinya sehingga tubuh terlindung dari infeksi.

2. Melancarkan buang air besar

Konsumsi jengkol matang dipercaya dapat mengatasi sembelit atau konstipasi. Manfaat jengkol ini diperoleh dari kandungan air dan serat di dalamnya yang mampu melunakkan tinja. Dengan begitu, buang air besar pun menjadi lebih lancar.

3. Mengendalikan tekanan darah

Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, makanan ini cocok untuk dimasukkan dalam menu sehari-hari. Kandungan kalium dalam jengkol dinilai baik untuk mengendalikan tekanan darah. Makanan tinggi kalium diketahui dapat menurunkan tekanan darah tinggi, terutama pada penderita hipertensi.

Meski begitu, konsumsi makanan ini saja tetap tidak bisa menggantikan pengobatan medis untuk hipertensi. Perlu diingat, jengkol sebaiknya jangan digoreng dan ditambah banyak garam karena tidak baik untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

4. Mengontrol gula darah

Manfaat lainnya ialah mengontrol kadar gula darah berkat kandungan kalium dan serat. Kalium dan serat mendukung kerja

insulin serta memperlambat penyerapan gula sehingga membuat ini dinilai baik dalam mengontrol kadar gula darah.

Namun, untuk mengontrol kadar gula darah pada kondisi diabetes, penderitanya juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah gula dan obat-obatan sesuai anjuran dokter.

5. Mencegah penyakit kanker

Kandungan vitamin C didalamnya juga berperan penting dalam mencegah penyakit kronis yang disebabkan oleh radikal bebas, salah satunya kanker. Ditambah lagi, kandungan senyawa fenolik bersifat antikanker yang mampu menurunkan risiko terjadinya kanker.

Gagal Ginjal di Usia Muda Kenapa Bisa? Berikut 5 Faktor dan Penjelasan

Category: LifeStyle

19 Agustus 2025



Gagal Ginjal di Usia Muda Kenapa Bisa? Berikut 5 Faktor dan Penjelasannya

Prolite – Permasalahan gagal ginjal yang terjadi pada usia muda memang merupakan permasalahan serius yang perlu ada cara untuk mengatasinya.

Penanganan orang yang mempunyai masalah ini memang tidak mudah apalagi di usia yang masih muda.

Kondisi ini terjadi ketika ginjal tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik dalam menyaring limbah dan racun dari darah, sehingga menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan.

Beberapa penyebab gagal ginjal di usia muda, seperti pola hidup yang tidak sehat hingga faktor genetik, bisa membuat kondisi ini makin rentan dialami oleh generasi muda.

Dilansir dari , hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi atau proporsi ginjal kronis pada kelompok usia produktif (35-44 tahun dan 25-34 tahun) sangat rendah, masing-masing hanya 0,11% dan 0,07%.

Data menunjukkan bahwa pada kelompok usia 25-34 tahun, proporsi pasien yang menjalani cuci darah akibat gagal ginjal kronis meningkat drastis dari 19,29% pada tahun 2018 menjadi 31,4% pada tahun 2023.

Sebagai langkah antisipasi, penting bagi kamu untuk memahami risiko gagal ginjal sejak dini. Namun, kamu tidak hanya harus memperhatikan hal ini saja lho.

Untuk memahami lebih lanjut mengenai penyebab gagal ginjal di usia muda serta cara mencegahnya, simak ulasan lengkapnya di [sini](#).

1. Kekurangan Cairan Tubuh

Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh menyebabkan ginjal bekerja lebih keras dalam menyaring racun. Ketika tubuh terus-

menerus mengalami kekurangan cairan, risiko gangguan ginjal akan meningkat, terutama jika kebutuhan cairan tidak tercukupi secara rutin. Kebanyakan dari usia produktif pun kini lebih memilih untuk meminum minuman dengan kandungan pemanis buatan dan tidak rutin dalam mengonsumsi air putih.

2. Diabetes

Seringnya mengonsumsi minuman dengan pemanis misalnya teh dan kopi kekinian dengan kandungan gula tinggi dapat pula meningkatkan risiko diabetes dan mempengaruhi gagal ginjal di usia muda.

Diabetes merupakan salah satu penyebab utama gagal ginjal. Tingginya kadar gula darah dalam tubuh dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal.

3. Polycystic Kidney Disease (PKD)

PKD adalah penyakit ginjal genetik yang menyebabkan terbentuknya kista di dalam ginjal. Kista ini dapat memperbesar ukuran ginjal dan merusak jaringan ginjal yang sehat, sehingga mengakibatkan gagal ginjal pada usia yang lebih muda.

4. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi memberikan tekanan berlebih pada pembuluh darah di ginjal, yang lama-kelamaan dapat mengakibatkan kerusakan pada ginjal. Kondisi ini merupakan faktor utama penyebab gagal ginjal kronis di berbagai kelompok usia, termasuk usia muda. Pola makan yang tidak sehat karena sering mengonsumsi fast food, merokok dan kurangnya olahraga menjadi penyebab hipertensi di usia muda dan menjadi faktor-faktor yang perlu diantisipasi.

5. Penggunaan Obat NSAID Jangka Panjang

Obat NSAID, seperti *ibuprofen* dan *aspirin*, jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat merusak jaringan ginjal.

Mengonsumsi obat anti nyeri ini tanpa anjuran dokter meningkatkan risiko gangguan ginjal dan gagal ginjal.

Cara Mencegah Gagal Ginjal Sedari Dini

1. Rajin Beraktivitas Fisik
2. Menjaga Kadar Gula Darah Tetap Normal
3. Menjaga Tekanan Darah Tetap Normal
4. Menjaga Berat Badan Ideal
5. Minum Air Putih 8 – 10 Gelas Per Hari
6. Tidak Merokok
7. Periksa Fungsi Ginjal secara Berkala
8. Tidak Konsumsi Obat Anti Nyeri Tanpa Anjuran Dokter

Bagaimana dengan penjelasan di atas, untuk menjaga ginjal agar tetap sehat dan berfungsi dengan semestinya lakukan pengecekan secara berkala, menjaga pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi.

Cegah Demensia Sejak Dini: Kampanye Otak Sehat ala “Slip, Slop, Slap”

Category: LifeStyle
19 Agustus 2025



Prolite – Cegah Demensia Sejak Dini: Kampanye Otak Sehat ala “Slip, Slop, Slap”

Pernah dengar kampanye kesehatan kulit “Slip, Slop, Slap” dari Australia? Simpel, catchy, dan sukses besar dalam cegah kanker kulit. Nah, bayangin kalau konsep itu dipakai juga buat jaga **kesehatan otak**. Seru, kan?

Profesor Henry Brodaty, salah satu pakar demensia di Australia, lagi ngedorong ide ini—kampanye “**Otak Sehat**” yang ngajak kita mulai gaya hidup sehat biar terhindar dari demensia. Katanya, **setengah dari faktor risiko demensia bisa kita ubah sendiri**, lho! Artinya, kita punya **kendali penuh** atas otak kita, asal mau makan sehat, rutin olahraga, dan rajin melatih otak.

Menurut laporan *The Lancet* tahun 2024 yang dikutip Dementia Australia, ada **14 faktor risiko demensia yang bisa dimodifikasi**. Kalau ditangani sejak dini, kasus demensia global bisa turun sampai **45%**. Gila banget nggak sih?

Dan FYI, demensia tuh bukan sekadar “pikun karena tua”, ya. Ini soal **kualitas hidup jangka panjang**. Yuk, mulai sekarang kita kenali cara-cara mencegahnya dan mulai gaya hidup sehat versi “Slip, Slop, Slap” buat otak!

Fakta Penting: Risiko Demensia Bisa Dikurangi!



Sains udah jelas: **demensia bukan takdir**, tapi banyak faktornya bisa kita atur. Mulai dari tekanan darah tinggi, gula darah, obesitas, kurang aktivitas otak, sampai gangguan pendengaran—semuanya bisa dicegah dengan gaya hidup sehat.

Bahkan menurut penelitian, **menunda munculnya demensia satu tahun aja** bisa nurunin jumlah kasus hingga **10%**. Jadi jangan anggap remeh hal-hal kecil. Jalan pagi bareng teman, ngobrol sama orang rumah, atau main Sudoku bisa jadi tameng untuk otak kita di masa depan.

Prof. Brodaty bilang, *“We need the slip, slop, slap of brain health now”*. Yup, sekarang waktunya kita mulai kampanye otak sehat dari diri sendiri!

Gaya Hidup Sehat yang Wajib Dicoba

□ 1. Makan Sehat: Isi Piringmu dengan Nutrisi Otak

Coba deh mulai beralih ke pola makan ala **diet Mediterania**. Banyakin konsumsi:

- Sayur & buah segar
- Ikan (yang kaya omega-3)

- Kacang-kacangan, biji-bijian
- Minyak sehat (seperti minyak zaitun)

Kurangi daging merah dan makanan olahan. Makan malam jadi lebih bergizi, otak pun dapet “bahan bakar” terbaik buat kerja maksimal.

☑️♀️ 2. Aktif Bergerak: Bikin Badan Sehat, Otak Ikut Sehat

Nggak perlu olahraga ekstrem, kok. Cukup:

- **300 menit/minggu aktivitas sedang** (kayak jalan cepat, naik sepeda)
- atau **150 menit/minggu olahraga intens**
- Plus: 2x seminggu latihan kekuatan dan setiap hari latihan keseimbangan

Bonusnya? Berat badan terjaga, tekanan darah stabil, gula darah terkendali. Bahkan sekadar **jogging bareng temen** bisa jadi healing sekaligus latihan otak.

☑️ 3. Asah Otak: Biar Nggak “Karatan”

Selain olahraga fisik, penting juga **latihan mental**. Cobain:

- Baca buku
- Main puzzle, TTS, atau Sudoku
- Belajar hal baru (bahasa asing, alat musik, kerajinan)

Aktivitas ini bisa bantu ningkatin daya ingat dan kemampuan berpikir. Studi online “Maintain Your Brain” nunjukin latihan kayak gini **bisa ningkatin skor kognitif**, lho!

□ 4. Perluas Relasi Sosial: Otak Butuh Teman

Percaya deh, ngobrol santai, ngopi bareng sahabat, atau ikut kegiatan komunitas **itu bukan cuma seru, tapi juga sehat buat otak.**

Relasi sosial yang hangat bisa:

- Menurunkan stres
- Meningkatkan mood
- Menjaga fungsi kognitif tetap tajam

Jadi, jangan malas buat say hi, video call, atau quality time sama orang tersayang. □ 5. Stop Merokok & Batasi Alkohol

Dua hal ini terbukti **bikin otak cepat rusak.** Yuk mulai:

- Berhenti merokok
- Batasi konsumsi alkohol (kalau bisa, hindari total!)

Jaga otak dari paparan zat beracun, karena efek jangka panjangnya bisa fatal banget.

□ Rutin Cek Kesehatan: Jangan Tunggu Sakit Dulu



Jangan nunggu gejala baru periksa! Lakukan pengecekan rutin untuk:

- Tekanan darah
- Gula darah

▪ Kolesterol

Kalau tekanan darah tinggi atau diabetes nggak ditangani, bisa-bisa pembuluh darah di otak rusak → risiko demensia meningkat.

Dan jangan lupa periksa **pendengaran** juga! Masalah pendengaran yang diabaikan bisa bikin otak “miskomunikasi” dan mempercepat penurunan kognitif. Kalau perlu, pakai alat bantu dengar, nggak usah malu—itu justru bentuk sayang sama diri sendiri.

Yuk, Mulai Hari Ini!

Semua orang punya peran untuk cegah demensia—nggak cuma tenaga medis, tapi juga kamu, aku, dan orang-orang di sekitar kita.

Coba langkah kecil ini:

- Ajak mama jalan pagi
- Masak sayur bareng keluarga
- Main catur bareng ayah atau eyang
- Ingatkan teman buat cek tekanan darah

Kampanye “Slip, Slop, Slap” ala otak sehat mungkin belum viral di Indonesia, tapi **kita bisa jadi pelopornya!** Edukasi diri, sebarkan info ini, dan praktikkan mulai sekarang.

Setengah risiko demensia ada di tangan kita—**nggak ada kata terlalu cepat buat mulai.** Yuk, hidup sehat bareng-bareng demi otak yang tetap kuat sampai tua! ☐☐

Keputihan Pada Wanita Normal atau Tidak? Berikut 5 Tanda yang Mengalami Masalah

Category: LifeStyle

19 Agustus 2025



Keputihan Pada Wanita Normal atau Tidak? Berikut 5 Tanda yang Mengalami Masalah

Prolite – Masalah keputihan pada daerah kewanitaannya bisa dianggap biasa saja atau bahkan bisa dianggap berbahaya untuk kesehatan.

Namun biasanya bahaya keputihan sering dikhawatirkan para wanita, meski masalah ini memang merupakan cara alami tubuh dalam mencegah infeksi dan sama sekali tidak berbahaya.

Masalah yang normal dialami oleh para perempuan nyatanya akan

berbahaya jika terdapat beberapa ciri berikut.

Lendir yang dihasilkan oleh kelenjar di dalam leher Rahim dan dinding vagina, lender yang normal keluar berwarna putih atau bening, dengan tekstur agak lengket dan licin, serta tidak menimbulkan bau, nyeri, atau gatal.

Namun, bila keputihan yang muncul disertai gejala-gejala lain, Anda perlu berhati-hati. Bisa jadi hal ini merupakan tanda Anda sedang mengalami bahaya keputihan abnormal.

lendir yang disertai gejala lain dapat menjadi pertanda adanya masalah pada vagina. Berikut adalah beberapa gejala dan bahaya yang perlu diwaspadai:

1. Keputihan disertai rasa gatal

Keluarnya lendir yang disertai rasa gatal biasanya disebabkan oleh pertumbuhan jamur *Candida albicans* di vagina. Selain gatal, penderita kondisi ini juga akan mengalami berbagai kondisi berikut:

- Pembengkakan vulva
- Kemerahan di vulva
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seksual
- Muncul ruam dan nyeri di vagina

2. Keputihan berwarna kuning atau hijau

Penyakit kelamin, seperti gonore, klamidia, dan trikomoniasis, juga bisa menyebabkan masalah. Ciri lendir abnormal yang muncul karena penyakit ini adalah adanya lender keputihan berwarna kuning atau kehijauan.

Selain itu, gejala bahaya lain yang bisa muncul adalah:

- Tekstur lender lebih encer
- Sakit di perut bagian bawah
- Nyeri saat buang air kecil
- Vagina berbau

- Perdarahan setelah melakukan hubungan seksual

3. Lendir berwarna abu-abu dan berbau

Keluar lendir berwarna abu-abu dan berbau bisa jadi merupakan tanda Anda sedang menderita infeksi bakteri. Bahaya ini biasanya muncul akibat terganggunya keseimbangan bakteri di vagina.

Selain itu lendir berwarna dan berbau, wanita yang mengalami kondisi ini juga akan merasakan gejala lain, yaitu nyeri saat buang air kecil dan vagina yang terasa gatal.

4. Keputihan disertai demam

Anda harus waspada jika keluarnya lendir disertai dengan demam. Demam menandakan adanya reaksi perlawanan tubuh terhadap kuman yang menyebabkan infeksi. Kondisi ini merupakan hal yang perlu diperiksakan ke dokter.

5. Keputihan disertai darah

Bahaya yang lain adalah lendir yang disertai perdarahan vagina di luar menstruasi atau setelah menopause. Kondisi yang tidak normal ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti infeksi, radar panggul, dan kanker serviks.

Ada beberapa cara mengatasi masalah yang dapat dilakukan sendiri di rumah:

- Membersihkan vagina setiap kali selesai buang air kecil atau buang air besar
- Membersihkan vagina dari depan ke belakang (dari arah vagina menuju anus) agar bakteri dari anus tidak masuk ke vagina dan menyebabkan infeksi
- Menghindari penggunaan produk kebersihan vagina yang mengandung parfum karena bisa mengiritasi vagina
- Menggunakan celana dalam berbahan katun dan menghindari pakaian yang terlalu ketat
- Menunda melakukan hubungan seksual hingga keputihan

benar-benar hilang

- Menggunakan deterjen tanpa pewangi untuk mencuci pakaian dalam dan membilasnya hingga benar-benar bersih

Apa Itu Lumpektomi? Wanita Berusia 100 Tahun Berhasil Sembuh Tanpa Kemoterapi

Category: LifeStyle
19 Agustus 2025



Apa Itu Lumpektomi? Wanita Berusia 100 Tahun Berhasil Sembuh Tanpa Kemoterapi

Prolite – Apa itu Lumpektomi? Kenali penjelasan agar paham bagaimana cara menangani dan pengobatannya.

Lumpektomi adalah istilah untuk prosedur bedah untuk mengangkat tumor atau jaringan abnormal pada payudara.

Prosedur bedah ini bukan hanya pengangkatan tumor saja namun juga tetap mempertahankan Sebagian besar jaringan payudara yang sehat.

Operasi ini sering disebut sebagai bedah konservasi payudara dan dilakukan untuk mengobati kanker payudara, terutama pada

stadium awal.



istimewa

Seperti yang dialami seorang wanita berusia 100 tahun asal Chicago yang bernama Layne Horwich didiagnosis menderita kanker payudara di usia yang sudah tidak muda lagi.

Mengutip NBC Chicago, Horwich bisa sembuh dari kanker payudara yang menyerangnya pada usia 100 tahun.

Namun yang menjadi perhatian public adalah Horwich dapat sembuh usai menjalani Lumpektomi, tanpa memerlukan kemoterapi dan radiasi lanjutan.

Ia dinyatakan sembuh satu tahun kemudian, tidak seperti pada kebanyakan manusia yang hidup 100 tahun, Horwich memiliki semangat hidup yang tinggi dan aktif bergerak.

Dokter onkologi, Dr. Catherine Pesce, yang menangani wanita 100 tahun tersebut mengagumi gaya hidup aktif dan kesehatannya.

“Untuk usianya, dia sangat sehat. Saya tahu di akan menoleransi operasi yang relatif kecil,” kata Pesce.

Pesce mengungkapkan bahwa wanita usia 100 tahun ini sudah melakukan riset sendiri terkait pengobatan kanker payudara yang dibutuhkannya.

Untuk para perempuan kanker payudara merupakan penyakit yang sangat berat tidak bisa dianggap remeh mengenai penyakit ini.

Penyakit ini juga menjadi penyebab kematian utama akibat kanker, dengan lebih dari 22 ribu kematian pada tahun yang sama.

Sebagian besar kanker payudara bermula dari saluran susu (duct) atau lobulus (kelenjar penghasil susu). Dalam tahap

awal (in situ), sel kanker belum menyebar dan tidak mengancam jiwa. Namun jika dibiarkan, sel kanker dapat menyerang jaringan sekitar dan menyebar (metastasis) ke organ lain, seperti paru-paru, hati, otak, atau tulang.

Lantas kapan pengobatan ini bisa dilakukan? Lumpektomi biasanya dilakukan untuk kanker payudara stadium awal, tumor berukuran kecil, atau jika pasien memiliki cukup jaringan payudara untuk menjaga bentuk setelah pengangkatan tumor.

Perlu diingat pengobatan ini penting untuk melakukan pemeriksaan lanjutan secara teratur untuk memantau kondisi payudara dan mendeteksi kemungkinan kekambuhan kanker.