

# Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan Komplikasi yang Terjadi!

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



## Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan Komplikasi yang Terjadi!

**Prolite** – Apa itu Vasektomi? Istilah itu mungkin ada yang sudah mendengar atau bahkan ada orang yang baru tau istilah tersebut, simak artikel ini untuk lebih paham apa itu Vasektomi.

Vasektomi merupakan prosedur kontrasepsi yang diberikan kepada pria atau KB untuk pria, nyatanya KB (Keluarga Berencana) ini bukan hanya bisa dilakukan untuk wanita.

Mungkin Sebagian orang lebih familiar KB hanya untuk wanita agar dapat menentukan jarak dari anak pertama dan anak yang keduanya.

Mari kenali lebih dalam seperti apa kerja kontrasepsi yang diberikan kepada pria tersebut!

Kontrasepsi pada pria tersebut dilakukan dengan cara memutus saluran sperma dari buah zakar (testis) dengan begitu maka air mani yang dikeluarkan oleh pria tidak akan mengandung sperma sehingga kehamilan dapat dicegah.

Vasektomi sendiri akan dilakukan melalui operasi kecil dengan pemberian bius local pada area testis dan kantung zakar (skrotum).

Dalam prosedur ini, saluran yang dilalui sperma dari testis akan dipotong dan diikat. Dengan begitu, sperma tidak dapat mencapai air mani. Hal ini membuat air mani tidak mengandung sperma ketika ejakulasi.

Tindakan sterilisasi atau kontrasepsi permanen ini dilakukan pada pasien yang tidak berkeinginan memiliki anak lagi.

Dengan metode seperti itu maka umumnya hanya membutuhkan waktu yang sangat singkat selama masa pemulihan di rumah sakit.

Keputusan untuk menjalani vasektomi sebaiknya merupakan kesepakatan bersama dengan pasangan. Hal ini karena operasi membuka kembali saluran sperma tidak selalu berhasil dilakukan.



net

Namun ada beberapa pertimbangan yang perlu diberikan pada pria dengan kondisi medis tertentu seperti:

1. Sedang mengonsumsi obat antikoagulan dan antiplatelet, seperti warfarin atau aspirin

2. Menderita infeksi kulit akibat kecelakaan atau memiliki luka parut pada skrotum
3. Memiliki kelainan pada organ reproduksi, seperti varikokel atau hidrokel yang besar
4. Menderita kelainan darah atau gangguan perdarahan
5. Memiliki alergi atau sensitif terhadap anastesi lokal maupun antibiotik
6. Pernah menjalani operasi pada alat kelamin
7. Mengalami infeksi saluran kemih atau infeksi kelamin yang berulang

Maka dari itu sebelum melakukan tindakan dokter akan melakukan pemeriksaan dengan cara menyeluruh agar mengetahui bagaimana kondisi pasien.

Namun yang perlu menjadi catatan yang akan melakukan tindakan kontrasepsi pria bahwa ada beberapa komplikasi yang dapat ditimbulkan usai menjalani operasi meski jarang terjadi, berikut masalahnya:

- Infeksi pada luka bekas sayatan
- Pengumpulan darah (hematoma) di dalam skrotum
- Granuloma sperma
- Testis terasa penuh
- Nyeri pada testis yang berkepanjangan
- Segera ke dokter jika mengalami beberapa gejala berikut ini:
  - Demam tinggi
  - Nyeri dan kemerahan pada skrotum
  - Memar di area bekas operasi
  - Pembengkakan di area bekas operasi
  - Perdarahan atau keluar nanah di area bekas operasi
  - Timbul benjolan di area skrotum

Bagaimana sudah ada gambaran bagaimana cara kerja dan dampak yang terjadi jika melakukan sterilisasi pada pria. Untuk lebih jelasnya silahkan konsultasikan dulu ke dokter spesialis yang paham dengan semuanya.

---

# Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



## Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

**Prolite** – Mengonsumsi yogurt secara rutin nayatanya dapat menurunkan risiko seseorang terkena penyakit kanker usus, apa benar? Berikut penjelasan peneliti.

Yogurt merupakan susu yang dibuat melalui peragian bakteri, minuman fermentasi ini dapat di buat dari susu apa saja termasuk sari kacang kedelai.

Peragian gula susu akan menghasilkan asam laknat yang berperan dalam protein susu untuk menghasilkan tekstur seperti gel dan aroma unik pada yoghurt.



alodokter

Peneliti menjelaskan bahwa mengonsusmsi susu fermentasi secara rutin dapat dapat menurunkan risiko terkena kanker usus besar atau kanker kolon, dengan tetap memperhatikan porsi dan pilihan susu fermentasi yang dikonsumsi.

Rutin mengonsumsinya sebanyak dua porsi atau lebih dalam seminggu bisa menurunkan risiko kanker kolon terutama kanker kolorektal proksimal.

Kanker kolorektal proksimal terjadi di sisi kanan usus besar, dan tipe ini lebih berbahaya ketimbang kanker kolorektal distal di sisi kiri.

Ternyata secara umum, konsumsi susu fermentasi sebagai probiotik memang baik untuk menyeimbangkan mikrobioma usus. Peyton Berookim dari Cedars-Sinai Medical Center Division of Gastroenterology berpendapat memasukkan dalam diet juga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Menukil Harvard Health Publishing, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum membelinya, yakni sebagai berikut:

### **1. Protein**

Susu fermentasi dapat membantu memberikan rasa kenyang lebih lama berkat kandungan proteinnya. Untuk itu pilih minuman dengan kandungan protein 5 g atau lebih per sajian. Salah satunya, Greek yogurt mengandung protein paling tinggi di antara jenis yogurt lain.

## **2. Bahan-bahan sederhana**

Pilih susu fermentasi dengan komposisi bahan tidak terlalu banyak atau rumit, tanpa harus menghitung seberapa banyak kultur bakterinya karena tidak semua produk mencantumkan jumlahnya. Meskipun demikian, bukan berarti minuman tersebut tidak sehat.

## **3. Gula**

Lebih bijak atau idealnya memilih yogurt tawar (plain yogurt) yang tidak menggunakan gula tambahan. Cukup menambahkan potongan buah atau biji-bijian guna memberikan rasa tambahan. Jadikan susu fermentasi sebagai camilan sehingga konsumsinya tidak berlebihan.

---

# **Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda**

Category: LifeStyle

5 Mei 2025





## **Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda**

**Prolite** – Penyakit stroke biasanya terjadi pada orang lanjut usia (lansia) namun nyatanya semua kalangan bahkan anak muda pun dapat terserang penyakit ini.

Jika dahulu penyakit stroke biasa dialami oleh lansia saja namun masalah tersebut nyatanya tidak bisa dianggap sepele.

Kini banyak anak muda yang sudah terkena masalah mati rasa yang terjadi di beberapa anggota badan penderita.

Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC), melaporkan adanya peningkatan risiko penyakit ini sebesar 15 persen pada orang yang berusia di bawah 65 tahun selama 10 tahun terakhir. Prevalensi meningkat sebesar 14,6 persen pada mereka yang berusia 18-44 tahun dan 15,7 persen pada orang dengan usia 45-64 tahun.

Stroke ditandai dengan mati rasa atau kelemahan yang terjadi

tiba-tiba pada satu sisi tubuh, kesulitan berbicara, kebingungan, kehilangan keseimbangan, masalah penglihatan, hingga sakit kepala parah tanpa penyebab yang jelas.

Terapis cedera otak Natalie Mackenzie dan ahli saraf Dr Rena Sukhdeo Singh mengungkapkan penyebab di balik peningkatan kasus pada usia muda ini.

“Selama karier saya, saya melihat peningkatan kasus ini pada orang dewasa muda, yang berkaitan dengan gaya hidup buruk, seperti pola makan buruk, kurang olahraga, kurangnya pengobatan sleep apnea, penggunaan zat terlarang, dan obesitas,” ujar Dr Singh, dikutip dari *Newsweek*.

Dr Singh yang merupakan Direktur Medis Primary Stroke Center di University of Maryland Shore Medical Center di Easton, menjelaskan bahwa risiko ini masih lebih tinggi pada orang dewasa yang usianya di atas 55 tahun. Hal itu karena ‘keausan arteri di otak’, bersama dengan faktor-faktor yang berkaitan dengan usia, seperti penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan diabetes.

“Namun, meskipun kejadian stroke lebih tinggi pada populasi orang dewasa yang lebih tua, ada peningkatan kejadian stroke pada pasien di bawah usia 50 tahun,” terangnya.

Kedua ahli itu pun mengidentifikasi tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap penyakit ini di kalangan anak muda.

---

## 6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

Category: LifeStyle

5 Mei 2025





## 6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

**Prolite** – Mencium bayi sering dilakukan oleh orang dewasa namun hal tersebut jangan di anggap sepele, terdapat banyak bahaya dari kebiasaan mencium bayi.

Mencium merupakan bentuk kasih sayang kepada seseorang, namun hal tersebut nyatanya dapat memicu berbagai penyakit.

Berbeda dengan orang dewasa, bayi memiliki daya tahan tubuh yang masih lemah. Hal ini membuat tubuh bayi rentan terinfeksi kuman dan virus yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu penularan kuman dan virus ke bayi adalah lewat mencium.

Bahaya bayi sering dicium bisa memicu penyakit pada kulit bahkan gangguan sistem pernapasan.

Bahaya yang paling kerap kali muncul ketika bayi sering dicium adalah adalah penyakit infeksi. *Nah*, berikut ini adalah beberapa penyakit infeksi yang berisiko tertular akibat bayi

sering dicium:

### 1. Herpes simpleks

Bahaya yang bisa menimpa bayi jika sering dicium oleh orang lain adalah tertular penyakit herpes yang disebabkan oleh virus herpes simpleks tipe 1 (HSV 1).

Penyakit ini ditandai oleh muncul luka dan lepuhan yang serta ruam pada bibir dan kulit di sekitarnya, demam, lebih rewel atau tampak kesakitan, kurang mau menyusui atau makan, gusi merah dan bengkak, serta muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening.

### 2. *Kissing disease*(mononukleosis)

Bayi yang sering dicium bisa terkena penyakit yang disebut mononukleosis. Penyakit ini disebabkan oleh virus Epstein-Barr yang bisa terdapat pada liur. Selain lewat mencium, bayi bisa tertular penyakit ini ketika menghirup percikan air liur saat penderita bersin atau batuk.

Saat bayi mengalami kondisi ini, akan muncul beberapa tanda dan gejala, seperti demam, tampak lemas dan kurang mau bermain, rewel karena kesakitan, ruam kulit, kurang mau makan atau menyusui, dan pembengkakan kelenjar getah bening.

### 3. Sariawan karena infeksi jamur *Candida*(thrush)

Jamur *Candida* adalah mikroorganisme normal yang menumpang hidup di dalam mulut, kulit, dan saluran pencernaan setiap orang dewasa. Saat seseorang mencium bayi, maka jamur ini bisa berpindah ke dalam mulut bayi. Jika hal ini terjadi, bayi menjadi rentan mengalami sariawan mulut akibat infeksi jamur *Candida*.

Bayi yang sariawan akibat infeksi jamur akan mengalami tanda gejala berupa muncul bercak-bercak atau lapisan putih di dalam mulut, lidah, langit-langit, serta gusinya, sudut mulut bayi tampak kering dan pecah-pecah, rewel, dan enggan menyusu

karena mulutnya terasa perih.

#### 4. Meningitis bakteri

Meningitis yang diakibatkan oleh infeksi bakteri merupakan kondisi serius yang dapat membahayakan nyawa bayi. Saat terkena meningitis, bayi akan menunjukkan gejala-gejala berupa lemas, demam, kejang, leher kaku, muntah-muntah, tidak mau makan atau menyusu, serta sering tidur dan sulit dibangunkan.

Bayi yang terkena meningitis bakteri perlu mendapatkan penanganan dari dokter anak di rumah sakit secepat mungkin. Apabila terlambat ditangani, bayi rentan mengalami komplikasi, seperti sepsis dan kerusakan otak permanen.

#### 5. ISPA

Penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) paling sering disebabkan oleh infeksi virus, tetapi terkadang juga bisa disebabkan oleh bakteri.

Sama seperti beberapa kondisi di atas, virus atau bakteri penyebab ISPA juga terkandung di air liur dan dapat ditularkan tidak hanya saat mencium bayi, tetapi juga saat orang tersebut batuk atau bersin di dekat bayi.

ISPA dapat membuat bayi menjadi batuk pilek, sering bersin, demam, sesak napas disertai napas berbunyi, tampak lemas, dan kurang mau menyusu atau makan.

#### 6. Pneumonia

Pneumonia atau radang paru-paru juga rentan terjadi pada bayi yang sering dicium. Penyakit ini bisa disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur. Selain melalui percikan air liur, kuman penyebab penyakit ini juga bisa menular melalui tangan atau alat yang terkontaminasi.

Beberapa gejala yang bisa timbul saat anak mengalami pneumonia adalah batuk, sesak napas, demam, tidak mau menyusu, rewel,

dan lemas.

---

# Panik Saat Anak Kejang ! Berikut 4 Cara Menanganinya

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



**Prolite** – Panik adalah perasaan pertama kali ketika mendapati anak kejang karena demam tinggi, perasaan itu lumrah dialami bagi orang tua yang mengalaminya.

Kondisi di mana anak mengalami kejadian yang sering dianggap epilepsi ini sebenarnya umum ketika terjadi pada bayi dan balita namun hal tersebut juga tidak bisa di anggap sepele.

Pasalnya kejang yang di alami oleh bayi dan balita jika tidak

ditangani dengan segera maka bisa berakibat fatal.

Oleh karena itu penting bagi orang tua untuk memahami cara mengatasinya. Lantas apa itu kejang?

Kejang demam atau lebih dikenal dengan penyakit step pada anak terjadi akibat kenaikan suhu tubuh atau demam yang tinggi. Demam tinggi umumnya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri. Biasanya, step pada anak dialami ketika bayi berusia 6 bulan hingga anak berusia 5 tahun.

Banyak faktor yang membuat anak mengalami step bisa karena demam tinggi karena inveksi virus maupun kondisi setelah melakukan imunisasi atau vaksinasi.

Namun bukan melulu karena demam tinggi yang dapat memicu step, pasalnya riwayat anggota keluarga yang memiliki riwayat step juga dapat menjadi pemicunya.

**Lantas apa sih ciri-ciri anak mengalami kejang demam? Berikut ciri-ciri yang wajib di waspadai oleh para orang tua:**

1. Demam tinggi dengan suhu lebih dari 38° Celsius
2. Kedua tangan dan kaki menyentak-nyentak
3. Mata berputar ke atas
4. Tidak sadar atau tidur setelah step selesai

Selain itu, berdasarkan lamanya kejang berlangsung, kondisi ini dapat terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

- Kejang demam sederhana

Hal ini sederhana terjadi pada seluruh bagian tubuh dan tidak berulang dalam waktu 24 jam. Durasi step ini hanya berlangsung beberapa detik hingga kurang dari 15 menit

- Kejang demam kompleks

Kejang demam kompleks biasanya hanya timbul pada salah satu

bagian tubuh, misalnya tangan dan kaki kiri saja. Selain itu, kejang dapat berulang dalam periode 24 jam dan berlangsung lebih dari 15 menit.

### Cara Menangani step Demam pada Anak

Jika Si Kecil sedang mengalami demam tinggi dan memiliki riwayat step, cobalah berikan obat pereda demam, seperti paracetamol atau ibuprofen, untuk menurunkan suhu tubuhnya. Anda juga bisa memberikan kompres dingin untuk meredakan demamnya.

Pada anak yang mengalami step berulang, Anda bisa menggunakan obat antikejang sesuai anjuran dokter. Untuk menangani step pada anak, dokter bisa meresepkan obat diazepam dalam bentuk tablet atau sirup.

Selain itu, sediaan *diazepam tube* yang pemberiannya melalui anus juga sering diresepkan oleh dokter. Obat ini juga dapat diberikan untuk mencegah dan menangani kejang demam pada anak.

Penggunaan obat antistep pada anak perlu disesuaikan dengan berat badan dan usia anak. Oleh karena itu, apa pun jenis obat ini yang digunakan, Anda perlu konsultasikan ke dokter lebih dulu agar dosis pemberian obat tersebut aman dan sesuai dengan kondisi Si Kecil.

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan orang tua ketika anak mengalami step di rumah:

1. Jangan tahan gerakan step Si Kecil, tetapi letakkan ia di permukaan yang datar, seperti di atas karpet lantai atau tempat tidur.
2. Jangan memasukkan apa pun ke dalam mulutnya selama ia step atau setelahnya.
3. Posisikan tubuh Si Kecil dengan posisi menyamping, bukan terlentang setelah ia step. Hal ini penting dilakukan untuk mencegah lidah Si Kecil menutup jalan napasnya.
4. Hitung durasi kejang demam yang dialami anak dan segera



bawa ia ke instalasi gawat darurat (IGD) terdekat bila step berlangsung selama lebih dari 5 menit atau terjadi lebih dari 1 kali dalam 24 jam.

---

## 4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Category: LifeStyle  
5 Mei 2025



### 4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

**ProLite** – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapat memicu berbagai penyakit namun memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 3 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

### 1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

## 2. Jeruk Bali



### Istimewa

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

## 3. Alpukat



### Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebih. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

## 4. Pisang



### astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda

hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

---

# Wawali Kota Bekasi Beri Semangat Para Penyintas Kanker

Category: Daerah  
5 Mei 2025



## **Wawali Kota Bekasi Beri Semangat Para Penyintas Kanker**

**KOTABEKASI, Prolite** – Wakil Walikota Kota Bekasi Abdul Harris Bobihoe hadir kegiatan Fun Gathering Besti Miracle, bertempat di Auditorium, Stikes Mitra Keluarga Bekasi Timur. Hadir mendampingi pada kegiatan tersebut Sekretaris Dinas Kesehatan dr Fikri, Kasi Kesos Kecamatan Bekasi Timur Nana, Lurah Margahayu Siti Sopiah, Direktur RS Mitra Bekasi Timur dr Yudistira beserta jajaran direksi.

Dalam sambutannya Wakil Wali Kota Abdul Harris Bobihoe menegaskan pelayanan kesehatan di Kota Bekasi, saat ini sudah semakin baik, termasuk untuk penanganan penyintas kanker yang mendapatkan akses kesehatan lebih mudah.

“Insya-Allah rumah sakit di Kota Bekasi sudah banyak perubahan-perubahan dan semakin baik. Saya berharap ini terus dikawal dinas kesehatan sehingga teman-teman penyintas kanker ini juga diberikan akses yang mudah untuk mengakses layanan-layanan kesehatan, baik itu yang ada di puskesmas, rumah sakit daerah maupun rumah sakit swasta,” kata Wakil Wali Kota Bekasi

Ia meminta agar penyintas (orang yang mampu bertahan hidup) kanker tidak perlu khawatir. Pemerintah akan terus membantu sepenuhnya.

“Saya berpesan kepada penyintas kanker tidak perlu khawatir. Kita bersama-sama, ada kita semua yang akan membantu. Pemerintah akan membantu dengan tulus mencari jalan. Insya-Allah akan memberikan jalan-Nya. Dihadapi bersama-sama,” ujar dia.

Ia juga meminta agar mereka yang tidak mampu segera memberi tahu ke pemerintah kota, sehingga pemerintah kota bisa mencari solusi.

Pria yang akrab disapa Bobihoe itu juga menegaskan bahwa menjaga pola hidup sehat merupakan langkah utama dalam

mencegah kanker.

“Kanker bisa dicegah dengan pola hidup sehat, makanan yang sehat, olahraga teratur, istirahat cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok. Dan tentu saja, hidup gembira dengan work-life balance,” ujar dia.

Ia juga menekankan bahwa kanker dapat diobati dengan pengobatan yang tepat dan disiplin menjalani perawatan.

Ia menambahkan selain dukungan tenaga medis, peran keluarga dan kerabat sangat penting dalam memberikan semangat dan meningkatkan optimisme untuk mempercepat proses penyembuhan.

“Hari ini kita bersama para survivor yang telah berjuang bertahun-tahun melawan kanker, dan mereka tetap sehat. Jadi bagi yang sedang menjalani pengobatan, tetap optimis. Fasilitas pengobatan kita semakin bagus,” kata Wawali

Tak lupa di kegiatan tersebut, wakil wali kota Abdul Harris Bobihoe juga menyatakan suport dan memberikan dukungan semangat ke para penyintas kanker.

---

## **4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya**

Category: LifeStyle

5 Mei 2025





**Prolite** – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapt memicu berbagai penyakit naum memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

**Ada 4 kelebihan buah untuk diet yang berperan**

**penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.**

### **1. Apel**



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

### **2. Jeruk Bali**

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

### **3. Alpukat**



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan

jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

#### 4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

---

## 3 Kandungan pada Rokok Vape dan Kenali Bahayanya

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



### 3 Kandungan pada Rokok Vape dan Kenali Bahayanya

**Prolite** – Rokok elektrik atau yang sering di sebut Vape banyak di gunakan oleh laki-laki maupun perempuan untuk pengganti rokok filter.

Vape adalah rokok elektrik yang dapat menghasilkan asap seperti rokok pada umumnya. Bahaya vape bagi kesehatan sering kali disepelekan oleh para perokok aktif.

Banyak zat kimia berbahaya yang terdapat pada rokok elektrik yang dapat membahayakan tubuh.

Hal ini pun dijelaskan oleh WHO (World Health Organization). Bahaya vape menurut WHO berasal dari kandungan nikotin dan zat beracun lainnya yang bisa berdampak bagi pengguna maupun nonpengguna rokok elektrik.

Cara penggunaan rokok elektronik pengguna memerlukan cairan yang nantinya akan di panaskan, biasanya cairan tersebut memiliki rasa yang beraneka ragam.

**Nah dari cairan tersebut lah yang membuat dampak buruk bagi Kesehatan tubuh yaitu:**



net

### **1. Nikotin**

Sama halnya dengan rokok, rokok elektrik ini juga mengandung zat nikotin yang dapat menyebabkan penggunaanya kecanduan. Apabila kebiasaan ini dihentikan, maka penggunaanya bisa mengalami rasa gelisah, urung-urungan, hingga depresi. Di samping itu, konsumsi nikotin dalam waktu yang lama juga dapat memicu kerusakan paru-paru secara permanen serta meningkatkan risiko kanker paru-paru.

### **2. Propilen Glikol**

Sebenarnya, propilen glikol bukan termasuk zat berbahaya. Bahkan, zat ini sering ditemukan dalam beberapa jenis makanan, seperti popcorn, salad, es krim, dan sebagainya. Namun, uap yang dihasilkan oleh zat tersebut dapat menyebabkan iritasi pada mata dan saluran pernapasan, sehingga kurang baik jika dikonsumsi oleh penderita asma.

### **3. Perisa**

Rokok elektrik memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan rokok, yaitu rasa manis saat menghisapnya. Selain itu, uap yang dihembuskan oleh vape berbau harum, berbeda dengan asap rokok yang cenderung berbau tidak sedap. Namun, di balik daya tarik tersebut, terkandung lebih 75% zat perisa diasetil yang berpotensi menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK).

Namun di balik kandungan yang terdapat pada cairan rokok elektrik terdapat berbagai masalah Kesehatan seperti Menyebabkan Kecanduan dan Keracunan Nikotin, Penyakit Jantung, Penyakit Paru, Resiko Kanker hingga Gangguan pada Bayi.

Untuk menghindari sejumlah bahaya vape bagi kesehatan

tersebut, pengguna disarankan untuk menghentikan kebiasaan menghisap rokok vape dan menghindari paparan asapnya.

---

# Penderita Diabetes Perlu Tau , 6 Buah Memiliki Kadar Gula Tinggi

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



## Penderita Diabetes Perlu Tau , 6 Buah Memiliki Kadar Gula Tinggi

**Prolite** – Mengonsumsi buah memang sangat penting dan bermanfaat namun taukah kamu ada buah yang menyebabkan



diabetes.

Nyata kandungan gula tinggi bukan hanya pada kue, permen hingga es krim, beberapa jenis buah ternyata memiliki gula tinggi.

Penderita diabetes perlu mengetahui makanan apa yang mengandung gula tinggi. Anda bisa menghindari buah-buah tersebut, atau setidaknya mengurangi konsumsinya.

Berikut 6 buah yang memiliki kadar gula tinggi:

### **1. Mangga**



istimewa

Mangga disebut mengandung gula alami yang cukup tinggi, mencapai 46 gram gula. Buah ini memang bukan pilihan yang tepat bagi Anda yang ingin membatasi gula yang dikonsumsi atau yang tengah menjaga berat badan. Anda bisa menikmati beberapa potong saja.

### **2. Anggur**

Buah ini cukup kecil dan kita cenderung mengonsumsi dalam jumlah yang banyak. Namun ternyata Anggur mengandung sekitar 23 gram gula. Salah satu yang bisa Anda lakukan adalah dengan mengonsumsinya lebih lambat dengan mengirisnya menjadi dua serta membekukannya.

### **3. Ceri**



istimewa

Ceri juga mengandung gula tinggi mencapai 18 gram. Ukuran camilan yang Anda konsumsi agar bisa menghindari mengonsumsi gula yang terlalu banyak.

### **4. Pir**



istimewa

Satu buah Pir berukuran sedang mengandung 17 gram. Anda bisa tetap mengonsumsinya dengan memasukkan beberapa potong saja dalam yogurt rendah lemak atau salad.

## **5. Semangka**

Satu iris semangka mengandung 17 gram gula. Namun perlu diingat buah ini kaya air dan memiliki mineral khusus bernama elektrolit yang dibutuhkan tubuh untuk mengisi ulang setelah berada di bawah sinar Matahari.

## **6. Pisang**

Pisang mengandung 14 gram gula per buahnya. Jika ingin mengonsumsinya Anda bisa memotong setengahnya dan masukkan dalam sereal atau konsumsi sebagai sandwich dengan selai kacang.