## Hasil CKG, Siswa Banyak Bermasalah Pada Mata dan Gigi

Category: News Agustus 4, 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 laporin 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 menganggu makan jadi nanti menganggu 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 gedget 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 Agustus 4, 2025



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

**Prolite** — Jenkol 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 obatobatan 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 Penjelasannya

Category: LifeStyle Agustus 4, 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 terusmenerus 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. Tingginyakadar 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 Agustus 4, 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 Agustus 4, 2025



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

**Prolite** — Masalah keputihan pada daerah kewanitaan 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 terdabat 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**

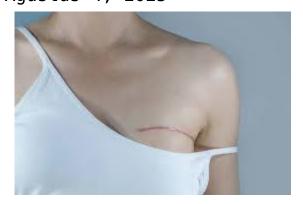
Bahaya yang lain adalah lendir yang disertai perdarahan vagina di luar menstruasi atau setelah menopause. Kondisi yang tidak normal ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti infeksi, radar panggul, dan kanker serviks.

Ada beberapa cara mengatasi masalah yang dapat dilakukan sendiri dirumah:

- 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 Agustus 4, 2025



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

Prolite — Apa itu Lumpektomi? Kenali penjelasan agar paham

bagai mana 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.

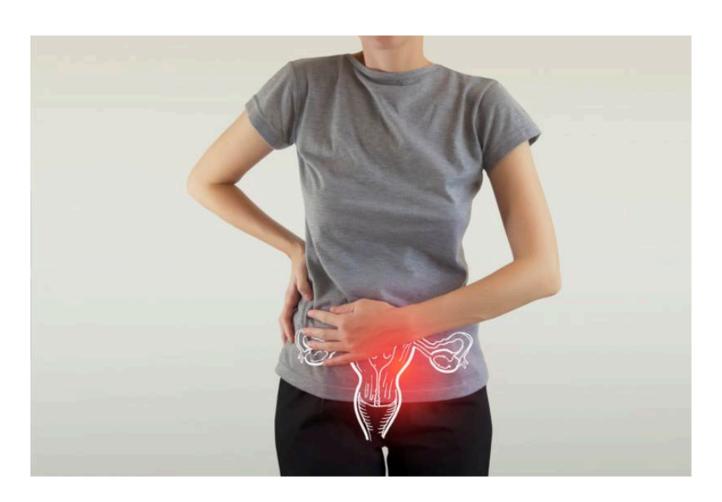
Sebagian besar kanker payudara bermula dari saluran susu (duct) atau lobulus (kelenjar penghasil susu). Dalam tahap awal (in situ), sel kanker belum menyebar dan tidak mengancam jiwa. Namun jika dibiarkan, sel kanker dapat menyerang jaringan sekitar dan menyebar (metastasis) ke organ lain, seperti paru-paru, 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.

## Apa Itu Kanker Serviks, Kenali 5 Gejala yang Ditimbulkan

Category: LifeStyle Agustus 4, 2025



### Apa Itu Kanker Serviks, Kenali 5 Gejala yang Ditimbulkan

**Prolite** — Apa itu kanker serviks? Mungkis nama kanker ini sudah tidak asing lagi ditelinga semua orang, penyakit yang memiliki kedudukan kedua terbanyak yang dapat terkena penyakit ini.

Kanker serviks adalah kanker yang tumbuh pada sel-sel di leher rahim (serviks), bagian bawah rahim yang terhubung ke vagina. Kanker ini umumnya disebabkan oleh infeksi virus HPV (Human Papillomavirus) yang ditularkan melalui hubungan seksual.

Oleh karena itu Pemerintah Indonesia terus berupaya mencari langkah strategis dalam perang melawan kanker ini.

Dilansir laman resmi Kementerian Kesehatan (Kemenkes), setiap tahun, tercatat sekitar kasus baru, dan 70 persen diantaranya baru terdeteksi saat sudah masuk stadium lanjut.

Untuk itu, pemerintah melalui langkah terbarunya akan memperluas program vaksinasi HPV ke kelompok perempuan dewasa usia 20–25 tahun mulai tahun 2027. Rencananya vaksin ini akan diberikan secara gratis.

Awalnya program ini menyasar pada anak perempuan kelas 5 dan 6 SD yang dilakukan secara bertahap sejak 2016-2022 dengan jangkauan di 132 kabupaten/kota. Kelompok usia ini dipilih karena tubuh mereka lebih responsif dalam membentuk antibodi dan memberikan perlindungan optimal sebelum terpapar virus HPV.

Setelah dilakukan bertahap, akhirnya pada tahun 2023 vaksinasi HPV resmi menjadi program imunisasi nasional. Kini, pemerintah bersiap untuk melangkah lebih jauh dengan menyasar perempuan yang belum sempat mendapatkan vaksin sebelumnya.

Tantangan selanjutnya adalah memastikan bahwa masyarakat, khususnya perempuan dewasa, sadar akan pentingnya vaksinasi HPV. Pemerintah sadar bahwa perlu lebih dari sekadar penyediaan vaksin untuk membuat program ini berhasil.

Diperlukan kerja sama semua pihak, mulai dari petugas kesehatan, lembaga pendidikan, komunitas, hingga media untuk terus menyuarakan pentingnya vaksinasi HPV sebagai langkah pencegahan kanker serviks.



### Alodokter

Sebagai informasi berikut bebera faktor yang dapat meningkatkan risiko terserang kanker ini:

- Sistem kekebalan tubuh yang lemah.
- Riwayat keluarga dengan kanker serviks.
- Berhubungan seksual di usia muda.
- Berganti-ganti pasangan seksual.

Terdapat beberapa gejala seseorang terkena kanker ini seperti:

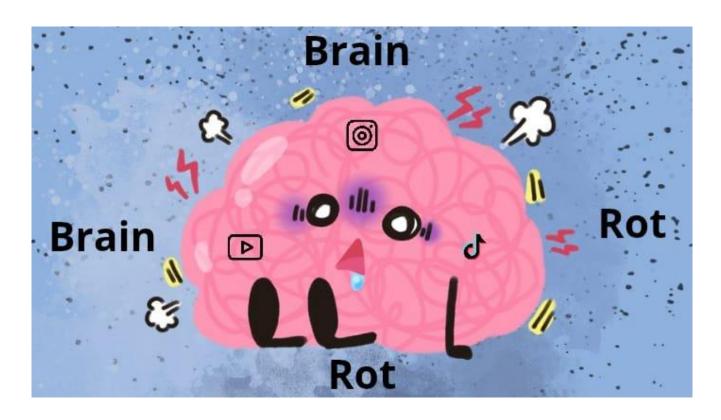
- 1. **Pendarahan vagina yang tidak normal:**Pendarahan setelah berhubungan seksual, di antara siklus menstruasi, atau setelah menopause.
- 2. **Keputihan yang tidak biasa**:Keputihan yang berlebihan, berwarna, atau berbau menyengat.
- 3. **Nyeri panggul atau punggung bagian bawah:** Nyeri yang tidak hilang dan bisa semakin parah.
- 4. **Nyeri saat berhubungan seksual:**Terasa sakit atau tidak nyaman saat berhubungan intim.
- 5. **Kelelahan dan penurunan berat badan:**Gejala umum yang bisa terjadi pada berbagai jenis kanker.

Jika anda mengalami ciri-ciri seperti diatas segera periksakan kedokter untuk mendapatkan pengobatan lebih lanjut.

## Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Category: LifeStyle

Agustus 4, 2025



### Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

**Prolite** — Apa itu masalah Brain rot? Hati-hati buat kamu yang suka scrolling di media sosial dapat terkena masalah ini.

Brain rot atau pembusukan atau kerusakan otak merupakan istilah untuk seseorang yang memiliki masalah karena terlalu sering menghabiskan waktu untuk scrolling media sosial.

Walaupun risiko *brain rot* pada aktivitas itu belum diteliti secara komprehensif, sejumlah ahli menyebut beberapa alasan nyata untuk khawatir perihal waktu layar (*screen time*) yang berlebihan. Hal itu terutama berlaku untuk remaja dan anakanak yang otaknya masih berkembang.

"Masalah utamanya berkaitan dengan anak-anak karena perkembangan otak membutuhkan keragaman paparan," kata Ketua Feil Family Brain and Mind Research Institute dan ahli saraf di Weill Cornell Medicine, Costantino Iadecola, dilansir dari Today.

Terlalu banyak aktifitas di depan layar dengan mengorbankan aktivitas lain, hal ini dapat sangat berdampak negatif pada

anak-anak dan remaja.



net

Hal tersebut dapat beresiko membuat rentan terhadap kecemasan dan depresi kepada penderitanya.

Menurut Oxford University Press, brain rot mengacu pada kemerosotan kondisi mental atau intelektual seseorang akibat terlalu banyak mengonsumsi konten yang sepele atau tidak menantang. Istilah tersebut, yang terpilih sebagai Oxford Word of the Year pada 2024, juga dapat merujuk pada konten yang cenderung menyebabkan kemerosotan tersebut.

Akibat terlalu banyak waktu menonton layar, kerusakan otak dapat dikaitkan dengan gejala seperti kabut otak, kelelahan, rentang perhatian berkurang, dan ketidakmampuan mengatur diri sendiri.

Masalah Brain rot ini nyatanya bukan hanya terkena untuk yang menghabiskan waktu scrolling medsos namun yang terlalu lama menghabiskan waktu untuk bermain gaming juga dapat terkena kerusakan otak.

Akibatnya, orang mungkin mengalami perubahan fungsi kognitif. Secara khusus, mereka mungkin mengalami gangguan memori atau gangguan memori jangka pendek, ketidakmampuan untuk fokus, rentang perhatian yang berkurang, impulsif, dan preferensi untuk kepuasan instan.

Dalam beberapa hal, brain rot terdengar sangat mirip dengan kelelahan, yang keduanya memiliki ciri-ciri depresi dan gangguan fungsi eksekutif. Bagi banyak orang, gejala brain rot kemungkinan bersifat situasional atau berubah dari hari ke hari, jam ke jam. Namun, bagi sebagian orang, tanda-tanda kerusakan otak dapat menjadi bagian dari masalah klinis, seperti dalam konteks ADHD.

Misalnya, seorang remaja yang sudah memiliki gejala depresi atau kecemasan mungkin lebih cenderung mengalami penggunaan media sosial yang bermasalah, misalnya. Atau, jika Anda seseorang yang sudah mengalami kesulitan fokus, konten media sosial mungkin lebih menarik bagi Anda dan memperburuk masalah tersebut.

Untuk menjaga anak terkena kerusakan otak orang tua dapat melakukan hal berikut:

- Pantau dan atur waktu penggunaan layar
- Kelola media sosial di lingkungan yang lebih positif secara emosional
- Sertakan aktivitas nondigital, seperti menghabiskan waktu di luar ruangan, menulis, dan bermain music
- Bangun dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat melalui aktivitas kelompok

## Kenali Apa Itu Hantavirus? Kenali 7 Gejalanya

Category: LifeStyle Agustus 4, 2025



### Kenali Apa Itu Hantavirus? Kenali 7 Gejalanya

**Prolite** — Apa itu Hantavirus? Virus yang jarang terjadi pada manusia namun sangat berbahaya bila terpapar virus tersebut.

Hantavirus adalah kelompok virus yang disebarkan oleh tikus atau hewan pengerat lain. Meski begitu, penularan infeksi hantavirus antar manusia sangat jarang terjadi.

Virus ini juga menyebabkan gangguan pada paru-paru (hantavirus pulmonary syndrome) atau pembuluh darah dan ginjal (hemorrhagic fever with renal syndrome). Virus ini dibawa dan disebarkan oleh tikus dan hewan pengerat lainnya.

Dalam kasus ini memang sangat jarang terjadi pada manusia namun jika seseorang mengalami kontak langsung dengan feses, urine, dan air liur tikus yang terinfeksi.

Penyakit virus ini tergolong jarang terjadi, tetapi bisa berbahaya. Tingkat kematian akibat hantavirus pulmonary syndrome sekitar 40% dan pada hemorrhagic fever with renal syndrome sekitar 5-15%.



#### istimewa

Sementara beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terinfeksi virus adalah:

- Tinggal di rumah atau area yang terdapat banyak tikus
- Memiliki pekerjaan yang dapat sering berkontak dengan tikus atau cairan yang dikeluarkannya, seperti industri konstruksi atau jasa pengendalian hama
- Memiliki hobi berkemah, mendaki gunung, berburu, atau melakukan aktivitas lain yang memiliki potensi tinggi untuk berkontak dengan tikus

Pada penderita juga akan mengalami beberapa gejala yang akan timbul ketika terpapar virus tersebut:

- 1. Demam
- 2. Meriang dan tidak enak badan
- 3. Sakit kepala
- 4. Mual dan muntah
- 5. Sakit perut dan diare
- 6. Nyeri otot
- 7. Rasa lelah

Beberapa gejala awal yang bisa muncul saat seseorang mengalami HFRS adalah:

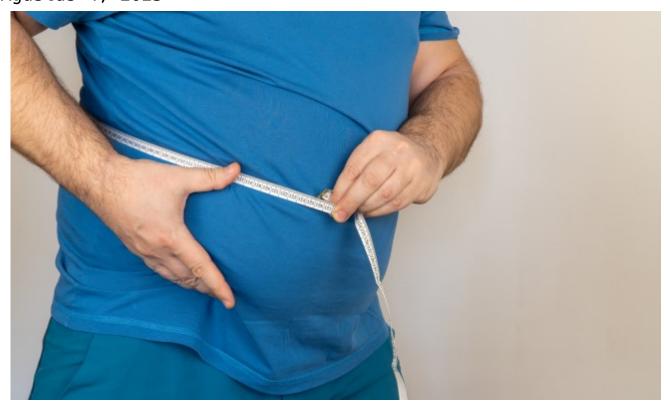
- Deman
- Sakit kepala berat
- Rasa sakit pada punggung dan perut
- Kelelahan
- Pandangan kabur
- Kemerahan di wajah
- Ruam di kulit

Belum ada pengobatan yang benar-benar efektif untuk mengatasi infeksi virus tersebut. Namun, dokter dapat melakukan tindakan untuk meringankan gejala dan mencegah terjadinya komplikasi.

Pengobatan umumnya dilakukan di unit perawatan intensif di rumah sakit.

## Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Category: LifeStyle Agustus 4, 2025



### Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

**Prolite** — Masalah perut buncit memang menjadi faktor utama yang membuat penampilan menjadi tidak pede, namun selain tidak percaya diri ada bahaya kesehatan di balik itu semua. Banyak bahaya Kesehatan yang membayangi dari balik perut yang membuncit itu, Perut buncit berbahaya karena adanya penimbunan lemak.

Lantas bagaimana cara mengecilkan perut buncit? Simak penjelasan berikut.

Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak viseral. Lemak subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat.

Sedangkan lemak viseral berada di sekitar organ dalam tubuh sehingga tidak terlihat. Lemak Viseral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut. Selain berbahaya karena dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, lemak viseral sangat sulit untuk dihilangkan.

Banyak faktor yang menjadi penyebab di baliknya perut yang menjadi membesar diantaranya terjadinya obesitas.

Perut buncit timbul oleh karena asupan makanan yang melebihi energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik.

Apabila Anda makan terlalu banyak, khususnya makanan yang tinggi gula dan kolesterol dan kurang berolahraga, Anda akan mengalami penumpukan lemak pada tubuh, termasuk lemak di perut.

Namun adanya faktor turunan juga bisa menjadi penyebab utama selain itu, kurang tidur, kebiasaan mengonsumsi alkohol dan setres yang tinggi juga berpengaruh terhadap terhadap timbulnya lemak berlebih.

Zat ini dapat menyebabkan peradangan dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi. Para peneliti juga menemukan bahwa senyawa sitokin dapat menyebabkan kanker tertentu. Disebutkan bahwa lemak perut berkaitan erat dengan kanker usus besar, kanker kerongkongan, dan kanker pankreas.

Bahaya perut buncit juga terkait dengan peningkatan produksi kolesterol buruk dan penurunan produksi kolesterol baik.

Itulah mengapa penumpukan lemak dapat meningkatkan risiko penyakit kolesterol tinggi. Selain itu, lemak berlebih juga menyebabkan insulin menjadi kurang efektif dalam mengontrol gula darah sehingga meningkatkan risiko diabetes. Selain itu, lemak berlebih juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan, bahkan meningkatkan risiko kematian dini akibat penyakit kardiovaskular.

Mengencangkan otot perut bisa dengan sit-up atau gerakan lainnya dengan cara bertahab atau bisa juga dengan melakukan diet dengan benar.

### 1. Perhatikan makanan yang dikonsumsi dan asupan kalorinya.

Anda perlu mengurangi asupan kalori dalam tub Konsumsi kalori setidaknya dikurangi 500-1000 kalori per hari dari total kebutuhan. Kurangi karbohidrat dan mulai mengonsumsi banyak sayuran, buah, produk susu rendah lemak, produk biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak.

### 2. Perbanyak aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas dapat membuat Anda kesulitan mengurangi penumpukan lemak berlebih untuk pria maupun wanita. Jadi, mulai biasakan melakukan olaraga, dengan kombinasi latihan angkat beban dan Jika sudah tidak terbiasa melakukan olahraga berat, mulailah dengan rutin kaki berjalan atau yoga.

### 3. Kurangi konsumsi minuman beralkohol

Selain tidak baik untuk kesehatan, minuman beralkohol juga dapat menyebabkan perut Anda menjadi buncit.

### 4. Hindari stress

Stres juga dapat memicu perut buncit. Apabila Anda memiliki

masalah, cobalah bermeditasi, lakukan relaksasi, dan berbincanglah dengan orang terdekat Anda.

### 5. Tidur yang cukup

Kurang tidur dapat menyebabkan nafsu makan meningkat sehingga memengaruhi pola makan. Banyak penelitian juga menemukan bahwa kurang tidur berpengaruh pada peningkatan berat badan. Rekomendasi tidur sehari-hari untuk orang dewasa yaitu 7-8 jam per hari.