|  |
| --- |
| **Tanpa Obat, Ini 4 Trik Mudah Agar BAB Lancar**  Punya masalah sering susah buang air besar (BAB)? Rasanya pasti tidak enak sekali ya bila "urusan ke belakang" ini bermasalah. Apalagi bila sudah sembelit atau konstipasi, sungguh tersiksa rasanya.  Agar BAB lancar ada sejumlah cara yang bisa dilakukan. Nggak harus mengonsumsi obat, tapi ada sejumlah cara alami yang lebih aman yang bisa dilakukan secara rutin agar BAB selalu lancar. Untuk selengkapnya, langsung saja ya ikuti infonya di bawah ini.  Minum Minuman Hangat  Minuman hangat bisa menstimulasi sistem pencernaan. Hal ini bisa meningkatkan kinerja peristaltik (gerakan yang terjadi pada otot-otot pada saluran pencernaan yang menimbulkan gerakan semacam gelombang sehingga menimbulkan efek menyedot/menelan makanan yang masuk ke dalam saluran pencernaan). Kalau ingin pencernaan lebih lancar, bisa konsumsi kopi hangat. Dikutip dari prevention.com, Satish Rao, MD, direktur Digestive Health Center at Augusta University dalam penelitiannya menemukan bahwa kopi berkafein bisa meningkatkan kontraksi di usus yang 60% lebih kuat daripada air hangat, dan 23% lebih intens daripada kopi dekafein. Dia menjelaskan bahwa kandungan dalam kopi bisa memicu produksi hormon-hormon tertentu dalam tubuh yang membantu proses BAB.  BAB dengan Posisi Jongkok  WC jongkok bisa jadi pilihan yang lebih efektif agar BAB lebih lancar. Karena dengan posisi jongkok, otot puborectalis akan lebih rileks dan sudut anorektal melebar, sehingga mempermudah proses pengeluaran feses.  Bangun Tidur Lebih Pagi  Pagi hari adalah waktu terbaik untuk BAB. Karena pada pagi hari, usus yang baru mulai aktif berkontraksi dan memberi sinyal untuk BAB. Sehingga bisa mempermudah proses pengeluaran feses. Kalau bangun kesiangan, sinyal ini bisa terlewati dan urusan BAB bisa terhambat.  Pijat Area Perineum  Apa itu perineum? Perineum adalah bagian anatomi yang terletak di panggul. Ini adalah bagian yang paling bawah dari saluran panggul, yang terletak di antara paha. Memberi pijatan lembut di area ini bisa membantu proses BAB lebih lancar. Para peneliti meyakini bahwa memberi pijatan di area perineum bisa membantu mengatasi feses yang keras dan membuat proses pengeluarannya lebih mudah.  Rutin minum air putih yang cukup setiap hari juga bisa sangat membantu untuk proses BAB yang lebih lancar. Kalau kamu memiliki masalah sembelit atau konstipasi yang tak kunjung sembuh selama berhari-hari, sebaiknya langsung konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat, ya ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/110239-tanpa-obat-ini-4-trik-mudah-agar-bab-lancar.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/110239-tanpa-obat-ini-4-trik-mudah-agar-bab-lancar.html)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Pencernaan Super Lancar dengan Konsumsi Air Putih Setiap Pagi**  Sudah bukan rahasia lagi jika air putih punya manfaat yang sungguh luar biasa untuk kesehatan tubuh. Bisa dibilang air putih merupakan obat dari segala obat. Minum air putih sangat disarankan untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. Para ahli menyarankan untuk minum air putih minimal 8 gelas sehari.  Nah Ladies, ternyata ada waktu minum air putih terbaik lho. Ini adalah di pagi hari, saat kamu bangun tidur. Minum satu gelas air putih, saat baru bangun akan membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Selain itu ini akan berefek terhadap kesehatan pencernaan lho.  Minum air putih di pagi hari dapat menjaga kesehatan pencernaan, khususnya usus besar. Hal ini menyebabkan usus besar dapat melakukan penyerapan nutrisi makanan dengan baik. Meminum air dalam keadaan perut kosong, kita membantu memurnikan usus kembali dan membuatnya lebih mudah menyerap nutrisi makanan yang akan masuk. Dengan begini tubuh akan mendapatkan gizi terbaik. Selain itu, kebiasaan minum air putih di pagi hari saat perut kosong juga membantu melancarkan BAB.  Nah, apa lagi yang kamu tunggu Ladies. Lakukan dan biasakan sedari sekarang untuk meminum air putih setiap kamu baru bangun tidur demi kesehatan pencernaan. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111162-pencernaan-super-lancar-dengan-konsumsi-air-putih-setiap-pagi.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111162-pencernaan-super-lancar-dengan-konsumsi-air-putih-setiap-pagi.html)

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Jatuh Terduduk, Tulang Ekor Sakit? Bisa Bahaya**  Sebagian orang pernah mengalami jatuh terduduk yang menyebabkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada tulang ekor. Coccyx atau tulang ekor terletak pada pangkal bawah tulang punggung. Pada tulang ekor, terpaut beberapa otot dasar panggul, tendon, serta ligamen.  Fungsi tulang ekor adalah mendukung dan menjaga kestabilan seseorang saat dalam posisi duduk. Oleh karena itu, jangan anggap sepele cedera pada tulang ekor. Ketika kita terjatuh dalam posisi terduduk, tulang ekor bisa mengalami retak, bergeser, atau memar. Selain jatuh, benturan keras secara langsung pada tulang ekor, misalnya benturan saat olahraga, juga bisa menyakiti coccyx.  Nyeri pada tulang ekor bisa berlangsung dalam jangka waktu yang berbeda-beda, mulai dari hanya sesaat hingga bisa lebih dari dua bulan. Biasanya kita merasakan sakit ketika mau duduk, sedang duduk, sedang berdiri, atau ketika sedang berjalan. Nyeri pada tulang ekor bisa disertai oleh gejala-gejala lain, seperti nyeri pada bokong yang menyebar ke paha dan kaki, memar atau bengkak pada area tulang ekor atau punggung bagian bawah, rasa nyeri saat buang air besar, membungkuk, mengangkat barang, atau saat berhubungan seks. Cedera ini bisa juga menimbulkan gejala berupa nyeri pada punggung bagian bawah atau terasa seperti tertekan pada area pinggang.  Beberapa langkah perawatan di rumah berikut ini mungkin dapat membantu meringankan rasa nyeri pada tulang ekor.  Hindari duduk terlalu lama di tempat yang berpermukaan keras.  Gunakan bantal donat yang empuk untuk mengurangi tekanan pada tulang ekor. Lubang di tengah bantal tersebut berguna untuk menghindari berat tubuh bertumpu pada tulang ekor yang sedang sakit.  Kompres area tulang ekor menggunakan es selama 15-20 menit. Lakukan hal ini empat kali sehari selama beberapa hari setelah jatuh terduduk.  Membiasakan diri dengan pola makan tinggi serat untuk menghindari konstipasi dan tinja yang keras. Pada kondisi tinja keras, tulang ekor bisa saja bertambah nyeri ketika Anda buang air besar atau ketika mengejan.  Konsumsi obat pereda nyeri nonsteroid, seperti ibuprofen atau aspirin, untuk memungkinkan kita bisa bergerak tanpa rasa sakit. Namun, hindari konsumsi obat ini atau konsultasikan kepada dokter sebelum meminum obat ini bila memiliki penyakit ginjal, sedang menjalani pengobatan untuk mengencerkan darah, atau memiliki riwayat perdarahan saluran pencernaan.  Nyeri pada tulang ekor umumnya bisa ditangani dengan langkah di atas, namun bila rasa sakit yang dialami ternyata cukup parah, maka diperlukan pertolongan medis lebih jauh. Biasanya pemeriksaan neurologis atau pemeriksaan colok dubur akan dilakukan. Pemeriksaan menggunakan X-ray juga biasanya penting untuk dijalani untuk melihat adanya patah tulang ataupun sendi yang terdislokasi.  Pada pemeriksaan colok dubur, dokter akan memasukkan jari ke dalam dubur untuk merasakan area tulang ekor apakah bergeser atau retak. Jika tulang ekor retak, terdapat pilihan untuk menjalani operasi, walaupun tidak selalu demikian. Di samping itu, bila setelah masa pemulihan rasa nyeri masih bertahan bahkan cukup parah hingga menyebabkan kelumpuhan, kemungkinan diperlukan pengangkatan tulang ekor atau coccygectomy. Sebenarnya cedera pada tulang ekor bisa disebabkan oleh banyak hal, bukan hanya jatuh atau akibat benturan pada tulang ekor. Penyebab umum lainnya adalah akibat melahirkan, tekanan akibat gerakan secara berulang-ulang pada tulang ekor seperti ketika bersepeda, dan kadang kala penyebabnya tidak diketahui. Periksakan diri ke dokter jika Anda mengalami gejala cedera tulang ekor atau rasa tidak nyaman di daerah tulang ekor yang penyebabnya tidak Anda ketahui. Penyebab yang tidak diketahui bisa menandakan masalah serius. |

**Referensi:** [**http://www.alodokter.com/Jatuh-Terduduk-Tulang-Ekor-Sakit-Bisa-Bahaya**](http://www.alodokter.com/Jatuh-Terduduk-Tulang-Ekor-Sakit-Bisa-Bahaya)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Seorang Pria Meninggal Akibat Operasi Pemanjangan dan Pembesaran Penis**  Seorang pria 30 tahun di Swedia tiba-tiba meninggal usai menjalani operasi pembesaran alat kelamin. Korban mendadak terkena serangan jantung setelah lemak di perutnya ditransfer via suntikan ke organ kemaluannya.  Insiden itu terjadi di klinik bedah plastik pribadi di Stockholm. Kejadian fatal itu dilaporkan Journal of Forensic Sciences dengan merahasiakan identitas korban. Kematian pertama yang dilaporkan terjadi akibat operasi pembesaran penis telah terjadi di Swedia. Pasien semula menjalani operasi untuk meningkatkan ketebalan dan panjang organ vitalnya. Dia dinyatakan sehat saat menjalani prosedur operasi, meski laporan dari jurnal tersebut menyatakan bahwa pasien menderita asma ringan.  Korban meninggal karena lemak yang disuntikkan ke organ kemaluannya menyebabkan emboli.  Operasi yang dikenal dengan istilah penoplasty itu berakhir setelah ahli bedah menyuntikkan 60ml lemak ke pangkal kemaluan pasien. Tiba-tiba jantung pasien berdetak hebat dan dia dinyatakan mengalami serangan jantung.  Dokter melakukan Cardiopulmonary Resusication (CPR) pada pasien dan memindahkannya ke rumah sakit untuk mendapat perawatan darurat. Tapi, pasien meninggal dua jam kemudian.  Hasil autopsi menunjukkan bahwa pasien memiliki beberapa tulang rusuk yang patah akibat usaha CPR. Korban juga mengalami perdarahan kecil di pangkal kemaluannya. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/08/seorang-pria-meninggal-akibat-operasi.html**](http://www.hoaxes.id/2017/08/seorang-pria-meninggal-akibat-operasi.html)

Pasien yang berusia 30 tahun yang relatif sehat ini melakukan operasi pemanjangan dan membesarkan penis dengan cara mentransfer lemak yang diambil dari perutnya. Ahli bedah melakukan prosedur operasi dengan tahap awal memanjangkan penis pasien dengan menyuntikan lemak. Tetapi menjelang akhir operasi, pasien mengalami komplikasi, denyut jantuk meningkat abnormal dan tekanan darah kian menurun, menurut sebuah laporan di Journal of Forensic Sciences.

Setengah jam kemudian pasien mengalami serangan jantung, dan 78 menit setelahnya, pasien dinyatakan meninggal dunia. Hasil otopsi menyimpulkan pasien meninggal karena emboli lemak paru-paru - lemak menghambat aliran darah ke paru-paru hingga pembuluh darah pecah.

Kasus ini adalah yang pertama kali terjadi, prosedur yang tampak sederhana dan aman dari pembesaran penis dengan mentransfer lemak autologous hingga menyebabkan kematian mendadak seorang pria muda yang sehat.

Berdasarkan laporan kasus ini, Zilg dan Rasten-Almqvist berteori bahwa risiko emboli lemak mungkin meningkat ketika lemak disuntikkan ke jaringan pretraumatized (seperti dalam kasus ini, di mana sebelum memanjangkan penis dilakukan injeksi lemak).

Mayo Clinic urologist Tobia Kohler mengatakan kepada Buzzfeed News bahwa prosedur seperti itu juga bisa mengakibatkan masalah serius lainnya. Operasi penyuntikan lemak pada umumnya dilakukan pada wajah atau bokong, namun kasus emboli lemak adalah kasus langka.

Sejak tahun 1994, American Urological Association telah memperingatkan untuk semua pria bahwa operasi pembesaran penis belum terbukti aman atau efektif. Banyak pria yang menginginkan memiliki kejantanan yang panjang dan besar, tidak sedikit yang memilih jalan operasi. Tidak sedikit yang sukses dalam proses operasi, namun efeknya tidak akan membuat fungsi penis menjadi normal dan resiko lainnya yang harus diterima.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Minum Teh Campur Susu Sebabkan Batu Ginjal**  Teh dapat dikatakan sebagai minuman favorit bagi sebagian besar orang. Tidak hanya rasa yang enak dan menyegarkan, teh juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seperti antioksidan, memperbaiki sel-sel yang rusak, menghaluskan kulit, menurunkan berat badan, mencegah kanker, mencegah penyakit jantung, mengurangi kolesterol dalam darah, dan melancarkan sirkulasi darah.  Saat ini minuman teh telah memiliki berbagai variasi, seperti thai tea dan milk tea yang dapat kita nikmati kapan saja di berbagai kesempatan. Teh campur susu tengah menjadi minuman yang sangat digemari oleh masyarakat. Minuman ini mengganti gula menjadi susu sebagai pemanis. Teh dan susu masing-masing memiliki manfaat sendiri.  Salah satu kandungan nutrisi yang dimiliki teh adalah zat polifenol yang memiliki antioksidan tinggi melebihi antioksidan pada sayuran. Sedangkan susu memiliki kandungan protein dan mineral yang berperan untuk menunjang aktivitas harian.  Sebagian orang menyarankan agar tidak mengonsumsi teh dicampur susu. Meski penelitian yang dilakukan pada tahun 1998 dan 2001 tidak menemukan bukti bahwa menambahkan susu bisa mengurangi manfaat kesehatan teh. Penelitian baru menemukan bahwa susu tidak mengganggu penyerapan senyawa teh yang disebut catechin yang disebut sebagai zat bermanfaat bagi kesehatan yang dimiliki teh hijau.  Benarkah seseorang yang sering mengonsumsi teh teh dicampur susu dapat mengalami batu ginjal? Dokter Spesialis Penyakit Dalam, dr. Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, mengatakan hal itu tidak benar. Boleh-boleh saja, namun dengan takaran dan kalori yang sewajarnya. Meski boleh, dia tetap menganjurkan yang alami bukan minuman dalam kemasan.  Sebabkan batu ginjal?  Batu ginjal merupakan suatu kondisi ketika material keras yang menyerupai batu terbentuk di dalam ginjal. Material tersebut berasal dari sisa zat-zat limbah di dalam darah yang disaring oleh ginjal yang kemudian mengendap dan mengkristal seiring waktu. Penyakit ini menyerang orang yang berusia 30-60 tahun, dan diperkirakan 10 persen wanita dan 15 persen pria mengalami masalah ini.  Gejala batu ginjal yang bisa dirasakan jika penderita mengalami infeksi ginjal di antaranya urine tampak keruh dan berbau tidak sedap, badan lemas, menggigil, dan demam tinggi. Kurangnya minum air putih dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat menjadi pemicu penyakit ini muncul.  "Seseorang dapat terkena batu ginjal akibat kalsium tinggi, asam urat tinggi, dan infeksi berulang. Hindarilah menahan buang air kecil dan kurangi konsumsi jeroan dan banyak minum air putih," saat dihubungi oleh Health-Liputan6.com lewat telepon, ditulis Rabu, (4/10/2017).  Seperti yang dikutip dari situs Amazing Green Tea, minum teh dengan susu atau gula sangat membantu orang-orang yang rentan terhadap gangguan perut. Jika Anda ingin minum teh dengan susu, coba gunakan susu kedelai. Susu kedelai mengandung lesitin yang memiliki struktur molekul berbeda dengan kasein, dan sepertinya tidak mungkin mengikat catechin teh seperti kasein. |

**Referensi:** [**http://health.liputan6.com/read/3117471/minum-teh-campur-susu-sebabkan-batu-ginjal**](http://health.liputan6.com/read/3117471/minum-teh-campur-susu-sebabkan-batu-ginjal)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ingin Segera Punya Momongan? Penelitian Sarankan Konsumsi "Seafood"**  Mempunyai anak merupakan dambaan bagi banyak orang. Sayangnya, tidak ada yang bisa memprediksi kapan sepasang suami istri bisa mendapatkannya.  Masalah kesuburan juga menjadi perhatian bagi banyak pasangan modern saat ini. Terutama, mengingat gaya hidup sibuk hingga ketidakteraturan dalam pola makan, tidur, dan olahraga.  Meski begitu, berbagai penelitian ilmiah mencoba menyelesaikan masalah ini. Salah satunya dilakukan oleh Endocrine Society. Dalam penelitian terbarunya, mereka menemukan, mengonsumsi makanan laut atau yang kita kenal dengan istilah seafood bisa memberikan keajaiban bagi libido.  Penelitian yang dipublikasikan dalam Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism ini menemukan, pasangan yang lebih banyak makan seafood cenderung melakukan hubungan seksual lebih sering.  Hal ini membuat kesempatan pasangan tersebut untuk hamil lebih tinggi. Selain itu, seafood merupakan sumber protein dan nutrisi penting bagi perempuan yang sedang hamil. Sayangnya, beberapa perempuan hamil justru menghindari makanan ini karena khawatir tentang kandungan merkuri.  "Penelitian kami menunjukkan bahwa makanan laut memiliki beberapa manfaat reproduksi, termasuk waktu yang lebih singkat untuk mendapatkan kehamilan dan aktivitas seksual yang lebih sering," kata Audrey Gaskins, salah satu penulis penelitian dikutip dari Hindustan Times, Senin (28/05/2018).  "Penelitian kami menemukan bahwa pasangan yang mengonsumsi lebih dari dua porsi makanan laut per minggu saat melakukan program hamil memiliki frekuensi hubungan seksual yang lebih tinggi secara signifikan dan waktu yang lebih singkat untuk kehamilan," imbuhnya.  Para peneliti juga menemukan, 92 persen dari pasangan yang makan seafood lebih dari dua kali seminggu mendapatkan kehamilan dalam jangka waktu satu tahun. Sedangkan, angka keberhasilan mendapatkan kehamilan pada pasangan yang lebih sedikit mengonsumsi seafood hanya 79 persen. Sayangnya, hubungan antara makanan laut dengan waktu yang lebih singkat untuk hamil belum diketahui.  Tapi, para peneliti berpikir bahwa kualitas sperma, ovulasi, dan kualitas embrio juga memainkan peran penting dalam hal ini. "Hasil kami menekankan pentingnya makan sefood tidak hanya bagi perempuan, tapi juga pada laki-laki," kata Gaskins. "(Kami) menyarankan bahwa kedua pasangan harus memasukkan lebih banyak seafood dalam menu makanan mereka untuk mendapatkan lebih banyak manfaat kesuburan," sambungnya.  Penelitian sebelumnya juga menunjukkan banyak manfaat konsumsi seafood. Misalnya saja, penelitian yang dilakukan oleh University Medical Center dan Universitas Wageningen di Belanda. Mereka menemukan, makan seafood sekali seminggu bisa mengurangi kepikunan atau kehilangan ingatan yang berkaitan dengan usia. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/05/29/173500123/ingin-segera-punya-momongan-penelitian-sarankan-konsumsi-seafood->

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Tidur Setelah Sahur Boleh, Asal**  Bulan Ramadhan baru berjalan selama sepekan. Penyesuaian tidur dan makan masih dilakukan banyak umat muslim. Salah satu hal yang masih menjadi pertanyaan adalah bolehkah kita langsung tidur sehabis santap sahur? Untuk menjawab tersebut Kompas.com menghubungi dr Inge Permadi, MS, SpGK.  Boleh  Inge menyebut sebenarnya tidur setelah santap sahur tidak dilarang. "Metabolisme tubuh tidak akan terganggu hanya karena kita tidur," tegasnya ketika dihubungi Kompas.com pada Jumat (18/05/2018). Meski begitu, memberi jarak antara selesai makan dengan tidur juga perlu diperhatikan. "Ketika makanan masuk ke dalam tubuh kita, berarti tubuh kita sedang aktif," ujarnya.  "Bukan masalah metabolisme tubuh, tapi makanan adalah sumber energi. Ketika sumber energi tidak dipergunakan oleh tubuh kita, yang akan terjadi akan ditumpuk," sambungnya. Menurut Inge, makanan yang ditumpuk baru akan dipergunakan saat kita beraktivitas. Inilah pentingnya jarak antara selesai makan dengan waktu tidur.  Beri Jarak  Tanggapan serupa juga dijelaskan oleh dr Dian Permatasari, M.Gizi, SpGK. " Tidur setelah sahur tidak masalah. Tapi hal ini tidak disarankan habis sahur langsung tidur," kata Dian. "Paling tidak sekitar setengah jam atau habis subuh," imbuhnya. Dengan kata lain, menurut Dian, memberi jarak antara makan dengan tidur diperlukan. "Kalau benar-benar habis makan langsung tidur biasanya kan makanannya belum turun ke bawah," ujarnya. "Biasanya, (hal ini) suka balik lagi atau mengakibatkan rasa begah di perut," tambahnya.  Asam Lambung  Pendapat lain diungkapkan oleh Dr dr Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, MMB, FINASIM, FACP selaku ahli gastroenterologi dan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Menurut dia, langsung tidur setelah sahur sangat tidak direkomendasikan bagi orang normal, apalagi untuk mereka yang memiliki penyakit maag atau penyakit asam lambung (GERD). "Makan terakhir itu dianjurkan dua jam sebelum tidur," ujarnya saat diwawancarai Kompas.com, Jumat (18/5/2018). Untuk menyiasatinya, Ari menyarankan untuk beristirahat dalam posisi setengah duduk dengan bantal yang ditinggikan.  Posisi ke kanan atau pun ke kiri tidak terlalu berpengaruh dalam mencegah terjadi GERD. Intinya adalah menjaga agar asam lambung tidak berbalik arah mengikuti gaya gravitasi ke dada dan kerongkongan. GERD atau gastroesophageal reflux disease juga dikenal sebagai penyakit asam lambung. Ini adalah kondisi di mana asam lambung naik hingga ke kerongkongan.  Gejalanya, seperti yang dipaparkan oleh Ari dalam kolom di Kompas.com 4 November 2013, termasuk nyeri di dada seperti terbakar (heart burn) dan mulut yang pahit karena asam lambung naik hingga kerongkongan. Jika sering terjadi, GERD bahkan bisa menyebabkan perubahan struktur dinding kerongkongan yang berujung pada penyakit Barrett's yang merupakan lesi pra-kanker. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/05/22/051717423/tidur-setelah-sahur-boleh-asal>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Temuan Awal, Serat Ternyata Juga Bagus Sistem Imunitas**  Kita sudah lama dianjurkan bahwa jika menginginkan pencernaan sehat dan lancar, harus sering mengonsumsi serat. Namun, selain baik untuk pencernaan, serat juga ditemukan baik untuk daya tahan tubuh.  Temuan Prof Benjamin Marsland dari Universitas Monash ini sekaligus menyangkal pemikiran terdahulu yang mengklaim bahwa diet tinggi serat bisa menurunkan imunitas justru tidak benar.  Prof Marsland menyimpulkan demikian setelah melakukan serangkaian eksperimen pada tikus. Dua kelompok tikus diamati responsnya ketika mereka diserang virus influenza A.  Ternyata, tikus yang diberi asupan inulin (serat larut yang bisa ditemukan pada sayur-mayur dan buah-buahan) tetap sehat dan tidak terpengaruh paparan virus. Mereka juga tetap lincah mengitari kandang. Sementara itu, tikus yang hanya makan selulosa menunjukkan gelagat sakit. Kelompok ini tiba-tiba meringkuk bergerombol. Bulu-bulunya layu dan kuyu, seperti sedang flu.  Supaya tidak terkecoh dengan penilaian fisik saja, peneliti lantas mengecek darah dan kondisi paru-paru dua kelompok tikus. Hasilnya tetap sama. Tikus yang disuplai inulin menampakkan kondisi bugar, sedangkan yang hanya konsumsi selulosa tengah sakit.  Prof Marsland yang masih belum puas dengan temuannya itu kemudian meningkatkan keganasan virus yang disebar ke dua kelompok tikus. Kendati sakit, tikus kelompok pertama tidak sampai mati. Ini semua berkat inulin (serat larut) yang bertugas jadi benteng pertahanan tubuh.  Kerja Serat  Lantas, dari situ didapat pemikiran baru bahwa serat mampu menangkal penyakit. Serat yang dipasok ke dalam tubuh akan berperan mencegah timbulnya peradangan akibat infeksi. Pasalnya,serat mendorong bakteri usus meproduksi asam lemak rantai pendek (SCFAs). Asam lemak inilah yang meningkatkan kerja sel T. Sel T jadi lebih aktif menumpas virus dan sel yang terinfeksi penyakit.  Bakteri jahat pun dihambat perkembangannya, sedangkan bakteri baik meningkat jumlahnya dengan adanya inulin. Oleh karena itu, penyakit tertentu, seperti asma, alergi, dan kerusakan sel paru-paru, juga bisa ditangkal.  Marsland berkata bahwa kita perlu berhati-hati dalam menyerap hasil temuan ini, walaupun manusia juga memproduksi SCFAs ketika makan banyak serat. Pertanyaan yang masih ingin diselidikinya adalah berapa banyak serat yang dibutuhkan manusia untuk mendapatkan manfaat yang setara? |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/05/19/190400023/temuan-awal-serat-ternyata-juga-bagus-sistem-imunitas>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Sudah Tidur Cukup, tetapi Kok Masih Mengantuk?**  Kebugaran dan vitalitas sangat penting di era modern serba cepat ini. Terkadang tidur sudah cukup lama tapi bangun pagi masih kurang segar? Siang hari juga masih terus mengantuk?  Belum lagi kemampuan konsentrasi yang tak maksimal dan emosi yang mudah terpancing. Tidur memiliki porsinya sendiri. Jika sudah cukup, seseorang tak akan mengantuk lagi. Selama masih ada kantuk, berarti masih kurang, durasi atau kualitas.  Kecukupan tidur manusia dewasa adalah 7-9 jam setiap hari nya. Catat kebiasaan tidur Anda, lalu lihat setelah dua minggu. Apa benar sudah cukup tidur setiap harinya? Anda bisa juga bandingkan dengan catatan dari gelang kebugaran.  Jika sudah cukup tidur tapi masih mengantuk ini disebut sebagai \*hipersomnia\*. Kondisi hipersomnia bisa disebabkan oleh berbagai penyakit tidur.  1. Narkolepsi, yang ditandai dengan kantuk hebat di siang hari. Bisa disertai dengan serangan tidur atau fenomena "ketindihan". Gangguan terjadi pada pusat pengatur mimpi, sehingga gelombang otak terjaga dan tidur mimpi tumpang tindih.  2. Periodic limb movements in sleep, di mana kaki saat tidur bergerak-gerak sendiri secara periodik. Setiap tergerak, otak akan terbangun hingga mengganggu kualitas tidur. Tapi jangan salah, penderita tak menyadari jika sepanjang malam ia terbangun-bangun. Ia hanya bangun dengan perasaan lelah dan tak segar sepanjang hari.  3. Sleep apnea alias henti nafas saat tidur, ditandai dengan dengkuran. Mendengkur bukanlah tanda tidur yang nyenyak. Pendengkur berulang kali tercekik selama tidur hingga tanpa sadar otaknya terbangun-bangun. Akibatnya penderita sleep apnea bangun kurang segar dan terus merasa mengantuk, hipersomnia.  Tak heran jika di beberapa negara, pendengkur dilarang berkendara. Selain itu sleep apnea telah dinyatakan menjadi penyebab utama hipertensi, penyakit jantung, diabetes, stroke, impotensi dan kematian.  Tak ada satu zat pun yang dapat menggantikan efek restoratif tidur. Kemampuan otak dan performa manusia hanya dibangun saat tidur. Untuk itu mulailah perhatikan kesehatan tidur Anda dan keluarga.  dr. Andreas Prasadja, RPSGT  Sleep Disorder Clinic, RS. Mitra Keluarga Kemayoran  www.andreasprasadja.com |

**Referensi:** [https://sains.kompas.com/read/2016/11/23/080000223/sudah.tidur .cukup.tetapi.kok.masih.mengantuk](https://sains.kompas.com/read/2016/11/23/080000223/sudah.tidur%20.cukup.tetapi.kok.masih.mengantuk).

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Gemar Cabut Bulu Hidung? Apapun Alasannya, Jangan Lagi Dilakukan**  Demi alasan estetik, sebagian orang memilih mencabut bulu hidungnya. Tindakan itu biasanya dilakukan di salon kecantikan atau secara mandiri di rumah. Namun, rupanya hal tersebut dilarang oleh dokter spesialis THT Rumah Sakit Moewardi Surakarta, S. Hendradewi, yang ditemui Kompas.com seusai konferensi pers Sterimar yang bertema Bernapas Lebih Sehat, di Jakarta, Kamis (26/4/2018).  “Hidung itu bagian utama yang melindungi tubuh. Sebab, udara, debu, dan partikel-partikel kecil masuk lewat hidung,” katanya. Lantas, segala sesuatu yang masuk ke hidung akan difilter terlebih dahulu oleh bulu hidung sehingga udara yang dihirup akhirnya masuk ke paru-paru dalam keadaan yang bersih dan kaya oksigen.  “Jika bulu hidung dicabut, fungsi tersebut terganggu. Kotoran yang masuk tidak tersaring karena bulu tidak ada,” jelasnya. Kotoran yang masuk bersama oksigen akan masuk ke paru-paru lantas menyebar ke seluruh tubuh. Dampaknya bisa terjadi infeksi tidak cuma di hidung. Kelembapan hidung juga jadi tidak terjaga akibat bulu hidung yang dihilangkan. Pasalnya, fungsi bulu hidung lainnya adalah untuk mengatur kelembaban.  “Ketika udara panas masuk ke hidung, akan didinginkan. Sebaliknya, jika yang masuk dingin maka akan dipanaskan. Kehangatan udara jadi sesuai dengan yang ada di paru-paru,” jelasnya. Oleh karena itu, Hendradewi meminta masyarakat untuk tidak meneruskan kebiasaan mencabut bulu hidung.  “Menurut saya tidak ada bulu hidung yang sampai panjang sekali lalu mengganggu. Itu perkara estetika saja. Jangan dicabut,” tegasnya. Hendradewi pun berkata bahwa jika memang risih karena ada bulu hidung yang sampai keluar-keluar lubang hidung, cukup dipotong sebatas yang keluar. “Supaya fungsi bulu hidung tetap ada,” imbuhnya. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/28/210500423/gemar-cabut-bulu-hidung-apapun-alasannya-jangan-lagi-dilakukan>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Kaki Varises Jangan Dipijat, Bisa Berujung ke Serangan Jantung**  Memijat kaki memang tampak bermanfaat. Rasa lelah seusai beraktivitas seakan hilang setelah dipijat. Namun, aktivitas tersebut bisa berbahaya bagi tubuh. Dokter spesialis bedah toraks dan kardiovaskular Rumah Sakit Pondok Indah, Achmad Faisal, melarang kaki yang bervarises untuk dipijat.  “Kalau sudah muncul varises, jangan dipijat. Mengantar gumpalan darah jadi emboli paru. Ini sebabkan serangan jantung,” tegasnya dalam diskusi media yang digelar RSPI, di Jakarta, Rabu (25/4/2018). Varises menyebabkan permukaan kulit di kaki tampak kebiruan atau ungu. Perubahan warna tersebut lantaran ada aliran vena yang tidak lancar sehingga gumpalan darah menempel pada dinding pembuluh darah vena. Penyebab utamanya adalah katup pada vena yang mengalami kegagalan fungsi. Darah yang mestinya balik ke jantung justru mengalami turbulensi sehingga membeku.  Nah, pemijatan malah meningkatkan risiko serangan jantung karena darah yang menggumpal di vena dalam akan terbawa sesuai alur peredaran darah kecil. Untuk diketahui, darah dari vena yang minim oksigen dan kaya karbondioksida akan meninggalkan atrium (bilik) kanan jantung. Lalu, diantarkan menuju serambi (ventrikel) kanan. Setelah itu, barulah darah bersih diedarkan ke pembuluh darah paru di jantung (arteri pulmonalis).  "Memijat bikin gumpalan darah di vena terlepas. Lalu ikut aliran darah kecil menuju kondisi emboli paru,” jelasnya. Jika sudah demikian, pembuluh darah paru di jantung akan terhalang oleh gumpalan. Akibatnya, seseorang bisa tiba-tiba sesak napas layaknya serangan jantung, kata Achmad. “Kasus ini risiko kematiannya hingga 80 persen,” tandasnya.  Kondisi tersebut harus lekas ditangani karena tergolong kasus gawat darurat. Namun sayang, tingkat keberhasilan dari operasi juga hanya berkisar pada 20 persen. Penanganan ini dipersulit oleh pembuluh darah paru yang punya banyak cabang.  “Pembuluh darah paru dibuka satu-satu untuk cari gumpalan di mana. Baru bisa dibuang,” ujar Achmad. Oleh karena itu, dia benar-benar melarang pijat bagi pasien varises. Pasien varises lebih dianjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya vitamin E. “Kandungan antioksidan bisa bantu meregenerasi vena yang yang melebar supaya kembali ke posisi semula,” pesannya. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/28/180800923/kaki-varises-jangan-dipijat-bisa-berujung-ke-serangan-jantung>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Awas, Kelebihan Vitamin D Bisa Picu Berbagai Kanker**  Kebutuhan akan vitamin D penting untuk anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu manfaatnya adalah menjaga kesehatan tulang dan mengurangi beberapa penyakit serius seperti jantung, stroke, diabetes, dan sebagainya. Meski memiliki banyak manfaat, suplemen vitamin D tidak bisa dikonsumsi sembarangan dalam jumlah berlebih.  Temuan baru ilmuwan Denmark yang dipresentasikan dalam acara American Association for Cancer Research di Chicago, Senin (16/4/2018), menemukan bahwa kadar vitamin D yang tinggi dalam darah justru memicu beberapa kanker. Beberapa jenis kanker yang berhubungan dengan kadar vitamin D yang tinggi antara lain kanker kulit, prostat, dan darah. Namun ia juga menemukan kadar vitamin D yang tinggi dapat menurunkan risiko kanker paru-paru.  Dr. Fie Juhl Vojdeman, dari Departemen Biokimia Klinis di Bispebjerg Frederiksberg Hospital, Kopenhagen, Denmark mencoba melihat sisi lain dari efek vitamin D saat dikonsumsi dalam dosis tinggi. Hal ini dilandasi fakta bahwa sejauh ini lebih banyak temuan yang membahas efek vitamin D saat dikonsumsi dalam kadar rendah atau normal saja.  "Mungkin selama ini orang mengira bahwa suplemen vitamin D dapat dikonsumsi dalam jumlah banyak tanpa khawatir. Namun, ilmuwan sebenarnya tidak tahu apakah ada efek jangka panjang bila dikonsumsi dalam dosis tinggi," ujar Vojdeman kepada Live Science yang diberitakan Kamis (19/4/2018). Vijdeman dan timnya menganalisis lebih dari 200.000 data warga Denmark, yang mencatat konsumsi vitamin D sejak April 2004 sampai Januari 2010. Sebelum periode tersebut, tidak ada satu pun responden yang didiagnosis menderita kanker.  Secara khusus, tim mengamati tingkat 25OH vitamin D atau 25-hydroxyvitamin D, suatu metabolit vitamin yang digunakan untuk mengukur kadar vitamin dalam tubuh. Menurut National Institutes of Health's Office of Dietery Supplements, pengukuran vitamin D rata-rata sekitar 50 nanomol per liter (nmol/L). Tingkat normal antara 50 sampai 125 nmol/L (20-50 nanogram/mililiter). Selama masa penelitian, sekitar 18.000 orang didiagnosis menderita kanker. Tim menemukan, setiap peningkatan 10 nmol/L vitamin D dalam darah dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker kulit non-melanoma (NMSC) sebesar 9 persen, risiko kanker kulit melanoma meningkat sebesar 10 persen, risiko kanker prostat meningkat 5 persen, dan risiko kanker darah meningkat 3 persen. Namun, saat kadar vitamin D dalam darah meningkat 10 nmol/L dikaitkan dengan penurunan risiko kanker paru-paru sebesar 5 persen.  Vojdeman memberi catatan, penelitiannya tidak dirancang untuk memeriksa mekanisme di balik hubungan ini. Hipotesis sementaranya, kanker kulit karena kadar vitamin D yang tinggi dalam darah kemungkinan berkaitan dengan paparan sinar matahari. Vitamin D juga diproduksi oleh paparan sinar matahari, saat terlalu banyak terkena paparan matahari bisa jadi justru menyebabkan kanker kulit. "Beberapa penelitian menemukan bahwa metabolit aktif vitamin D yang disebut calcitriol, memiliki efek penekanan kekebalan yang terlihat dalam beberapa jenis kanker," katanya.  Sebaliknya dalam penelitian laboratorium, calcitriol terbukti dapat melawan efek merokok pada jenis sel paru-paru. Ini mungkin yang dapat menjelaskan kaitannya dengan penurunan risiko kanker paru. Vojdeman menegaskan masih diperlukan penelitian lebih lanjut yang dapat menjelaskan lebih rinci terkait hubungan sebab akibat antara keduanya. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/20/190100923/awas-kelebihan-vitamin-d-bisa-picu-berbagai-kanker>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Jangan Sembarangan Konsumsi Antibiotik, Bisa Berisiko Batu Ginjal**  Antibiotik memang telah lama dianjurkan untuk tidak dikonsumsi berlebihan dan sembarangan. Pasalnya, perilaku ini bisa menimbulkan resistensi antibiotik.  Namun, di samping itu, risiko batu ginjal juga mengintai seseorang yang menelan antibiotik secara serampangan.  Hal ini dijelaskan dalam Journal of American Society of Nephrology, pada Kamis (10/5/2018). Para peneliti mulanya gelisah lantaran penderita batu ginjal terus meningkat. Lantas, mereka tergugah untuk mengaitkan kenaikan tersebut dengan konsumsi antibiotik oral.  Pasalnya, meminum antibiotik secara terus-menerus bisa memicu perubahan bakteri yang mendiami saluran kemih dan usus.  Akibatnya, proses pengeluaran mineral dan garam sisa pencernaan terganggu. Mineral dan garam yang mestinya keluar bersama urin malah tertahan dan menumpuk jadi endapan di saluran kemih.  Teliti Lima Antibiotik  Para peneliti bekerja dengan mengumpulkan catatan rekam medis 26.000 orang dengan batu ginjal dan 260.000 responden sehat tanpa batu ginjal. Data tersebut berasal dari pasien di Inggris antara tahun 1994 hingga tahun 2015.  Dari situ, peneliti mencoba menyingkirkan aspek seperti mengonsumsi obat lain, riwayat penyakit infeksi saluran kemih, diabetes, dan asam urat, supaya hasilnya tidak tumpang-tindih.  Lantas, peneliti menemukan bahwa ada lima antibiotik yang meningkatkan potensi seseorang terkena batu ginjal.  Kebanyakan penderita batu ginjal didiagnosis terkena penyakit tersebut tiga atau 12 bulan setelah rajin minum kelima antibiotik tersebut.  Kelimanya yakni sulfas, sefalosporin, fluoroquinolon, nitrofurantoin/methenamine, dan penisilin.  Sementara itu, jenis antibiotik yang sebaiknya dihindari adalah sulfas. Pasalnya, konsumsi antibiotik jenis ini berkontribusi paling besar terhadap kemunculan batu ginjal di tubuh seseorang.  Risiko kena batu ginjal naik 2,3 kali lipat dibandingkan mereka yang tidak minum sulfas. Risiko tersebut baru berkurang ketika pasien sudah lepas dari obat tersebut selama lebih dari lima tahun.  Peneliti lantas berpesan supaya masyarakat hati-hati dalam memilih dan mengonsumsi antibiotik. Sebaiknya tanyakan semua risikonya ke dokter jika diresepkan antibiotik. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/05/16/173200923/jangan-sembarangan-konsumsi-antibiotik-bisa-berisiko-batu-ginjal>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **8 Hal Ini Bisa Meningkatkan Risiko Menopause Dini pada Wanita, Sudah Tahu?**  Pernah dengar istilah menopause dini? Menopause dini adalah menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Kondisi ini pun sering dikhawatirkan olah banyak wanita. Tapi tahukah kalau gaya hidup dan kebiasaan bisa berpengaruh besar pada kondisi hormon kewanitaan dan berkontribusi meningkatkan risiko menopause dini?  Banyak kegiatan sehari-hari yang benar-benar dapat memengaruhi hormon Anda. Gaya hidup yang kurang tepat tersebut dapat membuat Anda lebih berisiko mengalami menopause dini, sehingga Anda sebaiknya sebisa mungkin untuk menghindarinya.  Berikut adalah 8 hal yang bisa menyebabkan terjadinya menopause dini menurut para ahli, dilansir dari Bustle Kamis, (16/5/2018).  Merokok  Merokok dapat memengaruhi banyak aspek kesehatan Anda, termasuk kesuburan. Merokok telah diketahui menyebabkan menopause lebih awal sekitar 4-5 tahun. Penelitian telah menunjukkan bahwa pengawet dan racun dalam rokok meningkatkan kerusakan sel telur yang tidak dapat diganti. Setelah sel telur-telur tersebut rusak dan hilang, maka mereka tidak pernah bisa dihasilkan kembali.  Meminum Minuman Beralkohol  Meminum minuman beralkohol secara berlebihan dapat meningkatkan risiko menopause dini. Minum minuman beralkohol secara berlebihan dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur, menghentikan menstruasi, dan menopause dini. Wanita yang sering minum minuman beralkohol secara berlebihan dapat mengalami menstruasi yang tidak teratur atau berhenti sama sekali.  Menggunakan Produk Kecantikan yang Mengandung Bahan Kimia Berbahaya  Kandungan kimia berbahaya dalam produk-produk kosmetika, perawatan kulit, produk perawatan rambut dan kulit bisa masuk ke dalam tubuh melalui kulit dan menyebabkan masalah signifikan pada hormon. Bahan-bahan kimia yang berbahaya tersebut bisa mengacaukan keseimbangan hormon estrogen. Hindari kosmetik yang mengandung bahan-bahan beracun antara lain Oxybenzone, dan Phthalates, dan Fragrance atau wewangian sintesis.  Berolahraga secara Berlebihan  Berolahraga memang sangat baik untuk kesehatan dan sangat dianjurkan untuk menjaga metabolisme tubuh. Namun berolahraga secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kortisol, yang memainkan peran besar dalam gangguan hormonal. Sebuah penelitian telah menemukan bahwa ada hubungan antara peningkatan periode panjang latihan dan menopause dini. Berolahragalah secara rutin dan teratur dengan porsi yang sesuai, hal ini bisa membantu menjaga kadar hormon lebih stabil.  Stres  Stres akut yang tidak dikelola dengan baik terkadang dapat menyebabkan masalah hormonal, yang akhirnya dapat menyebabkan menopause dini. Ada sejumlah studi yang menunjukkan hubungan antara peningkatan stres dengan gangguan tiroid, dan gangguan hormonal yang signifikan. Anda tidak bisa mengontrol penyebab stres, tapi Anda bisa mengelola stres agar tidak berkepanjangan. Berbicara dengan orang yang dicintai atau terapis dapat membantu Anda mengembangkan kebiasaan untuk mengelolanya.  Plastik  Sebagian besar plastik mengandung Phthalates, bahan kimia yang dapat menyebabkan masalah hormonal dan menopause dini. Hindari menggunakan plastik ketika memanaskan makanan dalam microwave. Minimalkan penggunaan wadah, gelas atau botol plastik, terutama jika makanan atau minumannya masih dalam kondisi panas.  Makanan dengan Kandungan Polychlorinated Biphenyls  Polychlorinated Biphenyls (PCB) adalah bahan kimia lain yang dapat mengacaukan hormon. Bahan ini sering ditemukan pada ikan berlemak dan ini terakumulasi dalam lemaknya.  Menggunakan Lilin Wangi & Penyegar Udara  Lilin wangi dan penyegar udara mungkin membuat rumah atau mobil Anda berbau harum, tetapi kebanyakan lilin dan penyegar udara mengandung bahan kimia yang dapat mengacaukan hormon Anda. Seperti plastik, banyak lilin dan penyegar udara juga mengandung Phthalates yang dapat diserap ke dalam kulit Anda dan menyebabkan menopause dini.  Mengetahui hal-hal tersebut penting dilakukan untuk mengurangi risiko kita mengalami menopause dini. Semoga infonya bermanfaat, ya ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115190-8-hal-ini-bisa-meningkatkan-risiko-menopause-dini-pada-wanita-sudah-tahu.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Perut Ramping & Bebas Lemak Berkat Rajin Minum Air Lemon**  Memiliki perut langsing dan rata tentunya menjadi impian dari banyak orang. Sayangnya, pola makan dan hidup yang kurang tepat serta tidak teratur sering kali membuat perut lebih mudah berlemak, buncit hingga tak sedap dipandang. Untuk mengatasi masalah perut berlemak ini sendiri, selain diet dan olahraga ketat, para ahli kesehatan menyebutkan jika minum air lemon secara rutin bisa dilakukan.  Tak hanya bikin perut ramping dan bebas lemak, dalam sebuah penelitian dijelaskan jika rajin minum air lemon ini juga dipercaya bisa mencegah serta mengatasi masalah kesehatan berbahaya seperti kanker, penyakit jantung, gangguan tidur, depresi, disfungsi seksual hingga demensia.  Melansir dari laman boldsky.com, air perasan lemon yang dicampur dengan air hangat dan madu bisa memangkas lemak di perut secara perlahan namun pasti. Nutrisi yang terkandung di dalam lemon ini bahkan dipercaya bisa mencerahkan dan membuat kulit tampak awet muda.  Kandungan vitamin C yang cukup tinggi di dalam lemon juga akan membantu meningkatkan kesehatan sistem pencernaan dan mendorong fungsi lever jadi lebih baik. Demi dapatkan manfaat yang maksimal dari khasiat lemon ini, disarankan agar kita mengonsumsi air lemon secara rutin di pagi hari selepas bangun tidur.  Seorang peneliti dalam penelitian ini mengatakan, "Demi dapatkan manfaat sehat yang maksimal dari lemon, minumlah air perasaan jeruk lemon dicampur air hangat saat pagi hari ketika perutmu sedang kosong. Karena perut yang kosong bikin penyerapan nutrisi lemon jadi lebih menyeluruh."  Well ladies, demi dapatkan perut ramping dan bebas lemak, usahakan agar rutin mengonsumsi air lemon. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114970-perut-ramping-bebas-lemak-berkat-rajin-minum-air-lemon.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Sulit BAB? 5 Cara Tak Biasa Ini Bakal Bantu Kamu Cepat Plong**  Sepele memang, namun susah BAB bisa sebabkan berbagai penyakit bahkan penyakit yang berbahaya lho Ladies. Selain itu susah buang air besar juga menyebabkan rasa yang tak nyaman pada perut. Nah, jika kamu sering mengalami hal ini, berikut ini ada beberapa cara untuk mengatasi susah BAB yang bisa kamu coba.  Minum Air Hangat  Minum air hangat akan menstimulasi sistem pencernaan. Setelah minum air hangat akan ada gerakan peristaltik, yakni sebuah proses yang menyebabkan otot-otot usus mendorong kotoran ke rektum. Dengan begini kamu akan segera ingin buang air besar.  Minum Kopi  Cara kedua ini juga dibilang sangat ampuh membantumu cepat BAB Ladies. Kandungan kafein pada kopi memicu kontraksi di usus 60 persen lebih kuat dari air hangat. Terdapat kafein pada kopi memicu kontraksi di usus 60 persen lebih kuat dari air hangat. Dalam sebuah studi juga disebutkan bahwa 1/3 partisipan segera ingin BAB setelah 20 menit meminum kopi.  Bangun Lebih Pagi  Jika hari ini kamu belum BAB, besok cobalah untuk bangun lebih pagi. Proses mencerna makanan terjadi di malam hari dan akan dibuang saat pagi hari. Jika kamu bangun terlambat atau siang hari, maka sinyal BAB juga akan mati.  Membayangkan Sesuatu  Selain itu kamu juga bisa menggunakan teknik imajinasi. Bayangkan saja ada bagian tubuh yang menahan air. Lalu, secara perlahan-lahan membukanya, kemudian keluarkan seberapa banyak yang diinginkan. Tubuh memiliki koneksi dengan pikiran. Dengan teknik imajinasi ini, kamu akan bisa BAB dengan lebih lancar.  Pijat  Cara terakhir yang bisa kamu coba adalah pijat perineum secara lembut. Perineum adalah pembatas antara anus dengan vagina atau penis. Menurut peneliti, tekanan lembut pada perineum dapat membuat rileks lubang anus sehingga kotoran bisa cepat keluar.  Nah Ladies, semoga informasi ini bermanfaat untukmu ya. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114845-sulit-bab-5-cara-tak-biasa-ini-bakal-bantu-kamu-cepat-plong.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Salah Posisi Duduk, Awas Bahaya Varises Mengancam**  Pernahkah Anda merasakan nyeri atau pegal di kaki setelah beraktivitas seharian? Bisa jadi itu tanda varises.  Tentu, gejalanya tak hanya rasa nyeri dan pegal saja, kaki membengkak dan tampak tonjolan pembuluh darah warna biru di permukaan kulit adalah pertanda varises.  Namun, tahukah Anda, salah satu penyebab varises muncul yakni kurang memerhatikan kebiasaan duduk?  Demikian yang diungkapkan dokter spesialis bedah toraks dan kardiovaskuler Rumah Sakit Pondok Indah (RSPI), Achmad Faisal pada Rabu (25/4/2018).  "Duduk berlama-lama seperti pekerja kantoran (bisa) meningkatkan risiko varises," katanya di sela-sela temu media yang dihelat RSPI di Jakarta.  Sebab, otot kaki tidak dipakai untuk bergerak. Akibatnya, pembuluh darah vena tidak optimal kerjanya. Hal ini membuat aliran darah ke jantung lebih lambat.  "Gerak pasif bikin pembuluh darah vena kurang bisa memompa darah ke atas. Darah justru malah mengalir ke bawah," jelasnya kepada Kompas.com.  Oleh karena itu, Achmad menyarankan menyelingi duduk dengan peregangan. Rumusnya, setiap duduk selama dua jam diselingi dengan peregangan sekitar seperempat jam.  Peregangan yang dimaksud misalnya, meluruskan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Anda juga bisa melakukannya dengan tetap duduk. Caranya, bersandar lalu mencium lutut kanan dan kiri bergiliran.  Selain mengurangi duduk lama, masih ada kebiasaan duduk yang perlu diubah untuk cegah varises yaitu duduk jegang. Jegang dalah kebiasaan duduk dengan salah satu kaki bertekuk dengan posisi lutut terarah ke atas. "Sebaiknya hindari menyilangkan kaki saat duduk, baik pria atau wanita," ingatnya. Pasalnya, tanpa disadari itu berbahaya bagi pembuluh darah balik (vena) hingga jadi varises.  Untuk posisi duduk jegang perempuan, menumpangkan paha pada lutut bikin pembuluh darah vena tertekan. "Aliran darah balik ke jantung jadi berkurang. (Terjadi) penumpukan darah di sekitar vena, jadi varises," kata Achmad.  Sedangkan duduk jegang untuk pria biasanya menindihkan mata kaki ke lutut kaki lain. Menurut Achmad, posisi tersebut menghambat darah yang akan dibawa ke jantung. Sebab di salah satu kaki, antara betis dan paha saling berhimpit. "(Posisi) menekuknya bikin aliran 'patah'. Tidak ada aliran balik ke jantung," imbuhnya.  Lalu, posisi duduk seperti apa yang dianjurkan? Achmad menyebut duduk yang bukan bersila atau menyilang. "Kaki dua-duanya (kanan dan kiri) turun sehingga tidak ada beban yang bertumpu dan ditopang," jelasnya. Maksudnya, kaki atas dan bawah membentuk sudut 45 derajat. Meski begitu, perlu diingat, kita tak boleh duduk berlama-lama. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/26/123200923/salah-posisi-duduk-awas-bahaya-varises-mengancam>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Orang yang Rajin Bangun Pagi Lebih Panjang Umur**  Pernah dengar wejangan “bangun pagi banyak rejeki”? Ya, bangun tidur lebih pagi membuat kita memiliki waktu tambahan untuk bersiap menghadapi hari dibanding jika harus serba buru-buru.  Ada banyak pula manfaat bangun pagi untuk kesehatan. Menariknya, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa orang yang rajin bangun pagi berpeluang lebih panjang umur daripada orang-orang yang sering kesiangan. Tubuh manusia memiliki “jadwal operasional”nya masing-masing yang disebut dengan jam biologis atau ritme sirkadian.  Ritme sirkadian mengatur setiap aspek kehidupan kita dari dalam, terutama mengatur kapan waktunya tidur dan bangun tidur, aktivitas fisik, mental, perilaku, bahkan hingga kondisi cahaya lingkungan sekitar dalam siklus 24 jam. Ritme sirkadianlah yang menentukan apakah kita termasuk orang yang suka bangun pagi atau bangun siang.  Tidur adalah cara bagi jam sirkadian tubuh untuk mengatur ulang dirinya secara otomatis. Ketika kita terbiasa tidur larut malam dan bangun kesiangan, tanpa disadari cara kerja jam biologis tubuh akan berubah.  Ritme sirkadian yang berubah akan memengaruhi bagaimana tubuh berfungsi secara keseluruhan, karena jam biologis tubuh ini juga membantu mengatur produksi hormon, suhu tubuh, dan berbagai fungsi tubuh penting lainnya.  Orang yang suka bangun pagi memiliki jadwal tidur yang teratur. Tidur cukup punya segudang manfaat. Saat tidur, otak akan melepaskan hormon dan senyawa yang membantu proses metabolisme tubuh.  Mulai dari mengatur nafsu makan, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, memperbaiki mood, meningkatkan kebugaran, hingga meningkatkan energi dan fokus untuk beraktivitas keesokan harinya.  Semua fungsi metabolisme tubuh ini diatur oleh ritme sirkadian, yang bekerja mengikuti perubahan suhu dan cuaca di sekitar kita.  Menurut Phyllis C. Zee, MD., professor Neurologi di Northwestern University Feinberg School of Medicine, bangun pagi memberikan kita kesempatan lebih banyak terpapar sinar matahari pagi yang menyehatkan, sekaligus membantu ritme sirkadian bekerja lebih efektif.  Ketika metabolisme tubuh bekerja dengan baik, maka tubuh mampu menjalankan berbagai fungsinya tanpa masalah. Ilustrasi bangun tidur(fizkes) Manfaat bangun pagi telah lama dikaitkan dengan kebiasaan makan sehat yang ikut berperan menurunkan risiko berbagai kondisi kesehatan serius, salah satunya obesitas.  Karena dengan terbiasa tidur teratur dan bangun pagi, pada dasarnya kita jadi punya lebih banyak waktu untuk meracik sarapan sehat, sehingga cenderung untuk tidak kegemukan. Berat badan berlebih membuat seseorang berisiko terkena berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, hingga penyakit tulang yang bisa menggerogoti kesehatan tubuh.  Berdasarkan penelitian gabungan dari Harvard School of Public Health di Amerika dan University of Cambridge Inggris, obesitas dapat meningkatkan risiko kematian dini. Bahkan, rajin bangun pagi membuat kita merasa lebih bugar dan bersemangat sehingga jadi lebih produktif selama seharian.  Dalam jangka panjang, manfaat bangun pagi terhadap mood dan kesehatan mental ini dapat menurunkan risiko mengalami depresi. Berbanding terbalik ketika kita bangun kesiangan. Normalnya, tubuh memang akan secara otomatis melepaskan hormon stres adrenalin dan kortisol untuk membuat kita lebih “melek” dan waspada begitu bangun tidur.  Meski begitu, semakin siang kita bangun semakin banyak hormon stres yang dilepaskan. Kadar hormon stres yang berlebihan dalam tubuh tidak hanya membuat mood buruk, namun lama-lama juga berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Ilustrasi ketiduran di mobil(CreativaImages)  Kristen Knutson, profesor neurologi di Northwestern University Feinberg School of Medicine, menyatakan orang yang tidur larut malam, 2 kali lipat lebih berisiko untuk mengalami gangguan psikologis, 23% lebih berisiko mengalami gangguan pencernaan, dan 22% lebih tinggi terkena penyakit pernapasan.  Selain itu, sering begadang lebih memungkinkan seseorang untuk melakukan kebiasaan yang tidak sehat, seperti makan tengah malam, minum alkohol, merokok, dan bahkan memakai obat-obatan terlarang. Akibatnya, orang yang tidur larut malam dan bangun lebih siang memiliki kadar gula darah, trigliserida, dan kolesterol jahat (LDL) yang lebih tinggi karena kebiasaan tidak sehatnya tersebut.  Berbagai gangguan metabolik ini kemudian menjadi akar masalah dari banyak penyakit kronis, seperti penyakit jantung koroner dan diabetes. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Northwestern University Feinberg School of Medicine dan University of Surrey Inggris melaporkan, risiko kematian dini akibat penyakit kronis meningkat hingga 10% pada orang-orang yang suka begadang daripada orang yang rajin bangun pagi.  Penelitian ini dilakukan selama 6,5 tahun pada lebih dari 400 ribu orang dewasa di Inggris. Yuk, mulai biasakan bangun pagi jika ingin hidup sehat sampai tua nanti! |

**Referensi:** <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/05/15/072613220/orang-yang-rajin-bangun-pagi-lebih-panjang-umur>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Menghirup Kentut Bermanfaat Untuk Kesehatan Juga Mengobati Kanker dan Jantung**  Kebanyakan orang pasti akan marah saat temannya buang gas alias kentut sembarangan dan menyebar bau yang tidak sedap. Namun, setelah mengetahui studi dari University of Exeter di Inggris ini, pandangan itu mungkin akan berubah. Para peneliti menemukan bahwa aroma menyengat dari kentut ternyata bisa menyembuhkan berbagai penyakit, seperti kanker, jantung, atritis, dan dimensia.  Gas hidrogen sulfida dari kentut dihasilkan makanan yang dipecahkan oleh bakteri. "Gas hidrogen sulfida dalam dosis tinggi sebenarnya sangat mematikan. Namun, dalam kentut, dosisnya sangat rendah dan malah bisa menyehatkan," kata dr Mark Wood selaku kepala penelitian, seperti dilaporkan dari TIMES, Jumat, 11 Juli 2014.  Untuk percobaan, Wood dan timnya membuat gas kentut buatan dengan nama AP39. Dosis kecil gas ini kemudian ditiupkan ke mitokondria, organ sel yang mampu menyerap nutrisi dan diubah jadi energi dengan cara menghancurkan bagiannya sendiri. Namun, saat mitokondria hancur, tubuh akan jadi lemah dan mudah terserang penyakit. (Baca: Deteksi Penyakit Lewat Bau Kentut)"Gas kentut buatan kami ternyata bisa menjaga mitokondria yang hancur dalam proses penciptaan energi. Kami percaya, mengembalikan mitokondria adalah kunci mengobati berbagai penyakit," kata Wood.  Hasil penelitian ini telah diterbitkan dalam jurnal MedChemComm. Penelitian Wood ini juga ditampilkan dalam acara "June International Conference on Hydrogen Sulfide in Biology and Medicine" di Kyoto, Jepang. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/11/menghirup-kentut-bermanfaat-untuk.html**](http://www.hoaxes.id/2016/11/menghirup-kentut-bermanfaat-untuk.html)

Dalam studi yang diterbitkan pada awal Juli 2014 bertajuk "gas berbau telur busuk memegang kunci untuk terapi kesehatan", senyawa buatan (AP39) dirancang dan dibuat di University of Exeter ditemukan dapat memegang kunci dalam terapi kesehatan masa depan.

Para peneliti menemukan bahwa mencegah dan membalikan kerusakan mitokondria merupakan strategi utama untuk perawatan dari berbagai kondisi seperti stroke, gagal jantung, diabetes dan arthritis, demensia dan penuaan. Mitokondria menentukan apakah sel-sel akan tetap hidup atau mati dan mereka juga dapat mengatur peradangan.

"Ketika sel-sel menjadi stres karena penyakit, mereka menarik enzim untuk menghasilkan sejumlah hidrogen sulfida. Hal ini membuat mitokondria menjadi sebuah energi dan dapat memungkinkan sel menjadi kembali hidup. Jika itu tidak terjadi, sel-sel akan mati dan kehilangan kemampuan untuk mengatur kelangsungan hidup dan mengendalikan peradangan. Kami telah mengeksploitasi secara proses alami dengan membuat senyawa yang disebut AP39, secara bertahap mengembalikan mitokondria ..." kata Profesor Matt Whiteman.

"Meskipun hidrogen sulfida dikenal berbahaya, gas yang berbau seperti telur busuk dan perut kembung, itu secara alami diproduksi dalam tubuh dan sebenarnya bisa menjadi pahlawan kesehatan dengan implikasi signifikan bagi terapi masa depan untuk berbagai penyakit," tambah Dr Mark wood.

Menghirup bau kentut memang benar dapat mengobati berbagai jenis penyakit, seperti kanker, gagal jantung, artiritis, dan dimensia. mencegah dan mengembalikan kerusakan mitokondria merupakan kuncinya. Namun yang perlu dicatat, setelah hasil studi itu dirilis banyak outlet berita international maupun lokal (Indonesia) hingga manfaat bau kentut menjadi populer, penulis studi menyatakan bahwa semua berita itu sangat menyesatkan.

Penulis studi dalam tulisannya menambahkan klarifikasi, dalam tulisan yang sama menyebutkan bahwa penelitian mereka dengan senyawa yang disebut AP39 merupakan proyek pengembangan obat tahap awal dan belum diuji coba pada manusia.

Studi yang dilakukan University of Exeter di Inggris tentang manfaat menghirup bau kentut sifatnya tidak mutlak, hanya baru tahap awal dan belum di uji pada manusia. Jadi, manfaat menghirup bau kentut untuk mengobati berbagai penyakit seperti kanker, jantung, artiritis, dan dimensia, belum terbukti. Media salah menafsirkan menganggap itu adalah studi final dan terbukti secara ilmiah. Penulis studi menyatakan bahwa berita dari media sangat menyesatkan karena studi itu dijadikan referensi menghirup kentut bermanfaat untuk kesehatan, faktanya studi itu menggunakan gas kentut buatan (AP39) dan belum diuji pada manusia.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Bahaya Makan Seblak dari Kerupuk Mentah yang Direndam tapi Tetap Kenyal**  BAHAYA MAKAN SEBLAK DARI KERUPUK MENTAH YANG DI RENDAM tapi tetap kenyal  Pastikan kerupuk nya benar-benar lembek agar tidak merusak usus anak  Pulang sekolah Salma perutnya kesakitan....lama kelamaan tidak bisa digerakan sama sekali seperti keram usus...aku bawa ke Igd Rs.Immanuel...sewaktu di periksa sama dokter igd salma muntah-muntah dan diare...lalu diadakan pemeriksaan cek darah dan ronsen hasil nya asam lambung naik Leukosit sel darah putih nya 14rb lebih..  Setelah di infus besok nya dilakukan USG.. cek darah dan ronsen ...setelah di bacakan hasil nya sama Dokter spesialis bedah anak... usus nya terjadi pembengkakkan dan kata dokter usus buntu...dan kalau setelah pulang dari sini perut nya sakit lagi harus segera puasa selama 6 jam dan langsung tindakan operasi...kalo tidak usus nya akan pecah ...kalo ususnya sudah pecah akan mengganggu rahim dan efek kedepan nya tidak bisa punya Anak Naudzubillah penjelasan dokter sungguh sangat bikin dada sesak....  Dokter bertanya Apakah anak ini suka makan seblak?...salma menjawab iya....dan dokter pun bilang ...saya udah ratusan orang dalam setahun ini mengoperasi yang usus buntu karena makan seblak.. saya bertanya kepada dokter..kenapa Dok anak saya bisa kena usus buntu..padahal ga begitu suka pedes...  Usus buntu yang anak ibu alami bukan karena cabe nya...tapi karena kerupuk mentah kalo di simpan dalam air tapi tidak hancur malah jadi kenyal ..kebayang gak ibu akan bagaimana...begitupun di dalam usus kita...kerupuk itu tidak akan hancur..  Maka berhati hatilah ibu-ibu yang mempunyai anak gadis yang suka makan seblak kerupuk kering yang di rendam tapi kerupuk nya masih kenyal dan belum matang karena bisa menyumbat di usus dan terjadi infeksi.....lebih baik mencegah daripada mengobati....  Syafakillah uni salma sayang...Allah alwayz love U...InsyaAllah semuanya akan baik-baik saja ya sayang |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://sains.kompas.com/read/2017/10/10/210600523/viral-kisah-usus-buntu-gara-gara-seblak-apa-kata-ahli-gizi**](http://sains.kompas.com/read/2017/10/10/210600523/viral-kisah-usus-buntu-gara-gara-seblak-apa-kata-ahli-gizi)

Ceritanya, sepulang sekolah Salma mengalami sakit perut. Setelah beberapa saat, perutnya tidak bisa digerakkan sama sekali, seperti keram usus. Desy lantas membawa Salma ke RS Immanuel Kopo Bandung. Saat diperiksa oleh

dokter Instalasi Gawat Darurat, Salma muntah-muntah dan diare. "Lalu diadakan pemeriksaan cek darah dan rontgen. Hasilnya asam lambung naik, leukosit sel darah putihnya 14.000 lebih," tulis Desy. Keesokan harinya usai cek darah dan ronsen, dokter spesialis bedah anak menjelaskan bahwa terjadi pembengkakan pada usus dan terjadi usus buntu. Desy mengatakan, dokter juga berpesan apabila setelah pulang dari rumah sakit Salma masih merasa sakit perut, maka harus puasa selama enam jam dan segera dioperasi. "Kalau tidak, ususnya akan pecah. Kalau ususnya sudah pecah, akan mengganggu rahim dan efek ke depannya tidak bisa punya anak. Naudzubillah (tiga emoji sedih), penjelasan dokter sungguh sangat bikin dada sesak," lanjut Desy mengisahkan.

Kemudian, Desy juga bercerita bahwa dokter bertanya tentang kesukaan Salma makan seblak. Salma sendiri yang mengiyakan. Si dokter, kata Desy, mengaku sudah mengoperasi usus buntu ratusan orang dalam setahun ini karena makan seblak. Desy pun kembali bertanya kepada dokter, mengapa anaknya bisa terkena usus buntu padahal tidak terlalu suka makan makanan pedas. "Usus buntu yang ibu alami bukan karena cabainya. Tetapi karena kerupuk mentah kalau disimpan dalam air tapi tidak hancur, malah jadi kenyal. Kebayang enggak bu, akan bagaimana? Begitu pun dalam usus kita. Kerupuk itu tidak akan hancur," kata Desy. Mengakhiri kisahnya, Desy berpesan kepada ibu-ibu yang memiliki anak gadis penyuka makanan seblak, agar tidak terjadi infeksi usus. Dia juga mengajak untuk menghindari usus buntu daripada mengobati.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Benda seperti duri yang ada pada punggung bayi bisa dihilangkan dengan teh atau air garam dan air panas**  cobain pake teh keluar duri nya lebih banyak  kemaren-kemaren pake air garam keluar cuma dikit  #kayakduri #bukandaki  ini tiap bayi pasti ada yah biasa nya anak 30-100 harian.  panas dalam atau bayi susah tidur  Caranya coba siapkan teh pekat merk apa aja atau bisa juga dengan air garam dengan air hangat di gosok ke seluruh badan bayi, nanti keluar hitam-hitam kayak duri gitu  nanti di biarin aja duri-duri nya jangan di cabut lama-lama bisa copot sendiri (biasa sekitar 1 minggu udah rontok)  ini tradisi keluarga saya biasa orang kalbar pasti tau deh ya karena udah turun menurun  info lebih lanjut bisa baca comment aja ya banyak yang udah coba dan share di comment.  kemarin ada media yang bilang kata nya ini bulu-bulu yang kegumpel-gumpel kena teh  jawaban saya bukan ya, karena sempet pake air garam pun sama keluar duri-duri ginian, air garam kan bening tuh gimana gumpel-gumpelin nya?  dan bulu halus di punggung anak saya tetap utuh sebelum dan sesudah di gosok  yakin itu duri?  gatau ya kalo yang saya liat seperti duri, kalo kata mama saya ini semacem kotoran dalem tubuh bayi yang keluar dari pori-pori yang harus di keluarin biar si bayi nyaman dan ga rewel  serem liat nya? ya lebih serem lagi kalo tuh duri-duri di dalem badan tapi ga di keluarin  malah abis keluar anak saya anteng pules bobo nya senyam senyum terus malah.  dan suara yang nangis itu suara koko nya. bukan suara yang di urut  update hari ini  abis keluarin duri-duri di punggung si dede tidur nya lama, udah 13 malem tidur pules  kalo bangun main bentar senyum-senyum terus lalu bobo lagi super anteng. ga kayak kemarin-kemarin malem-malem begadang mulu bobo nya jam 3-4 pagi & agak cengeng rewel??  tiap hari kek tidur nya begini jadi mama kalo malem bisa bobo cantik |

**Klarifikasi:** [**https://kumparan.com/@kumparanstyle/benarkah-pijat-punggung-bayi-pakai-teh-bisa-keluar-duri**](https://kumparan.com/@kumparanstyle/benarkah-pijat-punggung-bayi-pakai-teh-bisa-keluar-duri)

Dokter Wiyarni mengatakan pijatan yang diberikan pada bayi bisa menambah selera menyusu, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur pulas, dan mengatasi tegang otot bayi. Pijat pada bayi biasanya menggunakan minyak nabati seperti minyak telon, kelapa, zaitun dan lainnya. Sementara dalam video tersebut, pijat dilakukan dengan menggunakan air teh. Menurut dr Wiyarni, hingga saat ini belum ada laporan soal efek samping terkait memijat dengan menggunakan teh.

dr Wiyarni menjelaskan, benda hitam mirip duri yang keluar saat pemijatan itu adalah lanugo atau rambut halus dan tipis. Lanugo akan rontok secara alami pada fase minggu-minggu pertama kelahiran bayi. "Lanugo ini sering dijumpai di kulit punggung hingga lengan atas bayi, terutama bayi kurang bulan atau yang lahir prematur," jelas dr Wiyarni yang juga Satgas ASI Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) kepada kumparan, Senin (22/5/2017).

Teh yang digunakan untuk memijat itu akan menyebabkan lanugo berwarna hitam dan mirip seperti duri. "Yang terlihat seperti duri halus berwarna hitam di punggung bayi itu sebenarnya karena warna teh pekat yang dioleskan di kulit bayi. Lanugo di punggung bayi melekat satu sama lain sehingga menjadi kelihatan tebal dan tajam," katanya.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

|  |
| --- |
| **Minum Sperma Tiap Hari, IQ Wanita Ini Meningkat Jadi 220**  Seorang mahasiswa mendapat nilai tertinggi dalam tes IQ yang dirancang oleh Mensa sepanjang sejarah Universitas California Los Angeles (UCLA). Wanita bernama Alicia Franklin tersebut mengklaim, hasilnya yang menakjubkan adalah karena mengonsumsi sperma setiap hari.  Alicia mencetak nilai 154 dalam tes kualifikasi yang diikutinya di UCLA. Hal tersebut membuatnya menjadi salah satu anggota masyarakat ber-IQ tinggi Mensa.  Wanita muda itu mencari cara untuk meningkatkan kecerdasannya setelah menjalani tes tiga minggu sebelumnya. Setelah melakukan berbagai percobaan, ia akhirnya menemukan rahasia meningkatkan kecerdasan dengan cara menelan sperma segar tiap hari. IQ Alicia diduga meningkat lebih dari 65 poin dalam 13 bulan setelah dia mulai melakukan kebiasaan tersebut. Hasil terbaru kemudian menunjukkan bahwa kecerdasan kognitif, persepsi, dan ingatannya semakin meningkat.  Menurut tes terakhir, IQ-nya kini 220 dan membuatnya lebih pintar dari Stephen Hawkins, Albert Einstein, dan Leonardo Da Vinci. Ia pun mencatatkan namanya dalam daftar orang-orang paling cerdas dalam sejarah manusia. "Saya melakukan banyak penelitian tentang cara meningkatkan kecerdasan saya dan meminum sperma adalah yang paling sederhana sekaligus paling efisien dari semuanya," katanya pada Science Today.  Menurut Alicia, ada banyak nutrisi dan zat kimiawi yang penting bagi perkembangan otak. Ia mulai merasakan efek tersebut kurang dari dua minggu setelah rutin mengonsumsi sperma. Menurut para ahli, teori Alicia memang didasarkan pada fakta ilmiah dan sangat masuk akal untuk percaya bahwa orang yang menelan sperma dapat mengembangkan kemampuan intelektual yang lebih baik.  Untuk diketahui, semen mengandung lebih dari 200 protin dan beberapa vitamin dan mineral bermanfaat, termasuk vitamin C, klorin, asam sitrat, fruktosa, asam laktat, magnesium, nitrogen, fosfor, kalium, natrium, vitamin B12, dan seng. Ini juga mengandung senyawa peningkat mood seperti kortisol, estrone, oksitosin, hormon pelepas tirotropin, prolaktin, melatonin, dan serotonin. Banyak dari unsur-unsur ini bisa membantu untuk mendapatkan tidur yang lebih baik, mengurangi stres, dan membuat suasana hati menjadi lebih baik. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/05/seorang-wanita-menjadi-cerdas-efek.html**](http://www.hoaxes.id/2017/05/seorang-wanita-menjadi-cerdas-efek.html)

Berita tentang seorang mahasiswi meningkatkan kecerdasannya dengan rutin minum sperma setiap hari hanyalah omong kosong yang berasal dari situs satir. Berita tersebut pertama kali dirilis pada November 2016 di situs WorldNewsDailyReport (WNDR). Gambar wanita dalam laman artikel yang diklaim bernama Alicia Franklin diambil dalam video sebuah iklan permainan "Mensa Brain Training", video diunggah di Youtube pada 4 Agustus 2015.

Dalam klip video tidak dicantumkan nama wanita tersebut, dan aplikasi tersebut hanya permainan bukan keanggotaan Mensa. NDR menerbitkan artikel berjudul "WOMAN DEVELOPS IQ OF 220 AFTER DRINKING SPERM EVERYDAY FOR A YEAR", seperti yang telah kami jelaskan sebelumnya bahwa situs WNDR merupakan situs satir yang setiap beritanya tidak berdasarkan fakta (karangan si penulis). NDR menerbitkan artikel berjudul "WOMAN DEVELOPS IQ OF 220 AFTER DRINKING SPERM EVERYDAY FOR A YEAR", seperti yang telah kami jelaskan sebelumnya bahwa situs WNDR merupakan situs satir yang setiap beritanya tidak berdasarkan fakta (karangan si penulis).

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Rekor Tinja Manusia Terpanjang Mencapai Hampir 8 Meter**  Feses atau kotoran manusia terpanjang yang pernah tercatat tidak hanya membingungkan dan memukau Anda, tapi juga membuat Anda tak percaya karena merasa jijik. Feses terpanjang yang pernah dikeluarkan manusia ukurannya mencapai 26 kaki atau sekitar 7,92 meter.  Hal tersebut ditemukan pada 1995 dan milik dari seorang wanita. Ini bukan cerita bohong karena semuanya dicatat dan didokumentasikan. Anda yang melihatnya mungkin akan berpikir ngeri, namun semuanya bisa dijelaskan secara medis.  Penulis tak bermaksud menyarankan pembaca untuk mencoba atau meniru hal serupa untuk mengalahkan rekor sebelumnya. Metode yang digunakan dan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk medapatkan catatan ini menimbulkan risiko kesehatan serius.  Dilansir dari Unrealfacts, Senin (19/9), wanita yang membuat rekor ini bernama Ann Arbor. Dia bekerja sebagai ahli gizi dari University of Michigan. Dia mengikuti diet tinggi serat selama beberapa pekan yang menyiksa.  Saat hari besar itu tiba, Arbor mencoba mencetak rekor ini di Cranbrook-Kingswood High School Bowling Alley, Bloomfield Hills. Diet ketat yang dilakukan Arbor bahkan nyaris menjepit ususnya karena tidak buang air besar selama beberapa pekan. Astaga! |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/11/rekor-tinja-manusia-terpanjang-mencapai.html**](http://www.hoaxes.id/2017/11/rekor-tinja-manusia-terpanjang-mencapai.html)

Michelle Hines bukan ahli gizi, ia seorang seniman dari Cranbrook Academy of Art di Bloomfield Hills, ia sangat terobsesi untuk memecahkan banyak rekor dunia, membawanya untuk melakukan parodi pemecahan rekor dunia. Kembali ke tahun 1995, Hines bekerjasama dengan ahli gizi dari University of Michigan-Ann Arbor untuk menghasilkan kotoran terpanjang. Namun yang dilakukannya tidaklah nyata melainkan hanya sebuah proyek karya seni.

Selain itu, diet ketat tinggi serat yang bekerjasama dengan ahli gizi dari University of Michigan untuk menghasilkan feses terpanjang hanya sebatas ide, para ahli tidak menganjurkannya karena sangat berbahaya.

Karyanya dipamerkan dalam kontes dan pameran di HallWalls. Hines mengatakan bahwa karyanya adalah tentang pencarian keabadian dan masa absurd yang akan selalu diingat. Dia berani melakukan pekerjaan parodi yang banyak dilakukan oleh seniman pelopor, walaupun banyak orang menganggapnya sebagai masokisme atau kegilaan.

Jadi, rekor feses terpanjang mencapai hampir 8 meter adalah tipuan. Yang perlu dicatat adalah, usus besar (usus kolon) manusia yang menyimpan kotoran, kurang lebih panjangnya 1,5 m. Sedangkan maksimal panjang usus rektum di mana tinja mulai keluar lewat anus sekitar 18 sampai 20 cm, jauh lebih pendek dari cerita fiksi tersebut.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Kentut Bisa Membakar Kalori Hingga Melangsingkan Badan**  Penelitian terbaru menyatakan bahwa dalam satu kali buang angin, bisa membakar 67 kalori. Para peneliti telah menemukan bahwa ujung pembakaran lemak terbaru ini mungkin merupakan terobosan terbesar untuk meningkatkan penurunan berat badan melalui diet Atkins.  Sebuah studi baru yang dikeluarkan Stanford University mengklaim bahwa "Satu kentut membakar sekitar 67 kalori. Kentut 52 kali dalam satu hari dapat membakar 1 pon lemak."  Selain itu, jumlah kalori yang dibakar oleh buang angin juga akan tergantung pada berapa lama buang angin itu berlangsung dan berapa banyak energi yang Anda gunakan untuk melakukannya.  Beberapa orang memiliki proses buang angin yang panjang, sehingga bisa membakar hampir 90 kalori dalam sekali buang angin. Para peneliti merekomendasikan: "Biarkan dia (angin) keluar,"  Selain itu, para ilmuwan memprediksi bahwa setiap kali Anda mengeluarkan gas itu, Anda berarti mendapat tambahan 85 detik untuk hidup Anda. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/10/kentut-bisa-membakar-kalori-hingga.html**](http://www.hoaxes.id/2017/10/kentut-bisa-membakar-kalori-hingga.html)

Buang angin atau yang lebih dikenal kentut diklaim dapat melangsingkan badan karena dalam satu kali kentut itu artinya Anda telah membakar 67 kalori. Jadi, apakah kentut benar-benar cara efektif untuk menurunkan berat badan tanpa harus repot berolahraga?

Klaim tersebut berlawanan dengan hasil pencarian Google, tidak ada informasi akurat dari hasil penelitian manapun yang mengatakan kentut dapat membakar kalori, bahkan bukan cara yang efektif untuk menurunkan berat badan, berdasarkan laporan Snopes.

Beberapa versi klaim menyebutkan nama "Robert Hingle", lead researcher dari Stanford University, sebagai peneliti klaim ini. Dari hasil penelusuran lebih lanjut, tidak ditemukan jurnal atas nama Robert Hingle yang berkaitan dengan topik ini. Nama Robert Hingle juga tidak ditemukan pada daftar alumni maupun researcher di Stanford University.

Dari hasil penelusuran, klaim bahwa kentut dapat melangsingkan badan bukan berdasarkan hasil penelitian, namun berasal dari pertanyaan di forum tanya jawab di situs ChaCha pada tahun 2009, dijawab dengan troll. Seseorang menanyakan berapa kalori yang terbakar saat kentut, dan seseorang yang lain menjawab 67 kalori.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Memakan Upil Bisa Menigkatkan Sistem Imunitas Tubuh**  Aktivitas mengupil ternyata tak hanya dilakukan anak-anak tapi juga orang dewasa. Namun jika terlihat orang lain, kegiatan tersebut terkadang dianggap memalukan atau tak sopan dilakukan di tempat umum.  Fakta unik terkait upil baru-baru ini dikemukakan oleh beberapa pakar. Mereka menyebut praktik yang kurang berkenan itu sebenarnya baik bagi gigi dan kesehatan secara keseluruhan.  Seperti dikutip dari Daily Mail pada Sabtu (6/5/2017), para pakar menduga bakteri yang terkumpul dalam rongga hidung dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh jika bakteri itu ditelan.  Dr. Scott Napper, profesor biokimia di University of Saskatchewan di Kanada mengatakan, "Alam mendorong kita melakukan hal-hal yang berbeda karena ada manfaatnya bagi kita kalau memiliki perilaku tertentu, menyantap, beragam jenis makanan."  Jadi, kalau sedang tidak tahan lagi ingin mengupil dan memakannya, mungkin ada baiknya mengikuti kata 'alam'.  "Dari sudut pandang evolusioner, manusia berkembang dalam kondisi yang sangat kotor dan mungkin keinginan untuk menjaga agar lingkungan serta perilaku menjadi steril bukanlah hal yang menguntungkan."  Penelitian lain oleh Massachussetts Institute of Technology (MIT) menengarai bahwa lendir hidung dapat membantu mencegah infeksi, dengan cara mengendalikan jumlah bakteri jahat.  Para peneliti menduga bahwa lendir sintetis, misalnya dalam bentuk pasta gigi, dapat dipergunakan untuk mencegah gigi berlubang pada manusia.  Sementara itu, seorang ahli paru bernama Profesor Friedrich Bischinger dari Austria yang berbicara tentang topik yang sama, menambahkan bahwa orang yang mengupil lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih selaras dengan tubuh mereka. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/05/memakan-upil-bisa-menigkatkan-sistem.html**](http://www.hoaxes.id/2017/05/memakan-upil-bisa-menigkatkan-sistem.html)

Klaim bahwa makan upil dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terdengar lebih kredibel berasal dari seorang profesor biokimia, Scott Napper yang menciptakan gelombang klaim tersebut di outlet media berita dunia pada 2013, ketika ia mengusulkan kepada sekelompok murid-muridnya bahwa makan upil memungkinkan tubuh kita untuk meningkatkan antibodi hingga patogen akan melemah dalam ingus dan hidung kita.

Dia juga berpendapat bahwa upil/ingus memiliki rasa manis adalah untuk menarik anak-anak agar memakannya, sehingga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka ... Ini evolusi. Anda tidak bisa menentangnya. Hipotesis Napper pada dasarnya tidak konvensional, namun berkat pemberitaan outlet berita dunia secara masif, pernyataannya berubah seakan Napper benar-benar telah melakukan studi ini dan ada bukti pendukungnya.

Faktanya hingga sekarang belum ada penelitian yang akurat terkait klaim tersebut, itu hanya sebatas hipotesis Napper dan niatnya untuk melakukan studi belum terwujud. Jika Napper benar-benar melakukan studi manfaat upil dan ingus untuk kesehatan, pastinya ia pernah meraih penghargaan IG Nobel Prize (penghargaan yang diberikan kepada orang-orang dari hasil penelitiannya yang sangat tidak biasa atau yang dianggap sepele, kurang menarik dan kadang-kadang bahkan karyanya dianggap tidak penting).

Nama lain yang muncul setiap kali subjek makan upil dan kesehatan disebutkan adalah spesialis paru-paru Dr. Friedrich Bischinger. Pada tahun 2004, dia berpendapat bahwa makan upil dapat menyehatkan dengan alasan serupa dari hipotesis Napper.

Museum of Hoaxes melakukan pemeriksaan latar belakang dari Dr Friedrich Bischinger, ia tidak pernah menerbitkan sebuah studi medis pada subjek dan kutipan aslinya tentang manfaat makan upil berasal dari wawancara dengan sebuah majalah berbahasa Jerman, lalu disebarkan oleh reporter lainnya dengan diterjemahkan cukup buruk. Sejauh yang kami tahu, Bischinger tidak pernah benar-benar menguraikan hipotesis aslinya sejak saat itu.

Jadi, klaim manfaat upil untuk kesehatan tidak berdasarkan studi ilmiah, namun hanya berdasarkan hipotesis (praduga yang masih harus dibuktikan secara ilmiah), media berita yang telah mengubah hipotesis Napper seolah-olah pernyataannya berdasarkan hasil studi yang dilakukannya.

Dr William Schaffner dari Vanderbilt University mengatakan bahwa manusia sepanjang hari menelan lendir dalam hidungnya. Lendir basah akan turun kembali ke tenggorokan melalui silia, dan terkadang berkat dorongan gravitasi sederhana ketika kepala berada dalam posisi yang tepat.

Pada dasarnya lendir basah (ingus) dan lendir kering (upil) tidak memiliki perbedaan yang signifikan selain potensi kadar airnya. Berdasarkan catatan Dr. Joseph Mercola, ada sebuah hipotesis bahwa lendir hidung memang benar terkait dengan kebersihan dan kesehatan manusia dalam mengatur patogen (mikroorganisme parasit) yang masuk ke dalam tubuh, tanpa lendir hidung maka tubuh akan lebih mudah menyerap patogen hingga dengan mudah diserang penyakit, itu disebut Hipotesis Higiene (penjelasan berdasarkan teori).

Secara hipotesis memang cukup masuk akal dengan menelan lendir hidung dapat meningkatkan kekebalan tubuh, dengan lendir yang tertelan maka patogen akan tersaring dan itu pastinya memberikan efek kekebalan tubuh. Namun, Anda tidak perlu menelan upil Anda karena seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa ketika Anda membaca artikel ini tanpa disadari kemungkinan Anda telah menelan ingus Anda sendiri.

Kesimpulan: Klaim bahwa menelan upil dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh berdasarkan hasil penelitian Dr. Scoot Napper ataupun Profesor Friedrich Bischinger tidak terbukti. Klaim tersebut hanya berdasarkan hipotesis Napper dan Bischinger, mereka tidak pernah melakukan studi terkait.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Apakah Masuk Angin Penyakit Nyata**  Seorang pria 30 tahun di Swedia tiba-tiba meninggal usai menjalani operasi pembesaran alat kelamin. Korban mendadak terkena serangan jantung setelah lemak di perutnya ditransfer via suntikan ke organ kemaluannya.  Insiden itu terjadi di klinik bedah plastik pribadi di Stockholm. Kejadian fatal itu dilaporkan Journal of Forensic Sciences dengan merahasiakan identitas korban. Kematian pertama yang dilaporkan terjadi akibat operasi pembesaran penis telah terjadi di Swedia. Pasien semula menjalani operasi untuk meningkatkan ketebalan dan panjang organ vitalnya. Dia dinyatakan sehat saat menjalani prosedur operasi, meski laporan dari jurnal tersebut menyatakan bahwa pasien menderita asma ringan.  Korban meninggal karena lemak yang disuntikkan ke organ kemaluannya menyebabkan emboli.  Operasi yang dikenal dengan istilah penoplasty itu berakhir setelah ahli bedah menyuntikkan 60ml lemak ke pangkal kemaluan pasien. Tiba-tiba jantung pasien berdetak hebat dan dia dinyatakan mengalami serangan jantung.  Dokter melakukan Cardiopulmonary Resusication (CPR) pada pasien dan memindahkannya ke rumah sakit untuk mendapat perawatan darurat. Tapi, pasien meninggal dua jam kemudian.  Hasil autopsi menunjukkan bahwa pasien memiliki beberapa tulang rusuk yang patah akibat usaha CPR. Korban juga mengalami perdarahan kecil di pangkal kemaluannya. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/04/apakah-masuk-angin-penyakit-nyata.html**](http://www.hoaxes.id/2017/04/apakah-masuk-angin-penyakit-nyata.html)

Tentang masuk angin

Pada umumnya cuaca dingin atau kondisi angin yang cukup besar dianggap penyebab seseorang akan terserang masuk angin. Sebenarnya angin tidak dapat memicu terjadinya masuk angin. Cuaca dingin yang dirasakan tubuh menimbulkan mekanisme vasoconstriction atau penyempitan pembuluh darah.

Penyempitan pembuluh darah sebenarnya merupakan mekanisme tubuh untuk menjaga agar tidak terjadi pengeluaran kalori berlebihan dari tubuh, sehingga tubuh tidak perlu mengalami penurunan suhu atau hipotermia.

Jika masuk angin bukan penyakit, lalu mengapa banyak orang mengaku pernah merasakan penyakit masuk angin?

Mungkin Anda meragukan ilmu kedokteran yang tidak mengklasifikasikan masuk angin sebagai penyakit dengan alasan bahwa semua orang Indonesia pastinya pernah mengalami penyakit masuk angin. Sejatinya apa yang diderita dan disebut masuk angin tidak ada dalam keilmiahan medis, masuk angin hanya istilah yang digunakan masyarakat sejak lama.

Masuk angin pada dasarnya hanya sebuah istilah yang digunakan ketika seseorang merasakan gejala seperti kedinginan, perut kembung (seperti kemasukan angin), pegal-pegal, flu, demam, semua seperti sekumpulan gejala.

"Pada umumnya ketika seseorang mengalami sakit kembung biasanya menganggap masuk angin, padahal itu masalah gangguan lambung atau saluran cerna. Sakit flu (common cold) dibilang masuk angin, sakit pegal-pegal dibilang masuk angin, padahal itu namanya myalgia. Bahkan yang paling ngeri, serangan jantung ringan karena gejala pegal-pegal dikira masuk angin, " jelas dr. Ronny kepada Sekoci. "Jadi memang tidak ada patokan, soalnya itu bahasa orang awam sejak zaman dulu."

Bagaimana dokter menjelaskan masuk angin kepada pasiennya?

Pada umumnya dokter akan merasa bingung ketika ada pasiennya mengeluh menderita masuk angin. Dokter biasanya menyebut masuk angin kepada pasiennya ada tiga kemungkinan. Pertama, dokter bingung menjelaskan kepada pasien yang sangat meyakini dirinya menderita masuk angin. Kedua, dokter merasa malas menjelaskan penyakit pasiennya yang pada dasarnya penyakit yang diderita sangat ringan. Ketiga, dokter melihat pasiennya kemungkinan jika dibilang masuk angin pasti akan merasa puas.

Yang pasti ketiga alasan tersebut dimaksudkan untuk pasien yang sebenarnya hanya mengalami gejala penyakit ringan (hanya butuh istirahat). Masyarakat percaya bahwa masuk angin disebabkan karena masuknya angin (secara harafiah) ke dalam tubuh.

Teori masuk angin pastinya tidak akan pernah diterima dalam ilmu kedokteran, penyebab dan alur penyakit harus jelas dan tidak boleh berdasarkan asumsi saja. Pada dasarnya angin yang masuk ke dalam tubuh tidak dapat menjadi penyebab dalam mengdiagnosis perjalanan penyakit.

Kesimpulan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

Masuk angin merupakan penyakit tidak nyata dan hanya sebuah istilah yang hanya dikenal di negara rumpun Melayu, seperti Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura dan Timor Leste. Dalam dunia kedokteran penyakit ini dianggap hanya sekedar mitos karena tidak adanya bukti medis sebagai pendukungnya. Ada dua keluhan penyakit yang paling sulit ditentukan oleh dokter, masuk angin dan panas dingin.

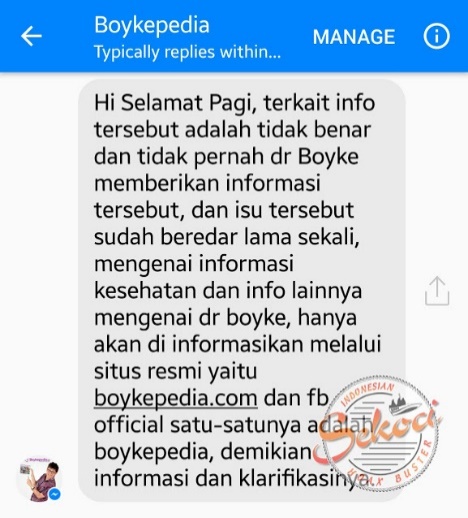
\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Menghisap Payudara Dapat Mencegah Kanker**  \*Dr.Boyke Dian Nugraha SpOG\*\_  \_\*Dari pada beli rokok 50.000,- mendingan\* \*\*\_HISAP PAYUDARA\*\*  1. Payudara wanita yang sering dihisap, keseimbangan sistem kardiovaskular kewanitaannya dapat terjaga ... Apabila lelaki menghisap Payudara wanita dalam waktu yang lama, maka degupan jantung wanita dapat meningkat hingga 110 detak/menit. Hal ini boleh menjadi latihan bagus bagi kesehatan jantung.  2. Hisap Payudara wanita juga dapat membuat berat badan wanita lebih stabil, bahkan berkurang. Hal ini disebabkan, Payudara wanita yang dihisap selama 3 menit dapat membakar lemak sekitar 12 kalori.  3. Ingin wajah lebih kencang? Kalau begitu jangan ragu untuk lebih sering dihisap Payudaranya. Dengan dihisap Payudara, maka lebih dari 30 otot wajah wanita bergerak, sehingga berguna untuk meningkatkan aliran darah di kulit wajah, dan menghaluskan kulit.  4. Selama ini hisap Payudara wanita dianggap sebagai hal yang kurang sopan/tabu. Tapi pada kenyataanya hisap Payudara wanita dapat membuat wanita lebih awet muda, merupakan obat alami yang merangsang sistem kekebalan tubuh, hasilnya adalah produksi antibodi yang mampu melindungi dari virus. Proses ini disebut cross-imunoterapi.  5. Pada saat Payudara wanita dihisap, biasanya nafas wanita jadi lebih cepat..Rata-rata saat hisap Payudara, wanita akan menghirup dan membuang nafas 60 kali dalam satu menit. Padahal dalam keadaan normal hanya 20 kali tiap satu menit. Menghirup dan membuang nafas lebih sering akan mencegah berbagai gangguan diparu.  6. Payudara wanita yang dihisap lebih dari 5 menit akan membuat tubuh wanita lebih santai, dapat menghasilkan rantai kimiawi yang akan menghancurkan berbagai hormon penyebab stress.  7. Kebiasaan menghisap payudara diwaktu pagi saat bangun tidur selama 3 menit dan dilakukan rutin tiap pagi akan membantu  mencegah timbulnya kanker payudara. Nah, tunggu apalagi? mudah dan bermanfaat.  \*Ayo para bapak-bapak tidak perlu sungkan utk kebaikan, dari pada hisap rokok harganya 50.000,-\*  Selamat Mencoba....  Yang belum halal jangan ya |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/02/menghisap-payudara-dapat-mencegah.html**](http://www.hoaxes.id/2017/02/menghisap-payudara-dapat-mencegah.html)



\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Daith Piercing Menyembuhkan Migran**  Terhitung sudah 10 tahun lebih Sheri Utecht mengidap migrain. Bisa dibilang migrain yang diidap Sheri cukup berat. Bagaimana tidak, tiap kali migrainnya kambuh, Sheri hanya bisa berdiam diri di rumah selama berhari-hari. Migrain yang dialami Sheri juga seringkali diikuti dengan gejala lain, yakni muntah-muntah. Hal ini tentu mengganggu pekerjaan dan kehidupan sehari-harinya.  Tapi bukan berarti Sheri tak berbuat apa-apa untuk menyembuhkan deritanya. Namun tak peduli berapa kalipun ia mencoba, Sheri tak juga kunjung sembuh. Hingga suatu ketika wanita berumur 44 tahun itu iseng mencoba 'daith piercing'. Berbeda dengan tindik telinga pada umumnya, pada 'daith piercing', logam yang dipakai untuk menindik dimasukkan hingga menembus tulang rawan paling dalam dari telinga, yang letaknya berdekatan dengan saluran telinga.  Hal mengejutkan terjadi beberapa saat setelah tindik telinganya dipasang. Sheri mengaku sejak saat itu, migrainnya tak pernah kambuh, termasuk mual yang selama ini menemani migrainnya. Sakit kepala yang dirasakannya jadi lebih ringan dan lebih mudah dikelola. Karena iseng, Sheri tak pernah mengira jika tindik di telinganya akan meredakan penderitaannya selama ini. "Waktu itu saya hanya ingin ditindik untuk menambah yang sudah ada. Ternyata tindikan ini mengubah hidup saya. Pada awalnya saya juga tidak percaya," tutur Sheri seperti dikutip dari Daily Mail, Selasa (1/9/2015).  Wanita yang tinggal di Woodland, Washington tersebut lantas menemukan fakta bahwa tindik telinga yang dilakukannya telah lama diakui khasiatnya untuk meredakan migrain. Namun bedanya Sheri tak pernah tahu tentang hal itu. "Sekarang saya tak perlu lagi merasakan sakit atau minum obat. Hanya dengan tindik kecil saya terbebas dari semuanya. Ini sungguh luar biasa," ucap Sheri.  Dalam situsnya, The Migraine Relief Center, Texas juga mengakui adanya keterkaitan antara tindik telinga dengan penurunan gejala migrain. Namun efeknya belum pernah dibuktikan oleh penelitian resmi sehingga sulit untuk menentukan apakah klaim yang diajukan pasien seperti Sheri benar atau hanya kebetulan saja. Diduga manfaat tindik telinga yang dirasakan Sheri sebenarnya tak jauh berbeda dengan konsep akupuntur. Pengobatan alternatif yang ditemukan di Tiongkok ini menggunakan jarum khusus untuk memberikan tekanan pada titik-titik tertentu yang ada di permukaan tubuh.  Setelah diberi penekanan, diyakini jarum tersebut melebarkan pembuluh darah di bawahnya, sehingga aliran darah ke jaringan tubuh yang terkena gangguan menjadi lancar dan meredakan gangguan kesehatan yang diderita pasien sebelumnya. Sebuah penelitian berskala besar yang pernah dilakukan di Inggris, Jerman dan AS pada tahun 2012 mengakui bahwa akupuntur dua kali lebih efektif meredakan sakit kepala kronis serta beberapa gangguan ksehatan lain ketimbang obat yang direkomendasikan dokter kebanyakan. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/01/daith-piercing-menyembuhkan-migran-hoax.html**](http://www.hoaxes.id/2017/01/daith-piercing-menyembuhkan-migran-hoax.html)

Laporan artikel yang mengusulkan daith piercing sebagai pengobatan migrain tidak jelas dan kesimpulannya didasarkan pada rumor atau inferensi dan juga tidak mengutip bukti klinis atau penelitian ilmiah khusus sebagai pendukungnya. Tidak ada jurnal ilmiah merekomendasikan daith piercing menjadi alternatif akupuntur sebagai pengobatan migrain. Metode akupuntur mungkin dapat membantu meredakan migrain, namun efektivitasnya tidak akan maksimal jika tidak dibantu dengan kombinasi pengobatan lainnya.

Klaim daith piercing dan migrain didasarkan pada asumsi bahwa proses penindikan di lokasi yang sama yang digunakan oleh akupuntur untuk mengobati sakit kepala. Bahkan jika migrain yang melibatkan sakit kepala, keraguan sangat besar bahwa para seniman tato atau seniman piercing secara akurat dapat menentukan titik akupresur, apalagi jika itu dilakukan oleh individu, sangat tidak mungkin

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ganja Mampu Mengobati Kanker**  Tanaman ganja sebenarnya punya banyak manfaat dalam kesehatan dan telah dibuktikan. Selain menghancurkan beberapa sel kanker, tanaman yang punya nama latin Cannabis sativa ini ternyata efektif melawan tumor otak.  Sebuah studi terbaru yang dilakukan pada tikus menunjukkan, bila dikombinasikan dengan terapi radiasi, ganja secara efektif dapat mengecilkan salah satu jenis tumor yang paling agresif, yaitu tumor otak.  Dalam makalah yang diterbitkan di jurnal Molecular Cancer Therapies, tim peneliti dari St George University of London menguraikan "pengurangan dramatis" yang mereka amati pada glioma massa, bentuk mematikan dari kanker otak, ketika diobati dengan mengombinasi radiasi dan dua senyawa ganja yang dikenal sebagai cannabinoid.  Dalam banyak kasus, terbukti tumor menyusut sampai sepersepuluh ukurannya semula. "Cannabinoids dapat berperan dalam mengobati salah satu kanker yang paling agresif pada orang dewasa. Hasilnya menjanjikan," kata Dr. Wai Liu, salah satu peneliti.  Penelitian mengenai manfaat ganja dalam pengobatan kanker memang bukan hal baru. Namun, Liu dan timnya adalah yang pertama meneliti efek kombinasi ganja dengan terapi radiasi. "Hasil akhirnya lebih kuat dalam mengecilkan tumor," katanya.  Dalam penelitiannya, Liu mengamati tikus yang sebelumnya sudah diinfeksi glioma (tumor otak) lalu diobati dengan dua macam terapi, yakni radiasi saja atau kombinasi antara radiasi dan senyawa ganja.  Senyawa yang dipakai adalah THC, senyawa psikoaktif yang terkait dengan sensasi "high", dan CBD, yang tidak menghasilkan efek samping psikoaktif.  Mereka menemukan bahwa pengobatan tumor yang terbaik adalah memakai dosis rendah, baik THC dan CBD bila digunakan secara bersama, membuat tumor lebih mudah merespon radiasi.  Penggunaan dua senyawa itu dalam dosis rendah ternyata juga menghasilkan efek yang sama jika memakai salah satu komponen dalam dosis tinggi. Ini penting karena dengan demikian efek samping yang dialami pasien juga lebih sedikit.  THC dan CBD merupakan dua dari puluhan senyawa kimia yang ditemukan dalam tanaman ganja. Tim ilmuwan dari Inggris tahun lalu menemukan bahwa kombinasi dari enam cannabinoids murni yang berbeda dapat membunuh sel-sel kanker leukemia.  Sementara itu, THC saja telah terbukti mengurangi ukuran tumor kanker dan menghentikan penyebaran HIV. CBD juga memiliki efek positif pada anak-anak dan orang dewasa yang menderita gangguan kejang yang berat.  Walau begitu, di banyak negara ganja masih tergolong dalam obat-obatan terlarang. Walau ada beberapa negara yang melegalkan ganja untuk tujuan pengobatan, tapi para ahli berpendapat kurangnya dukungan pemerintah terhadap pemakaian ganja di bidang kesehatan membuat manfaat tanaman ini kurang dipahami secara baik. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/01/ganja-mampu-mengobati-kanker-hoax.html**](http://www.hoaxes.id/2017/01/ganja-mampu-mengobati-kanker-hoax.html)

Klaim bahwa ganja mampu mengobati kanker telah lama didengungkan berdasarkan uji ilmiah, namun semua bukti itu sangat lemah karena tidak ada satupun penelitian yang dilakukan para ilmuwan menguji pada manusia bahwa ganja benar-benar mampu membunuh sel kanker. Yang perlu digaris bawahi adalah uji ilmiah yang dilakukan selama ini dilakukan hanya sebatas kepada hewan tikus.

Manuel Guzman, ahli biokimia dan telah meneliti ganja selama hampir 20 tahun, ia menyatakan bahwa semua klaim hubungan ganja dengan kanker adalah tidak benar.

“Ketika tajuk berita di surat kabar menggembar-gemborkan bahwa ‘Ganja Mampu Menaklukkan Kanker Otak!’, itu tidak benar,” tegasnya. “Ada banyak klaim yang beredar di internet, tetapi mereka amat, sangat lemah.”

National Cancer Institute (NCI) telah memberikan konfirmasi bahwa cannabis (ganja) dapat membunuh sel-sel kanker. Dalam pernyataannya yang ditulis di situs web mereka cancer.gov, NCI menuliskan "Cannabis telah terbukti dapat membunuh sel kanker." Namun yang perlu dipahami, pernyataan itu tidak mutlak bahwa ganja dapat mengobati penyakit kanker pada manusia. NCI juga telah mengklarifikasi bahwa tidak ada cukup bukti untuk merekomendasikan kepada pasien yang mengidap kanker untuk menghisap ataupun menkonsumsi ganja sebagai pengobatan untuk mengatur semua yang berhubungan dengan kanker dan efek samping dari terapi kanker.

Yang perlu dicatat dari pernyataan NCI adalah, ganja dapat membunuh sel kanker berdasarkan hasil studi praklinis (penelitian mengunakan hewan percobaan). Sementara ganja telah dipelajari dalam uji klinis (penelitian melibatkan uji subyek manusia) sebagai cara untuk mengetahui efek samping dari kanker.

Cancer.gov melaporkan bahwa tidak ada uji klinis ganja dapat digunakan sebagai pengobatan untuk kanker pada manusia. Dalam CAM database PubMed yang yang dikelola oleh National Institutes of Health, tidak ditemukan hasil uji klinis itu.

Ganja telah dipelajari dalam uji klinis sebagai cara untuk mengatur efek samping dari kanker dan terapi kanker

Ganja mungkin memiliki manfaat untuk mengobati gejala kanker atau efek samping dari terapi kanker. Ada sebuah wacana untuk mengobati anak-anak yang mengalami gejala kanker seperti mual dengan menggunakan ganja, namun studi masih terbatas.

Pihak FDA (Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika) menyatakan belum menyetujui ganja digunakan sebagai pengobatan untuk kanker. Dua jenis cannabinoids (dronabinol dan nabilone) adalah obat yang telah disetujui oleh FDA untuk pencegahan ataupun pengobatan kemoterapi - terkait mual dan muntah-muntah.

Cannabinoids adalah kimia aktif yang ada dalam Cannabis (ganja) yang dapat dijadikan obat seperti efek pada tubuh, termasuk sistem saraf pusat dan sistem kekebalan tubuh.

Cannabinoids juga dikenal sebagai phytocannabinoids. Unsur zat kimia utama Cannabinoids dalam ganja adalah delta-9-THC, zat tersebut merupakan salah satu dari 400 zat kimia yang ditemukan pada ganja. Cannabinoids utama lainnya adalah cannabidol (CBD), yang dapat mengurangi rasa sakit dan mengurangi peradangan tanpa menyebabkan peningkatan dari delta-9-THC.

Efek mengisap ganja memang tidak terlalu membahayakan secara langsung kepada penggunanya. Namun banyak sekali kejadian kecelakaan lalu lintas terjadi karena pengaruh ganja. Efek ganja dapat menimbulkan ilusi atau hal-hal aneh dalam pikiran bagi mereka yang menghirupnya, itulah sebabnya banyak terjadi kecelakaan disebabkan oleh efek ganja.

Kemungkinan yang paling buruk dari menkonsumi ganja adalah akan lebih mencari jenis narkotik lainnya yang efeknya lebih dahsyat seperti heroin dan morfin sekaligus, yang kemudian mereka akan menjadi pecandu heroin ataupun morfin dan jenis narkotika yang lainnya.

Dr Lester Grinspoon, Associate Professor Emeritus of Psychiatry di Harvard Medical School dan penulis buku-buku mengeksplorasi keamanan khasiat ganja mengatakan ini: “Saya pikir hari itu akan datang ketika beberapa turunan cannabinoid akan diberikan untuk kanker yang memiliki kekuatan kuratif, tetapi sementara itu, kita harus sangat berhati-hati tentang apa yang kita berikan kepada pasien."

Kesimpulan: Klaim bahwa ganja dapat mengobati kanker tidak terbukti, tidak ada penelitian pada subjek manusia yang dapat membuktikan pengobatan kanker dengan menggunakan ganja. Kemungkinan ganja mengandung zat anti-kanker tidak serta merta memastikan bahwa zat tersebut mampu melawan kanker pada manusia. Klaim apapun seputar kesehatan harus berdasarkan uji ilmiah yang telah disetujui para ahli dan otoritas kesehatan dunia. Banyak kecelakaan lalu lintas diakibatkan penggunaan ganja, efeknya yang dirasakan penggunanya dapat menimbulkan ilusi dan merusak daya pikir dapat berbahaya bagi Anda dan juga keluarga tercinta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Benarkah Mesenterium Organ Baru Pada Manusia**  Calvin Coffey, profesor bedah dari Irlandia, mengumumkan bahwa membran yang berliku-liku di dalam usus manusia adalah organ baru dengan nama mesenterium.  "Reklasifikasi mesenterium sebagai organ relevan secara universal karena mempengaruhi kita semua," kata Coffey dalam sebuah pernyataan sebagaimana dikutip Live Science, Selasa 3 Januari 2017.  Para ilmuwan dari Mayo Clinic sebelumnya telah mengetahui tentang struktur yang menghubungkan usus kecil dan besar manusia ke dinding perut dan mengikat di tempatnya.  Namun, hingga kini, struktur itu dianggap sebagai membran tersendiri oleh kebanyakan ilmuwan.  Menariknya, dalam salah satu deskripsi awal, hanya Leonardo da Vinci yang mengidentifikasi membran ini sebagai struktur tunggal, menurut sebuah tulisan baru-baru ini.  Calvin Coffey, profesor bedah di Graduate Entry Medical School University of Limerick di Irlandia, dan rekannya melihat studi dan literatur masa lalu tentang mesenterium itu.  Coffey mencatat bahwa sepanjang abad ke-20, buku-buku anatomi telah menjelaskan mesenterium sebagai rangkaian membran terfragmentasi. Maksudnya, mesenterium dikaitkan dengan berbagai bagian dari usus.  Dia memimpin studi yang melihat mesenterium pada pasien yang menjalani operasi kolorektal dan mayat.  Temuan studi yang menyimpulkan bahwa membran itu adalah organ tersendiri, diterbitkan dalam jurnal The Lancet Gastroenterology and Hepatology edisi November 2016.  Dengan mengenali anatomi dan struktur mesenterium, para ilmuwan sekarang dapat fokus mempelajari lebih banyak tentang bagaimana fungsi organ itu,â€ kata Coffey.  Menurutnya, ilmuan dapat belajar tentang penyakit yang berhubungan dengan mesenterium. Jika Anda memahami fungsi, katanya, Anda dapat mengidentifikasi fungsi abnormal.  Sifat kontinyu dari mesenterium, misalnya, dapat berfungsi sebagai sarana bagi penyakit untuk menyebar dari satu bagian perut ke bagian yang lain, menurut tulisan itu.  "Selain mempelajari penyakit, peneliti juga dapat melihat ke mesenterium untuk pendekatan baru operasi," kata para penulis studi. Para penulis mencatat banyak anatomi dan fitur lain dari mesenterium masih perlu dijelaskan.  Misalnya, mesenterium diklasifikasikan ke dalam sistem tubuh apa? "Apakah mesenterium harus dilihat sebagai bagian dari usus, pembuluh darah, endokrin, kardiovaskular atau sistem imunologi masih tidak jelas, karena ia memiliki peran penting dalam semuanya," tulis para penulis.  Sementara banyak organ memiliki fungsi yang berbeda dalam tubuh, fungsi yang berbeda dari mesenterium ini masih belum diketahui. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/01/benarkah-mesenterium-organ-baru-pada.html**](http://www.hoaxes.id/2017/01/benarkah-mesenterium-organ-baru-pada.html)

Banyak outlet berita yang mengabarkan telah ditemukan organ manusia baru: "mesenterium". Beberapa editor media bahkan mengklaim bahwa ahli bedah telah resmi mencantumkan mesenterium dalam daftar organ manusia yang ke 79.

Ilmuwan medis telah mengetahui mesenterium sejak satu abad yang lalu, namun mereka menganggap itu adalah rangkaian membran terfragmentasi dalam sistem pencernaan. Sebelumnya dalam deskripsi Leonardo da Vinci menyatakan bahwa mesenterium adalah struktur tunggal.

Secara singkatnya mesenterium berada jauh dari bagian yang tidak diketahui dari tubuh manusia. Untuk menemukan mesenterium, pertama kali harus mengamati bagian perut dalam dan di luar usus manusia (peritoneum). Bagian ini yang membentuk lapisan dinding disebut lapisan parietal, sedangkan bagian yang meliputi organ-organ panggul dan perut dikenal sebagai lapisan visceral. Dalam rongga perut dan panggul, ada sejumlah besar organ diatur sedemikian kompleks, dan peritoneum membantu untuk menyimpan segala sesuatu di tempat. Hal ini dilakukan karena lapisan visceral, sekitar organ, terpasang oleh helai ke lapisan parietal, lapisan dinding, yang mencegah keberanian bergerak terlalu jauh keluar dari posisi.

Pada bulan Maret 2012, peneliti Amerika Utara mempublikasikan sebuah artikel dalam jurnal Colorectal Disease memaparkan tentang struktur mesenterium. Secara ekstensif struktur mesenterium diteliti dengan menggunakan teknik berbeda microcopie, hasilnya: anatomi mesenterium tidak seperti yang ditegaskan dalam buku-buku anatomi.

Kebebasan struktural adalah salah satu kriteria untuk membedakan antara setiap organ tubuh satu sama lainnya. Secara definisi organ tubuh harus menyediakan fungsi fisiologis tertentu, kelompok jaringan yang melakukan beberapa fungsi. Jika mesenterium dikategorikan sebagai organ manusia, harus dikonfirmasi oleh gabungan peneliti independen, dan fungsinya harus secara spesifik diakui oleh komunitas ilmiah juga harus melalui reklasifikasi.

Pada bulan November 2016, penulis 2012 telah mengajukan permohonan untuk mengetahui efek penelitiannya dalam jurnal Lancet Gastroenterology & Hepatology. Namun permohonan tidak mendapatkan vonis apapun, dan hingga saat ini tidak ada argumen yang diperdebatkan.

Kisah tentang kontroversi mesenterium berawal pada satu abad yang lalu, Pada akhir abad-19 ahli bedah Inggris, Frederick Treves, ahli bedah perut yang sangat berpengaruh dalam pendidikan kedokteran, ia berbicara tentang saluran pencernaan di Royal College of Surgeons of England. Treves memaparkan tentang teori anatomi tubuh manusia, sebelumnya ia pernah mengobati Edward VII A beberapa hari sebelum dinobatkan sebagai raja dengan mengeringkan abses yang tertulis dalam lampiran royal. Dalam deskripsi anatomi klasik banyak mengacu kepada Treves, namun deskripsi membran sebagai struktur tunggal sebelumnya mengacu pada Leonardo da Vinci.

Treves dianggap sebagai kiblat ilmu kedokteran bedah perut atas operasi usus buntu yang pertama dilakukannya pada tahun 1888 di Inggris, namun beberapa teori Treves dianggap mengandung kesalahan yang berlangsung selama lebih dari satu abad. Ilmuwan di Lancet Gastroenterology & Hepatology dalam jurnalnya telah meneliti secara independen: Treves mengabaikan memberikan mesenterium, selembar jaringan ikat ganda berliku yang melalui perut, sesuatu yang penting dan dianggap tidak layak sebagai organ.

Calvin J. Coffey, seorang penulis studi dan ahli bedah di University of Limerick, Irlandia, dalam sebuah pernyataan: "Ini hanyalah salah satu struktur terus menerus." Ia berpendapat bahwa mesenterium sebagai satu kesatuan yang bisa dianggap sebagai organ, lalu apakah organ jaringan tubuh manusia yang selama ini dikelompokkan berjumlah 78 akan menjadi 79? "Kita sekarang memiliki organ dalam tubuh yang belum diakui sebagai yang terbaru," kata Coffey.

Dokter Worthington Hooker DID, dalam bukunya "Human Physiology" menyatakan bahwa "mengapa mesenterium menjadi membingungkan yang melingkari dan merayap hingga menggembungkan dari usus." Pernyataan Calvin J Coffey baru-baru ini yang berpendapat bahwa ia dan rekan-rekannya telah memiliki bukti bahwa mesenterium adalah organ, namun itu masih dalam perdebatan para ahli.

Jika ada organisasi ilmiah yang eksis dibebankan untuk memastikan penamaan organ manusia, klaim bahwa mesenterium sebagai organ tidak hanya didengungkan sepihak oleh Coffey dan rekannya. "Aku benar-benar tidak tahu siapa yang menjadi wasit akhir," kata Coffey menanggapi pilihan kepastian.

Fungsi lengkap mesenterium sampai saat ini masih misteri dan tidak ada kesepakatan dari para ahli. "Banyak, tapi tidak semua, organ memiliki unit fungsional yang terpisah," tulis peneliti dalam laporan Lancet. "Fungsi unit dari mesenterium tidak diketahui, dan apakah jenis sel yang khas adalah yang paling bertanggung jawab untuk fungsinya akan tetap diselidiki."

Klaim bahwa mesenterium masuk kategori organ harus dilakukan penelitian lebih lanjut secara independen dan harus mendapatkan kesepakatan. "Bukti yang mengusulkan bahwa meseterium sebagai organ tidak lebih dari sebuah konektor, dan semoga mesenterium mengatur migrasi sel darah putih di sepanjang usus," tulis ilmuwan. Klaim Coffey terlalu dini untuk memvonis mesenterium sebagai organ terbaru, sedangkan para ahli lainnya belum menemukan kata sepakat.

Kesimpulan: Mesenterium belum secara resmi diklasifikasikan sebagai organ tubuh, buku-buku anatomi tubuh tidak perlu dicetak ulang untuk memasukan daftar mesenterium. Fungsi mesenterium masih belum diketahui secara pasti dan dianggap masih misterius, proses penelitian ilmiah yang panjang masih harus dilalui tidak hanya mengandalkan satu publikasi saja untuk memastikan apakah mesenterium layak masuk daftar organ yang ke 79.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

|  |
| --- |
| **Bawang Dapat Menyerap Racun Dalam Darah dan Menyembuhkan Flu**  Sudah bukan lagi menjadi rahasia bahwa bawang merah, selain sebagai bumbu masak yang penting, juga memiliki khasiat yang sangat baik bagi kesehatan.  Satu metode pengobatan di Tiongkok, menggunakan bawang merah untuk membuka jalur-jalur listrik (meridian) di dalam tubuh, yang bertujuan membantu memurnikan organ internal.  Caranya, bawang merah (atau juga bawang putih), dipotong melintang lalu ditempelkan pada telapak kaki.  Penempelan ini dilakukan selama paling sedikit empat jam. Jadi waktu terbaik adalah di saat Anda tidur di malam hari.  Agar bawang bisa tertempel dengan baik, bisa direkatkan dengan bantuan perban atau kenakan kaus kaki.  Inilah beberapa manfaat bawang merah (dan putih) bagi kesehatan.  Pertama, membersihkan darah. Saat Anda tidur, asam fosfat dari bawang diserap melalui trans-dermal pada telapak kaki dan masuk ke pembuluh. Asam fosfat mampu memurnikan dan menyerap racun dalam darah.  Terbukanya meredian, juga dapat membantu membunuh bakteri, kuman dan patogen.  Dalam haL ini, yang terbaik sebenarnya adalah bawang putih. Namun bawang merah pun memiliki khasiat yang tak kalah bagus.  Tatkala Anda tidak beraktivitas, kandungan yang terdapat dalam bawang yang ditempelkan pada telapak kaki (baik merah maupun putih), akan mengisap bakteri berbahaya (dan juga racun) dari dalam tubuh.  Di luar tubuh, bawang merah dapat berfungsi memurnikan udara.  Di Tiongkok, Jepang, dan beberapa negara di Eropa dan Amerika Serikat, ada kebiasaan menyimpan potongan-potongan bawang dan meletakkannya di sudut ruangan yang strategis.  Udara dimurnikan dari bakteri- bakteri dan virus, terutama yang bisa menyebabkan penyakit-penyakit ringan seperti flu dan sebagainya. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2017/01/bawang-dapat-menyerap-racun-dalam-darah.html**](http://www.hoaxes.id/2017/01/bawang-dapat-menyerap-racun-dalam-darah.html)

Klaim bahwa bawang yang ditempelkan pada telapak kaki mampu menyerap racun dalam darah hanyalah omong kosong dari mitos lama yang semakin berkembang tanpa dasar ilmiah apapun. Klaim palsu lainnya juga tidak lepas dari kebiasaan lama yang menempatkan bawang di ruangan yang dipercaya mampu menyerap bakteri dan kuman juga mampu memurnikan udara dalam ruangan. Bawang tidak dapat menyerap racun dalam tubuh ataupun bakteri dan kuman di dalam ruangan. Klaim apapun yang menyangkut kesehatan harus berdasarkan bukti ilmiah dari hasil penelitian para ahli, bukan mitos yang berkembang di masyarakat.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Rumput Gandum Mengobati Kanker**  Mungkin baru kali ini Anda mendengar rumput bisa dijadikan minuman jus yang sangat menyehatkan. Bahkan, ada yang pernah merasakan khasiatnya untuk penyembuhan kanker. Adalah Ann Wigmore dari AS yang coba mengonsumsinya di tahun 1940-an. Setelah rutin minum jus ini, dia terbebas dari sakit kanker yang dideritanya.  Hanya saja, jenis rumput gandum yang dipakai sebagai sebagai terapi. Rumput yang berasal dari kecambah gandum ini punya zat antikanker. Pertumbuhan tumor dan penyebaran sel kanker dapat ditangkal.  Kandungannya tidak sebatas zat antikanker. Rumput gandum juga mempunyai vitamin dan mineral yang mencapai 90 macam. Asam amino dan lisin di dalamnya berguna untuk mempercantik kulit dan menyehatkan rambut. Selain itu, ada 400 enzin di dalam kecambah gandum. Zat klorofil yang sebagian besar memenuhi bagian rumput berperan sebagai antioksidan dan pencegah sakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler.  Ada aturan dalam membuatnya. Ambil rumput yang habis dipanen dan dibiarkan 15 menit. Dalam jangka waktu tersebut, rumput masih banyak mengandung enzim. Enzim berkurang dalam waktu satu jam. Dan, minumlah jus tersebut sebelum makan dengan memberinya tambahan sedikit air. Naikkan dosisnya secara perlahan agar tubuh dapat menyesuaikan diri. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/12/rumput-gandum-mengobati-kanker-hoax.html**](http://www.hoaxes.id/2016/12/rumput-gandum-mengobati-kanker-hoax.html)

Kabar manfaat rumput gandum dapat menyembuhkan kanker dimulai pada tahun 1940-an, ketika seorang penderita kanker Ann Wigmore mengaku sembuh dari penyakitnya karena rutin mengonsumsi jus rumput gandum. Jus rumput gandum diketahui mengandung lebih dari 90 tipe mineral dan vitamin yang dibutuhkan manusia. Minuman berwarna hijau ini bahkan kaya akan asam amino, termasuk lisin yang baik untuk kulit dan rambut. Sebanyak 70 persen kamdungan jus rumput gandum mengandung klorofil yang efektif melawan radikal bebas dan penyakit kardiovaskuler. Bahkan kecambah gandum mengandung lebih dari 400 enzim.

Rumput gandum biasanya dipasarkan dalam jus atau bubuk dan tunas yang dihasilkan dari biji gandum sebelum membentuk menjadi gandum. Dalam beberapa tahun terakhir rumput ini telah memperoleh reputasi yang sangat tinggi untuk beberapa sifat menguntungkan yang ditawarkan oleh tubuh karena nilai gizi yang tinggi.

Namun, klaim manfaat rumput gandum dapat menyembuhkan kanker tidak terbukti secara ilmiah. Menurut otoritas jurnal medis elektronik WebMD , rumput gandum tidak dapat menyembuhkan kanker. Para pendukung klaim yang menyatakan bahwa klorofil yang terkandung dalam rumput gandum adalah faktor pembunuh sel kanker, bertindak sebagai hemoglobin oxygononontas tubuh, tidak berlaku. Karena klorofil bukan hanya terdapat pada rumput gandum, namun juga dapat ditemukan disemua sayuran hijau yang kita makan, sehingga untuk mendapatkan klorofil sebagai penyembuh kanker tidak hanya harus mengkonsumsi rumput gandum. Klaim rumput gandum dapat mengobati kanker tidak terbukti secara ilmiah. Lebih baik selalu rutin konsultasi kepada dokter daripada harus mempercayai artikel kesehatan yang beredar di internet tanpa bukti ilmiah dan hanya berdasarkan kesaksian anekdot.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Wanita Dengan Payudara Besar Memiliki IQ Lebih Cerdas**  Sebuah studi yang dilakukan di University of Chicago mengatakan, wanita dengan payudara besar lebih cerdas. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 1.200 wanita. Selain itu, wanita dengan payudara besar dinilai memiliki nilai lebih tinggi dalam tes IQ. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/12/wanita-dengan-payudara-besar-memiliki.html**](http://www.hoaxes.id/2016/12/wanita-dengan-payudara-besar-memiliki.html)

Laporan bahwa wanita dengan payudara besar lebih cerdas telah banyak diterbitkan oleh media online Indonesia. Dalam klaimnya, mereka menyertakan University of Chicago yang telah melakukan penelitian sebagai pendukung klaim tersebut.

Klaim yang mencatut University of Chicago berdasarkan hasil studi dari seorang sosiolog Dr Yvonne Rossdale dari Chicago University di Amerika Serikat.

"Sociologist Dr Yvonne Rossdale from Chicago University in the USA has confirmed that women with big breasts are brainier than their flat chested counterparts.

Kami mencoba mencari tahu siapakah Dr Yvonne Rossdale dengan melakukan pencarian di Google. Setelah kami melakukan pencarian, tidak ditemukan informasi keberadaannya di Univesrsity of Chicago.

Kami juga terus mencoba melakukan pencarian Google untuk mencari nama Dr Yvonn Rossdale. Kami menemukan sebuah gambar berita 4 November 2003 dari Weekly World News (WWN), dalam berita tertulis judul "REAL GENIUS Surprise: Women with big boobs are smarter, study shows."

Dengan ditemukannya sumber awal dapat dipastikan bahwa laporan berita wanita dengan payudara besar lebih cerdas adalah berita palsu. WWN adalah media satir yang sangat terkenal sering menerbitkan berita palsu. Sejak diluncurkan pertama kali pada tahun 1979 dalam bentuk tabloid di Amerika Serikat, mereka menerbitkan cerita hiburan dengan cerita yang sebagaian besar fiktif.

Jadi, bagi wanita dengan payudara yang tidak besar dapat bernapas lega karena kecerdasan tidak ditentukan hanya dari fisik belaka. Setiap informasi apapun yang ada di internet jangan mudah dipercaya, tabayyun dalam menerima setiap informasi adalah tindakan terbaik.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Wanita Membutuhkan Tidur Lebih Lama Dibanding Pria**  Tak hanya pola makan dan olahraga, waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik pun tak kalah penting untuk menjaga kesehatan tubuh.  Nah, bicara soal tidur, tahukah Anda bahwa wanita membutuhkan waktu tidur yang lebih lama dibandingkan pria?  Ya, sebuah studi yang belum lama ini dilakukan mengungkap bahwa otak wanita membutuhkan waktu istirahat yang lebih panjang. Berikut ini adalah beberapa alasannya, seperti dilansir dari laman Boldsky.  Wanita berbeda dengan pria secara biologis  Kondisi wanita sangat berbeda secara biologis dengan pria. Itu, karena wanita mengalami perubahan level hormon yang masif setiap bulannya. Kondisi seperti kehamilan dan menopause juga menyebabkan hormon melonjak dan ini berdampak pada pola tidur mereka. Itulah sebabnya, tidur nyenyak dan waktu tidur yang cukup sangatlah penting bagi wanita.  Otak wanita lebih banyak digunakan dibanding pria  Menurut para peneliti, otak wanita jauh lebih kompleks dibandingkan pria. Otak wanita juga bekerja lebih banyak dibanding pria, sehingga butuh lebih banyak waktu istirahat.  Otak wanita lebih kompleks  Kompleksitas otak wanitalah yang membuat mereka membutuhkan waktu tidur setidaknya 20 menit lebih lama dari pria. Kurangnya tidur yang berkualitas sangat mempengaruhi kondisi psikologis wanita.  Berdampak pada kesehatan mental  Masalah-masalah seperti depresi, stres, mudah marah, dan kesal dapat terjadi pada wanita, karena mereka kurang tidur. Sebaliknya, jika pria menderita kekurangan tidur, mereka tidak akan menunjukkan tanda-tanda seperti di atas. Banyak pula risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh kurang mendapat waktu tidur yang cukup.  Wanita ahli multitasking  Wanita sangat piawai dalam melakukan beberapa pekerjaan sekaligus. Mereka bisa menonton televisi, memotong-motong sayuran, dan berbicara di telepon dalam waktu yang bersamaan. Ya, di rumah maupun di kantor, wanita sering melakukan beberapa pekerjaan sekaligus.  Inilah yang membuat wanita memaksa otak mereka untuk bekerja lebih banyak dibandingkan pria, dan tentu saja ini membuat mereka membutuhkan waktu lebih banyak untuk bersantai. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/12/wanita-membutuhkan-tidur-lebih-lama.html**](http://www.hoaxes.id/2016/12/wanita-membutuhkan-tidur-lebih-lama.html)

Sebuah studi pernah dilakukan oleh Horne pada tahun 1996 yang memantau 400 individu selama 15 malam dan menemukan bahwa wanita cenderung tidur lebih lama. Pada tahun 2004 sebuah studi dilakukan di Inggris dengan melibatkan 2000 peserta dewasa yang menyimpulkan bahwa pria dan wanita tidur dengan waktu durasi yang hampir sama, tetapi banyak wanita dilaporkan tidur dengan lebih banyak masalah. Sebuah studi yang sama pada 2014 menyimpulkan:

Dibandingkan pria, wanita menghabiskan 15 menit lagi di tempat tidur, tetapi mereka yang kurang tidur selama 11 menit dilaporkan kesulitan tidur lagi.

Horne sama sekali tidak pernah mengatakan wanita perlu lebih banyak tidur, dalam argumennya ia mengatakan bahwa perbedaan tidur antara jenis kelamin dapat berhubungan dengan jumlah dan jenis "penggunaan" yang keluar dari otak sehari-hari pada pria dan wanita. Baru-baru ini ia memberikan argumen dalam bukunya tahun 2016 dengan judul "Sleeplessness".

Ini bukan karena mitos yang berkaitan dengan 'konstitusi lebih halus', tapi juga mungkin karena perempuan memiliki gelombang tidur lebih dalam atau lambat [...], dan mereka memiliki otak lebih besar (yaitu korteks) membutuhkan pemulihan selama tidur. Hal ini pada gilirannya menunjukkan bahwa wanita cenderung korteks serebral mereka bekerja lebih sulit daripada pria yang berkaitan dengan usia. Perempuan tampaknya multitasking untuk tingkat yang lebih besar daripada laki-laki, yang mengharuskan berhadapan dengan informasi dari sumber yang berbeda dan pada indera, kemudian memilih sepotong informasi untuk diterima dan apa yang harus diabaikan, termasuk memiliki kecepatan untuk memutuskan tindakan dan prioritas [...]

Klaim bahwa wanita membutuhkan tidur lebih lama daripada pria karena otak wanita lebih kompleks tidak berdasarkan uji ilmiah. Klaim ini pada dasarnya berasal dari kepercayaan bahwa wanita memiliki multitasking lebih superior dibanding pria, namun klaim ini juga tidak terbukti dan masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Selain itu, klaim yang menyatakan bahwa Direktur Sleep Research Center, Jim Horne, pernah mengeluarkan pernyataan bahwa wanita perlu lebih banyak tidur karena otak mereka bekerja keras adalah palsu. Klaim itu berdasarkan argumen Horne, ia juga tidak pernah mengatakan "wanita perlu lebih banyak tidur daripada pria".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Manfaat Seledri Membersihkan Ginjal**  Ginjal merupakan salah satu organ bagian dalam tubuh yang rutin bekerja, yaitu menyaring racun dan kotoran, garam dan juga zat-zat yang berbahaya bagi tubuh.  Penggunaan yang secara terus menerus ini membuat fungsi ginjal akan berkurang.  Karena itulah banyak yang mencari cara alami cuci ginjal.  Cuci ginjal merupakan cara yang baik untuk perawatan ginjal agar ginjal tidak kehilangan fungsinya dan tubuh kita tetap sehat terbebas dari berbagai macam racun dan berbagai zat berbahaya.  Namun, biaya cuci ginjal cukup mahal membuat orang malas untuk melakukannya karena faktor tidak punya uang. Tapi ternyata, cuci ginjal bisa dilakukan dengan mudah dan sangat murah, yaitu menggunakan seledri.  Seledri biasa digunakan dalam makanan sebagai penyedap misalnya dalam sayur sop ataupun perkedel.  Siapa sangka bahwa seledri memiliki khasiat yang baik untuk pembersihan ginjal.  Cara alami cuci ginjal dengan menggunakan daun seledri adalah dengan mengolahnya menjadi ramuan. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/12/manfaat-seledri-membersihkan-ginjal-hoax.html**](http://www.hoaxes.id/2016/12/manfaat-seledri-membersihkan-ginjal-hoax.html)

Seledri dapat membersihkan ginjal tidak berdasarkan uji klinis, hanya berdasarkan asumsi. Seledri banyak mengandung vitamin, mineral, flavonoid, dan antioksidan, pada umumnya diakui sangat aman digunakan sebagai makanan. Keamanan dan efektifitas dari manfaatnya untuk dosis yang lebih tinggi dalam makanan belum terbukti dan harus dihindari, terutama bagi wanita hamil. Konsumsi seledri secara berlebihan harus dihindari oleh wanita hamil karena memungkinkan emmenagogue (merangsang menstruasi) dan keguguran, namun dalam jumlah normal cukup aman.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Lintah Didalam Kangkung**  "HATI-HATI mengkonsumsi kangkung....!!!  Kangkung, Petis kangkung, Kangkung Tumis, dll yang berkaitan dengan KANGKUNG, mungkin cerita ini dapat menjadi pertimbangan bagi ANDA sekalian ketika ANDA hendak makan KANGKUNG. Suatu hari, di klinik yang terkenal di Malaysia, semua Dokter kebingungan karena ada seorang anak kecil yang menderita sakit perut. Anak itu di bawa ke klinik oleh Ortu nya setelah 2 hari menderita DIARE. Sudah bermacam obat sakit perut yang diberikan kepada anak itu, namun DIARE tidak kunjung sembuh.Kemudian Ortu anak tersebut di tanya oleh Dokter "makanan apa yang di makan oleh anak tersebut selama 2 hari ini?" Ortu anak itu kebingungan, karena sejak anaknya DIARE , anak tersebut tak mau makan, dia hanya minum susu putih, itu pun muntah.  Setelah di periksa, ternyata sebelum menderita DIARE, malam tersebut anak itu makan kangkung tumis di restoran bersama Ortu nya. Dokter segera melakukan X-RAY, ternyata dalam usus anak tersebut telah berkembang biak LINTAH dengan anaknya yang kecil-kecil.Dokter menyerah dan menyatakan tidak sanggup mengambil tindakan medis apapun. Akhirnya anak kecil malang itu pun MENINGGAL DUNIA.Setelah di periksa ulang, ternyata lintah itu sebelumnya berada di dalam batang kangkung yang besar. Memang, untuk penggemar kangkung tumis yang paling enak adalah BATANGNYA.Lintah yang berada di dalam batang kangkung itu tidak akan mati walau di masak selama 20 menit, apalagi untuk kangkung tumis proses memasak tidak terlalu lama agar menghasilkan rasa kangkung yang sedap. Lintah hanya akan MATI jika DI BAKAR.Di dalam usus anak kecil tadi, lintah hanya butuh waktu 1 - 2 hari untuk berkembang biak.Jika ada keluarga teman-teman yang mengalami hal tersebut lakukan tindakan dengan memberi minum air rendaman tembakau (bisa diambil dari rokok kretek) biasanya lintah-lintah akan keluar dan dalam keadaan mati.Kabarkan kepada teman, sahabat, keluarga, atau siapapn yang anda kenal-kenal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.bukutahu.com/2017/09/7-berita-hoax-yang-beredar-sepanjang-tahun-2017.html**](http://www.bukutahu.com/2017/09/7-berita-hoax-yang-beredar-sepanjang-tahun-2017.html)

Pesan ini menyebar melalui berbagai media seperti Whatsapp, BlackBerry Messenger, maupun Facebook. Pesan yang berisi imbauan agar berhati-hati saat memasak kangkung karena bisa jadi lintah yang bersembunyi di batang kangkung ikut termakan dan bersemayam di dalam usus. Konon sudah ada 'korban' lintah ini yakni pemuda asal Solo. Pemuda ini dikabarkan mengalami diare dan tidak mau makan. Dia hanya mau minum susu, namun akhirnya malah muntah. Saat periksa ke dokter, dilakukan pemeriksaan X-Ray dan diketahui lintah telah berkembang biak di perut pemuda itu. Usut punya usut, sebelum diare, pemuda itu makan tumis kangkung. Ditengarai lintah itu masuk tubuhnya bersama dengan kangkung yang dimakan.

Dr dr Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, MMB, dari Divisi Gastroenterologi, Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia - Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) mengatakan belum pernah mendapati kasus semacam itu. Selama ini parasit yang ditemukan di dalam pencernaan manusia adalah cacing. "Kalau lintah sepertinya nggak bisa ya. Kena asam lambung pasti mati. Parasit di tubuh manusia memang ada. Umumnya telur cacing yang masuk ke tubuh, bermanifestasi di usus halus," terang dr Ari dalam perbincangan dengan detikHealth dan ditulis pada Rabu (28/10/2015).

Cacing, sambung dr Ari, bisa masuk ke dalam pencernaan manusia melalui makanan yang tidak matang. Karena umumnya telur cacing bisa menempel di sayuran mentah. Karena itu dr Ari mengingatkan untuk memasak sayuran hingga matang. Jikapun memakan sayuran mentah sebagai lalapan pastikan telah benar-benar dicuci sampai bersih. Selain itu ada baiknya minum obat cacing secara teratur, yakni enam bulan sekali.

"Selain cacing, bakteri dan jamur kadang bisa terbawa ke pencernaan," sambung dr Ari. Mungkin kabar lintah bersemayam di usus adalah kabar palsu. Namun setidaknya dari situ ada hal baik yang bisa diambil yakni menjaga kebersihan makanan yang diasup.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Anak TK Meninggal Saat Tidur Akibat Kekenyangan**  "Suatu pagi, bocah yang baru berusia 5 tahun bernama Iwan (samaran), sarapan nasi ketan ayam dan segelas susu yang dihidangkan mamanya. Selesai makan lalu berangkat ke sekolah Taman kanak-kanak. Saat makan siang di TK, wali kelas Iwan berpesan agar jangan membuang-buang makanan, harus dimakan sampai habis. Iwan adalah anak yang taat, ia selalu menjalankan apa pun yang dikatakan gurunya. Saat makan siang pun ia makan dengan lahap. Jam 12:10 waktu setempat, guru TK menyuruh anak-anak tidur siang, tapi sebelumnya mereka menyanyikan 3 buah lagu anak-anak, setelah itu mereka disuruh istirahat tidur siang. Tapi guru TK itu melihat Iwan masih asyik bermain, belum tidur seperti anak-anak lainnya, ia pun berteriak beberapa kali menyuruh si bocah segera tidur. Tapi Iwan beralasan masih kenyang, belum/tidak bisa tidur, karena kekenyangan, namun guru TK berkata pada Iwan bahwa anak-anak harus tidur siang, kalau tidak, nanti tidak akan tumbuh besar.  Akhirnya Iwan pun tertidur dengan menelungkupkan wajah ke bantalnya. Jam 14:30, sebagian besar anak-anak sudah bangun dari tidur siangnya, kemudian kembali ke kelas. Tapi guru TK bernama Lany (samaran) melihat Iwan masih belum bangun. Ia mengira mungkin karena telat tidur, jadi ia pun tidak membangunkannya. 20 menit kemudian, guru Lany membangunkan Iwan, tapi ia agak heran kenapa tidak ada reaksi. Lalu ia menyentuh dahinya, dan ia terkejut ketika melihat bibir Iwan menghitam, dan ada kotoran hitam di hidung dan mulutnya.Ia semakin terkejut melihat Iwan tak bernapas lagi!. Dua orang guru TK pun segera melarikan Iwan ke rumah sakit, namun malang, bocah itu telah tewas dalam perjalanan ke rumah sakit. Menurut diagnosis dokter, Iwan kekenyangan saat makan siang, kemudian langsung tidur sebelum makanannya dicerna. Akibatnya makanan yang belum dicerna itu mengalir kembali ke esofagus (kerongkongan), sehingga menghalangi trakea dan memicu terjadinya kematian. Keterangan dokter itu pun seketika membuat kaki guru TK si Iwan terkulai lemas. Akhirnya, pihak TK harus bertanggung jawab atas insiden itu. Sementara guru Lany juga harus memberi kompensasi dan diberhentikan. Catatan: Jangan sekali-kali memaksa anak-anak untuk tidur setelah makan!" |

**Klarifikasi:** (dilansir dari jawapos.com) <http://www.bukutahu.com/2017/09/7-berita-hoax-yang-beredar-sepanjang-tahun-2017.html>

Dunia orang tua yang memiliki anak masih sekolah taman kanak-kanak (TK) sedang dihebohkan pesan bertaut tentang anak yang meninggal di sekolah. Penyebabnya, guru memaksa anak untuk tidur meski baru saja makan dan masih kekenyangan. Pesan tersebut membanjiri grup media sosial, terutama wali murid TK. Namun, ada kejanggalan yang teramat mendasar dari cerita itu. Pertama, waktu dan tempat kejadian tidak disebutkan. Kedua, penulis dan nama korban tidak jelas. Ketiga, tidak ada satu pun media mainstream yang pernah memuat berita tersebut. Terakhir, ealah...fotonya juga ilustrasi anak-anak TK dari luar negeri. Pesan yang disebar itu tidak utuh. Hanya capture tulisan berbentuk gambar yang judulnya akan membuat para orang tua sangat penasaran. Bocah Ini Tewas saat Tidur Siang di Taman Kanak-Kanak. Di bagian atasnya, tertulis larangan memaksa anak tidur seusai makan karena bisa membuat anak bernasib sangat miris. Tulisan tersebut mulai disebar pada 31 Juli 2017. Berdasar penelusuran Jawa Pos, capture tulisan dengan judul tersebut bersumber dari rubrik jurnalisme warga pada laman sebuah portal berita online. Meski tidak jelas sumbernya, laman jurnalisme warga itu cepat tersebar luas. Dari tautan halaman tersebut saja, sudah tersebar sebanyak 12.700 kali. Belum lagi dengan sebaran melalui capture dari judul dan gambar tulisan tersebut. Jumlahnya tidak terhitung.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

Klaim kesimpulan bahwa Iwan meninggal karena disuruh tidur seusai makan dan saat masih kenyang sebenarnya tidak beralasan. Dokter spesialis anak dr Irma Lestari SpA mengatakan, penyebab utama kematian anak, secara berurutan, adalah sumbatan jalan napas (airway), hambatan kadar kecukupan pernapasan (breathing), dan gangguan sirkulasi darah.gal karena dipaksa tidur setelah makan tidak jelas sumbernya. Penulisnya juga tidak mencantumkan identitas. Dokter spesialis anak menyebut kemungkinan kecil kematian anak disebabkan refluks saat anak tidur tengkurap.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Tanaman Dewa Petir (Lei Gong Teng) Ampuh Mengobati Kanker**  Selama bertahun-tahun ilmuwan melakukan penelitian untuk menemukan cara efektif menangani obesitas dan Kanker ternyata telah ditemukan Penelitian terbaru menemukan solusi obesitas yang tersembunyi dari ekstrak Tripterygium wilfordii atau Thunder God Vine (anggur dewa guntur), yang bisa menurunkan berat badan hingga 45 persen.  Dalam esktrak Thunder God Vine ditemukan tingginya senyawa celastrol yang menurunkan berat badan. Senyawa tersebut bisa memperkuat efek dari ‘hormon kenyang’ yakni leptin. Hormon leptin adalah hormon yang mengirimkan sinyal ke tubuh untuk berhenti makan. Efek ini akan kuat sesuai dengan sensitivitas tubuh. Orang-orang yang tidak sensitif cenderung untuk gemuk karena tubuh tidak dapat memberi sinyal untuk berhenti makan.  “Dari penelitian ini, ada harapan untuk membuat leptin bekerja dan harapan untuk menangani obesitas,” ujar Umut Ozcan, endokrinologi dari Boston Children’s Hospital dan Harvard Medical School, seperti dikutip dari Medical Daily pada Rabu (27/5/2015).  Tanaman obat asal China yang disebut tanaman dewa petir (thunder god vine atau lei gong teng) bekerja lebih baik dibanding obat farmasi yang banyak diresepkan, dalam meredakan rheumatoid arthritis. Demikian studi tim peneliti China seperti dipublikasikan dalam jurnal BMJ. Herbal tersebut telah lama digunakan di China untuk mengatasi rheumatoid arthritis yang biasanya menyerang persendian tangan dan kaki. Dalam studi terhadap 207 pasien rheumatoid arthritis, peneliti memberikan obat herbal dewa petir kepada sebagian partisipan, sebagian diberi obat methotrexate, dan sebagian lain diberi gabungan kedua obat. Setelah 6 bulan, partisipan menjalani pemeriksaan untuk mengukur perbaikan kondisi yang disebut ACR 50, perbaikan sejumlah kriteria yang mencapai 50 persen. Pada kelompok yang diberi obat herbal, 55 persen mengalami perbaikan kondisi, sementara yang diberi methotrexate sebesar 46 persen. Yang paling banyak mencapai perbaikan ACR 50 adalah kelompok yang diberi herbal dan methotrexate, mencapai 77 persen. Studi tersebut juga menemukan efek samping yang biasa menyertai penggunaan herbal dewa petir dan methodrexate, terutama gangguan saluran pencernaan.  Menurut penelitian terbaru dari University of Minnesota Masonik Cancer Center, dengan penggunaan tanaman ini, setelah 40 hari tubuh tidak menunjukkan tanda-tanda kanker bahkan ketika terapi dihentikan. Penelitian untuk keajaiban ini rumput, seperti yang kita menyebutnya, dipromosikan dalam jurnal Science Translational Medicine. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/12/tanaman-dewa-petir-lei-gong-teng-ampuh.html**](http://www.hoaxes.id/2016/12/tanaman-dewa-petir-lei-gong-teng-ampuh.html)

Asosiasi medis Cina di Yunani telah menerbitkan artikel tentang karakterisistik tanaman lei gong teng. "Ramuan Lei Gong Teng adalah racun. Jika digunakan tanpa pengawasan dosis yang tepat dan berkualitas, efek sampingnya dapat membuat pusing, pendarahan, gangguan pencernaan, gagal ginjal, dan banyak lagi.

Sebagai Asosiasi Pengobatan Cina di Yunani, kita diwajibkan untuk menginformasikan kepada masyarakat bahwa ramuan Cina tidak dapat digunakan tanpa saran dari ahli obat khusus herbal Cina, karena resep mereka didasarkan pada sistem diagnostik yang kompleks dan tidak hanya merujuk pada diagnosis kedokteran klasik. Pengobatan herbal jika digunakan tanpa pengawasan terapis khusus, kemungkinan mereka tidak akan mendapatkan efek positif seperti yang diharapkan dan bisa saja malah berbahaya bagi kesehatan.

Kami menyarankan bahwa semua informasi mengenai ramuan Cina harus dipertimbangkan kembali oleh para penulis secara rinci dan dikomunikasikan setelah menganalisis semua faktor yang berkaitan dengan penentuan toksisitas dan juga kombinasi beracun dari ramuan yang telah dipublikasikan."

Pemerintah Inggris menyarankan untuk menghindari formulasi yang mengandung lei gong teng karena efek samping yang sangat serius yang dapat merugikan hati, ginjal, jantung, kekebalan tubuh, dll. Pemerintah Inggris memberikan saran kepada profesional kesehatan untuk selalu waspada dan selalu memberikan peringatan kepada orang-orang untuk berhenti menggunakan tanaman ini dalam pengobatan.

KESIMPULAN

Manfaat tanaman dewa petir/lei gong teng/thunder god fine belum terbukti secara ilmiah, bahkan tanaman ini beracun dan berbahaya.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Hasil Studi Menunjukan Menatap Payudara Wanita Membuat Pria Lebih Sehat**  Sebuah studi yang dilakukan di Jerman belum lama ini sangat menarik. Ilmuwan menemukan, menatap payudara wanita selama 10 menit sehari ternyata dapat meningkatkan rentang hidup Anda dalam lima tahun.  Seperti diberitakan Times of India, Selasa (26/1/2016), penelitian yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine itu menunjukkan, orang-orang yang kerap menatap payudara wanita bisa hidup lebih lama. Studi ini mengklaim, 10 menit melirik bagian tubuh wanita setara dengan latihan gym 30 menit.  "Temuan ini dibuat atas penilaian terhadap 200 pria selama lima tahun," tulis laman berita Sin Chew Daily dan China Press.  Dalam penelitian ini, ilmuwan mencatat, pria yang menatap payudara wanita memiliki tekanan darah lebih rendah, berisiko rendah mengalami penyakit kardiovaskular dan cenderung memiliki detak jantung yang lebih stabil.  Gerontologist Dr Karen Weatherby menjelaskan, keinginan seksual seperti menatap payudara wanita menyebabkan sirkulasi darah menjadi lebih baik. Hal ini juga berarti kesehatan akan terjaga. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/10/hasil-studi-menunjukan-menatap-payudara.html**](http://www.hoaxes.id/2016/10/hasil-studi-menunjukan-menatap-payudara.html)

Artikel berita di atas sebenarnya tidak diterbitkan di New England of Journal ataupun jurnal medis lainnya. Faktanya artikel itu adalah hasil tulisan ulang dengan sedikit perubahan yang berputar dalam dua waktu dalam tabloid Fountain of Truth, Weekly World News (13 Mei 1997 dan 21 Maret 2000), artikel itu akhirnya semakin liar dan berkembang hingga diterbitkan oleh banyak media online.

Studi "memandang payudara wanita dapat memberikan umur panjang bagi pria" tidak diterbitkan di journal medis manapun. Klaim itu berasal dari WWN yang notabennya adalah tabloid berita palsu yang banyak menerbitkan cerita fiktif. Studi kesehatan itu salah satu berita yang paling menyesatkan, karena telah diedarkan oleh banyak media online dan blog internet, hingga masyarakat banyak yang mempercayainya karena tidak melalui proses verifikasi.

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Benarkah Kentut Berkali-Kali Bisa Bakar Kalori**  Perasaan perut sesak karena tak bisa kentut pasti tidak nyaman, meski hanya berupa gas, tapi saat mengeluarkannya pun, kamu butuh tenaga. Tapi mungkinkah ada yang mempertanyakan bahwa saat kentut kamu juga membakar banyak kalori?  Benarkah kentut membakar kalori? Ternyata, board-certified family dan bariatric physician, Spencer Nadolsky, D.O., dari American Board of Obesity Medicine mengungkapkan bahwa kentut tidak membakar kalori. "Rata-rata orang memiliki sekitar 0,5 sampai 1,5 liter gas yang tertahan di saluran pencernaan per harinya. Dan orang bisa kentut sampai 20 kali per hari dan masih memiliki berat badan aslinya," jelasnya.  Dengan kata lain, kentut tidak membakar kalori seperti ketika kamu olahraga. Bukan hanya itu, kentut sendiri termasuk fungsi tubuh yang sangat pasif. Ketika gas keluar dari anus, otot menjadi rileks dan tekanan gas di perutlah yang melakukan semua pekerjaan mengeluarkan gas, jadi bukan hasil pembakaran kalori yang berasal dari aktivitas otot. Dengan kata lain, kentut tidak membakar kalori sama sekali.  Bahkan jika kamu kentut bekali-kali dan panjang, hal itu tidak membakar banyak kalori tubuh, hanya membuat perut lega dan tidak kembung lagi. Meski memang kamu perlu tenaga untuk mengeluarkannya, namun itu terhitung sangat sedikit sehingga tak bisa dianggap membakar banyak kalori. Tentu saja ini termasuk hal bagus, karena meski tidak membakar kalori tapi tubuh kamu tidak menyimpan sampah ya ladies. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111307-benarkah-kentut-berkali-kali-bisa-bakar-kalori-ini-faktanya.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111307-benarkah-kentut-berkali-kali-bisa-bakar-kalori-ini-faktanya.html)

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Air Detoks Untuk Ratakan Perut Buncit dengan Efektif**  Perut yang buncit memang jadi salah satu musuh terbesar setiap wanita. Sedih banget kan saat harus melihat tumpukan lemak yang bergelambir di perut. PD jadi terjun bebas saat akan mengenakan dress atau pakaian yang agak ketat.  Perut yang buncit ini sebabnya banyak Ladies. Namun, yang paling utama adalah karena gaya hidup yang kurang sehat. Tak cuma tak enak dilihat, perut buncit ini juga bisa memicu munculnya sejumlah penyakit lain. Nah, kamu bisa mengatasi masalah ini dengan mengonsumsi air detoks sehat ini.  Siapkan:  1 timun ukuran sedang, potong  2 lemon, potong  segenggam daun mint  2 cangkir air  Masukkan timun dan lemon dalam wadah. Tambahkan daun mint dan juga air. Setelah itu tutup rapat air detoks. Masukkan ke dalam lemari es semalaman dan minum air tersebut seharian keesokan harinya.  Timun akan membantu metabolisme tubuh agar lebih lancar dan menyingkirkan semua timbunan lemak. Timun ini tinggi kandungan air sehingga membantu tubuh menyingkirkan racun dan meningkatkan metabolisme. Lemon sendiri akan mencegah retensi cairan yang mencegah kembung. Daun mint akan membantu dalam proses pembakaran lemak, memperbaiki pencernaan, mencegah retensi cairan dalam tubuh dan juga mengurangi peradangan.  Kombinasi ketiga bahan ini akan sangat efektif dalam mengurangi lemak membandel pada perutmu. Cobalah untuk mengonsumsi minuman ini secara teratur untuk hasil yang maksimal ya Ladies. Semoga bermanfaat. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HOAX | RAGU-RAGU | FAKTA |
| Catatan: | | |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111112-air-detoks-untuk-ratakan-perut-buncit-dengan-efektif.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111112-air-detoks-untuk-ratakan-perut-buncit-dengan-efektif.html)

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada ketiga kolom dibawah

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Kenapa Kita Bernapas dari Satu Lubang Hidung Saja?**  Pernahkah Anda mengalami hidung tersumbat? Saat ini terjadi mungkin Anda menyadari bahwa salah satu lubang hidung Anda seperti tertutup dan tidak berfungsi.  Namun, tahukah Anda, sebenarnya ini terjadi sepanjang waktu. Ya, sepanjang waktu kita bernapas lebih berat dari satu lubang hidung daripada yang lain. Sepanjang hari, masing-masing lubang hidung bergantian "bekerja". Ini memunculkan pertanyaan mengapa hal ini terjadi?  Proses ini ternyata otomatis oleh sistem saraf otonom. Sistem saraf ini juga mengendalikan banyak hal yang dilakukan oleh tubuh sendiri, seperti pencernaan dan detak jantung.  Sedangkan untuk hidung, sistem ini mengontrol yang disebut dengan siklus hidung. Sistem ini memastikan setiap lubang hidung beroperasi secara efektif.  Bergantian  Menurut US National Libary of Medicine, siklus hidung terjadi beberapa kali di siang hari. Hal ini akan Anda perhatikan ketika hidung tersumbat lebih lama dari biasanya.  Untuk membuka satu sisi hidung dan menutup yang lain, tubuh mengembangkan jaringan dengan cara mengalirkan darah pada sisi yang bekerja. Ini mirip dengan cara ereksi pada pria bekerja.  "Peningkatan aliran darah menyebabkan 'kemacetan' dalam satu lubang hidung selama sekitar 3 hingga 6 jam sebelum beralih ke sisi lain. Ada juga peningkatan kemacetan ketika seseorang berbaring, yang bisa terlihat terutama ketika kepala miring ke satu sisi," ungkap Jenifer Shu dikutip dari Science Alert, Rabu (11/04/2018).  Penciuman  Siklus ini juga dipercaya berperan untuk membantu melengkapi indera penciuman kita. Seperti yang dilaporkan oleh Matt Soniak untuk Mental Fliss, beberapa aroma lebih baik diambil oleh udara yang bergerak cepat melalui hidung. Sedangkan aroma lain dideteksi lebih baik dengan udara yang bergerak lambat.  Jika satu sisi hidung kita terbuka lebar sedang yang lain sedikit tertutup, maka kita bisa mencium keduanya.  Istirahat  Proses ini juga memberi setiap sisi hidung kita istirahat. Apalagi aliran udara yang mengalir sangat banyak bisa mengeringkan dan mematikan rambut-rambut kecil yang melindungi kita dari kontaminan asing.  Ketika sakit, seluruh proses ini bisa menjadi tak tertahankan karena satu lubang yang secara efektif dimatikan terasa jauh lebiih tersumbat. Pada dasarnya, perasaan tersumbat ini hanya diperkuat oleh udara dingin. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/12/193400223/kenapa-kita-bernapas-dari-satu-lubang-hidung-saja->

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Saran Dokter, Kurangi Garam untuk Cegah Penyakit Ginjal di Usia Muda**  Gagal ginjal adalah salah satu penyakit yang mematikan di dunia. Perkembangan terkini menunjukkan orang muda berusia 25-30 tahun semakin banyak yang mengalami penyakit ini. Salah satu faktor yang dapat memicu adalah asupan garam yang tinggi sehingga menimbulkan hipertensi.  "Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi, tetapi jika Anda dapat mengontrol tekanan darah maha risiko mengalami gagal ginjal pun berkurang," ujar Dr Arun P Doshi, nefrologis di Rumah Sakit Saifee, Mumbai, diwartakan Hindustan Times, Senin (9/4/2018).  Arun berkata, sebaiknya kita mulai mengurangi penggunaan keju, minyak, mentega, gula, dan garam. Rekannya, ahli nefrologi dari Rumah Sakit Apollo di Mumbai, Amit langote, juga menambahkan bahwa ibu rumah tangga berperan besar untuk terlibat dalam gerakan memerangi garam berlebih.  Sedikit asupan garam dan menjalankan pola hidup sehat akan membantu mengendalikan masalah ginjal, bahkan efeknya lebih baik dibanding mengandalkan obat-obatan. "Bila perempuan dapat mengurangi penggunaan garam, minyak, dan gula dalam makanan yang disediakan, hal itu akan sangat membantu mengendalikan diabetes dan obesitas," ujar Amit.  Amit menambahkan, dokter juga harus memeriksa pasien hipertensi dan diabetes untuk mendeteksi kerusakan ginjal sejak dini. Deteksi dini diharapkan dapat memperlambat perkembangan penyakit ginjal.  Sementara itu, Manoj Kutteri yang merupakan direktur di pusat kesehatan Pune mengatakan, pemicu utama penyakit ginjal yang utama adalah diabetes dan penyakit kardiovaskular yang muncul karena gaya hidup tak sehat.  Konsumsi garam yang berlebihan memang bukan faktor utama, tetapi hal ini dapat sangat berkontribusi memicu timbulnya penyakit.  "Transformasi dalam mengubah pola diet diperlukan, termasuk banyak mengonsumsi biji-bijian, sayuran, buah, mengurangi konsumsi garam dan gula, gorengan, dan makanan nonvegetarian. Hal ini akan membantu Anda mengurangi penggunaan obat-obatan yang dapat menyebabkan kerusakan ginjal," kata Kutteri. |

**Referensi:** <https://sains.kompas.com/read/2018/04/09/183000923/saran-dokter-kurangi-garam-untuk-cegah-penyakit-ginjal-di-usia-muda>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Waspada Ladies, Menahan Kencing Sangat Berbahaya Buat Kesehatan**  Disadari atau tidak, banyak dari kita yang masih sering menahan kencing dengan berbagai alasan. Entah itu karena toilet sedang kotor, sedang malas bergerak dari tempat tidur karena dingin, sedang terburu-buru atau berada di suatu acara yang memaksamu agar tidak pergi ke toilet.  Perlu kita tahu, menahan kencing sangatlah tidak baik buat kesehatan. Walau kita tidak merasakan masalah apapun saat menahan kencing, lambat laun masalah itu pasti akan kita rasakan. Dilansir dari laman nypost.com, menahan kencing atau membiarkan kandung kemih penuh bisa menyebabkan masalah serius.  Dr. Joshua Meeks, MD, Ph.D yakni seorang urolog untuk Nortwestern Medicine mengungkapkan bahwa menahan kencing bisa menimbulkan berbagai masalah. Masalah tersebut mulai dari kondisi perut yang tidak nyaman, jantung berdebar-debar, pikiran kurang fokus, risiko perut buncit, gagal ginjal, kencing batu hingga risiko kematian.  Satu dua kali menahan kencing memang tidak memiliki efek yang serius. Tapi, jika ini dilakukan secara terus menerus dan berkala, perlahan tapi pasti serangkaian masalah kesehatan akan muncul. Dan masalah yang paling sering muncul dari kebiasaan menahan kencing adalah risiko kencing batu atau air seni susah ke luar saat merasa ingin kencing.  Nah ladies, pastikan bahwa kita tidak lagi menahan kencing karena alasan apapun. Semoga informasi ini bermanfaat dan kita semakin bijak dalam menjaga kesehatan diri sendiri maupun orang-orang tersayang di sekitar kita. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115505-waspada-ladies-menahan-kencing-sangat-berbahaya-buat-kesehatan.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Demi Kesehatan Tubuh, Hindari Minum Teh Setelah Makan**  Minum teh merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan. Baik diminum saat hangat atau pun dingin dan ditambah es, keduanya sama-sama nikmat dan menyenangkan. Tidak sedikit dari kita yang juga suka konsumsi teh seusai makan.  Mengenai minum teh sesuai makan, melansir dari laman liputan6.com sebaiknya kita menghindarinya. Dibandingkan dengan minum teh, seusai makan sebaiknya minum air putih saja. Kenapa?  Dokter spesialis anak Yoga Devaira dalam Seminar Kesehatan dan Gizi Remaja Menuju Generasi Tinggi, Cerdas dan Berprestasi di Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa kandungan senyawa di dalam teh bisa mengganggu penyerapan mineral dalam tubuh saat diminum sesuai makan.  Yoga mengatakan, "Kandungan fitat (phytate) yang terdapat dalam teh mengganggu penyerapan mineral seperti kalsium dan zat besi. Jadi tidak dianjurkan minum teh setelah makan."  Ketika kita minum teh seusai makan, ini dikhawatirkan membuat kandungan gizi yang dikonsumsi dalam makanan hanya akan lewat saja di saluran pencernaan. Kandungan gizi yang akan lewat saja tersebut terutama adalah zat besi dan kalsium. Padahal, dua zat ini sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan atau terkhusus untuk kesehatan tulang, gusi dan gigi.  Well ladies, usahakan agar menghindari konsumsi teh seusai makan. Usahakan agar konsumsi air putih saja atau minuman sehat lain seperti jus jeruk dan minuman detok lemon. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115097-demi-kesehatan-tubuh-hindari-minum-teh-setelah-makan.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **5 Cara Menghentikan Cegukan yang Tidak Kunjung Berhenti**  Ada kalanya kamu cegukan tanpa sebab, sayangnya cegukan ini bisa mengganggu dan bahkan menyebabkan rasa sakit jika tak kunjung berhenti, karena tubuh tersentak-sentak tanpa bisa dikendalikan.  Jangan dibiarkan saja ladies, kamu bisa mengatasinya agar cegukan berhenti dan tidak membuatmu tersiksa. Dilansir dari Readersdigest, ini yang bisa kamu lakukan untuk menghentikan cegukan.  1. Tutup mulut  Cob tutup mulutmu untuk menahan cegukan yang muncul. Bertambahnya karbon dioksida akan membantumu menyingkirkan cegukan. Cara ini sangat sederhana meski ada kalanya tidak begitu berhasil.  2. Menekan telapak tangan  Tekan telapak tangan dengan ibu jari. Cara ini bisa menimbulkan ketidaknyamanan yang kemudian memengaruhi sistem saraf sehingga bisa menyingkirkan cegukan.  3. Menjulurkan lidah  Coba julurkan lidah secara maksimal membuka mulut. Gerakan ini akan merangsang pembukaan antara pita suara (glotis) sehingga kamu bisa bernapas lebih lancar sehingga bisa meredakan kejang yang menyebabkan cegukan.  4. Menahan napas  Coba menahan napas, cara ini juga bisa meningkatkan karbondioksida di paru-paru sehingga diafragma akan rileks yang kemudian membantu menyingkirkan cegukan.  5. Menutup telinga  Tutu telinga kurang lebih 20-30 detik. Cara ini juga bisa menghentikan cegukan karena membantu menekan area lunak di belakang daun telinga atau tepat di bawah pangkal tengkorak yang disinyalir berhubungan dengan cegukan.  Jadi, jika kamu tanpa sengaja cegukan dan tak kunjung berhenti, coba cara-cara di atas deh ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/segar-dan-rileks/113944-5-cara-menghentikan-cegukan-yang-tidak-kunjung-berhenti.html>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Simak, 5 Kebiasaan Sehat yang Bisa Perpanjang Umur Anda**  Dengan mengikuti lima kebiasaan sehat berikut ini, maka potensi serangan penyakit mematikan seperti penyakit jantung atau kanker bakal berkurang.  Bahkan, seperti dilansir laman USA Today, kelima kebiasaan baik mampu memperpanjang umur hidup hingga lebih dari 10 tahun.  Bukan tanpa dasar, teori itu dilansir sebagai hasil penelitian dalam the American Heart Association journal. Kelima hal baik dalam hidup tersebut adalah:  1. Menyantap makanan sehat  2. Berolahraga teratur  3. Menjaga berat badan ideal  4. Tidak merokok  5. Mengurangi konsumsi alkohol  Peneliti di Harvard University menganalisa data yang terkait dengan informasi soal diet, gaya hidup, dan rekam medis lebih dari 120.000 responden.  Mereka menemukan, lelaki dan perempuan yang mengikuti cara hidup dengan lima kebiasaan baik tersebut, 82 persen memiliki umur lebih panjang, karena bebas dari penyakit kardiovaskular.  Sementara, ada 65 persen yang lebih panjang umur karena terbebas dari serangan kanker.  "Mengukur hubungan antara faktor gaya hidup sehat dan harapan hidup yang lebih lama adalah penting."  "Ini tidak hanya menyangkut perubahan perilaku individu, tetapi juga untuk informasi kesehatan bagi para pembuat kebijakan."  Demikian dipaparkan Frank B. Hu, Kepala Departemen Nutrisi di Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston, dalam pernyataannya.  “Sangat penting untuk meletakkan langkah pencegahan sebagai hal utama," kata dia.  Penelitian ini juga memperkirakan para wanita yang mengadopsi kelima cara hidup sehat tersebut dapat hidup lebih lama 14 tahun, bagi mereka yang berusia 50 tahun. Sementara 12 tahun bagi laki-laki.  Berdasarkan data dari Centers for Disease Control and Prevention, penyakit jantung dan kanker menjadi dua penyebab kematian utama di Amerika Serikat. Setidaknya itu berdasarkan data yang ada per tahun 2015. |

**Referensi:** <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/05/04/210000920/simak-5-kebiasaan-sehat-yang-bisa-perpanjang-umur-anda->

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Orangtua yang Rutin Berolahraga Pengaruhi Kecerdasan Anak**  Untuk membuat keturunan pintar tidak lah mudah. Namun satu hal yang perlu diketahui, garis keturunan dipengaruhi rutinitas pendahulunya, termasuk sang bapak.  Dan anggapan itu tampak betul adanya.  Dikutip dari laman Dmarge, menurut studi terbaru, aktivitas olahraga mengubah otak dan sperma hewan jantan, yang nantinya memengaruhi otak dan kemampuan berpikir anak-anak mereka.  Percobaan ini dilakukan pada sekelompok tikus jantan yang identik secara genetik, di mana semuanya jarang bergerak.  Kemudian, setelah mereka mencapai usia dewasa, setengah dari mereka ditempatkan di kandang yang dilengkapi dengan roda berjalan dan permainan yang dirancang untuk merangsang tubuh dan otak mereka.  Setelah itu, 10 minggu kemudian, para ilmuwan melihat ke dalam otak mereka dan menemukan, tikus yang banyak bergerak mengembangkan koneksi saraf lebih kuat, dan memiliki kemampuan lebih baik dalam tes kognitif daripada tikus yang tetap jarang bergerak.  Temuan menarik lainnya, keturunan kelompok tikus aktif juga belajar lebih cepat dan memiliki ingatan yang lebih baik daripada tikus dengan orang tua yang tidak aktif, meskipun mereka semua tumbuh di lingkungan yang sama.  Meskipun penelitian ini baru menguji coba pada tikus, tapi tak ada salahnya memulai olahraga agar garis keturunan kita lebih maju dari segi kemampuan otak. |

**Referensi:** <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/05/23/131300720/orangtua-yang-rutin-berolahraga-pengaruhi-kecerdasan-anak>

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan/lainnya

|  |
| --- |
| **Vaksin Rubella Terbuat Dari Hal Berikut**  Rasanya sulit untuk berdiam diri ketika timeline bermunculan tokoh yang asal lempar fatwa palsu. Vaksin MR belum bersertifikasi halal dari MUI. Dan berikut ini saya sertakan penjelasan dari dr. Susilorini, SpPA akan proses awal didapatnya virus Rubella.  Catatan ini menjelaskan metode penelitiannya vaksin Rubella. Sumber virusnya berasal dari janin yang diaborsi dari seorang wanita yang hamil muda yang sebelumnya sehat. Wanita hamil usia 8 minggu, terhitung dari hari pertama haid terakhir, sengaja diinfeksi oleh virus Rubella.  Pada usia kehamilan 8 minggu ibu dipaparkan dengan virus Rubella. Lalu ditunggu sampai terdapat gejala dan tanda pasti infeksi, biasanya ditemukan setelah 16 hari dari pemaparan. Bukti valid bahwa si ibu telah berhasil diinfeksi dilakukan dengan pemeriksaan penunjang lab dari apus tenggorok dan pemeriksaan antibodi yang dilakukan 3 minggu kemudian setelah muncul gejala Rubella.  Hitung-hitung matematikanya, maka usia janin yang digugurkan adalah:  Usia kehamilannya = 8 minggu + 16 hari (2 minggu + 2 hari) + 3 minggu + 17 hari (2 minggu + 3 hari) = kurang lebih 16 minggu.  Usia 16 minggu yang artinya janin diaborsi dalam kondisi telah bernyawa.  Setelah pemeriksaan lab menunjang bahwa ibu telah terinfeksi Rubella, janin kemudian diaborsi.  Lalu jaringan janin hasil aborsi tadi diambil ginjal, kulit dan paru-parunya.  Untuk pembiakan virus dipastikan dulu semua jaringannya itu memang mengandung virus.  Setelah itu organ ginjal yang dipastikan bervirus diambil sel fibroblast-nya untuk dibiakkan dan dilakukan pemisahan sel dengan enzim tripsin.  -- Henny Zainal (pakar imunisasi) --  \*\* Na`udzubillahi mindzalik, mengerikan dan sadis sekali proses pembuatan vaksin Rubella. Apakah proses seperti itu akan mendapatkan sertifikat halal? Apakah para orang tua rela jika mereka tahu bahwa bayi & anak-anak tersayang mereka akan disuntikan barang yang begitu mengerikan proses pembuatannya..?  Info:  RS.Fatmawati,RS.Cipto,RS.Siloam,All RS .Nara sumber :  Dr. H. Ismuhadi, MPH  Mohon dishare, sayangi keluarga anda‼ |

**Klarifikasi:** [**https://www.facebook.com/story.php?story\_fbid=119359605378305&id=100019127984994**](https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=119359605378305&id=100019127984994)

Cara bikin vaksin itu di lab, make enzim enzim pembelah dna dan rna. Kalau vaksin buat bakteri, bakterinya di modifikasi genetika biar lemah, tapi tetep mampu membelah diri, terus dibiakkan jadi banyak di kondisi yang mendukung bakteri. karena udah lemah, gampang dibunuh sistem imun.

Kalau vaksin virus, rna atau dna virus di masukin ke rentetan dna bakteri yang ada di inti bakteri (bakteri aman yang ga bikin rugi yang jelas), terus kalau bakterinya yang dikembangbiakan. ntar bakteri nya dimatiin terus dna virusnya diambil. kalo ga salah gitu. Atau cara yang lebih murah, gapake motong motong dna, langsung infeksiin bakteri buat kembang pake virusnya. tapi virusnya udah di modif jadi lemah tho. Saya mahasiswa fk btw.

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Gen Ibu Yang Menentukan Kecerdasan Anak**  Pendidikan anak sangat penting untuk memupuk kecerdasan sejak dini. Segala jenis metode pendidikan dibuat, untuk melatih otak anak.  Namun, seperti dilansir dari Goodhousekeeping.com, Selasa (13/9/2016), sebuah penelitian menemukan gen kecerdasan seorang anak diturunkan dari ibunya.  Penelitian yang dilakukan oleh Psychology Spot ini, mengatakan bahwa tiap gen dalam tubuh manusia memiliki sumber yang berbeda. Dan untuk gen kecerdasan, ditemukan berasal dari ibu.  Gen kecerdasan anak berasal dari kromosom X, dan karena wanita membawa dua, itu artinya sang anak mendapatkan kecerdasan dari ibunya.  Dan jika sang ayah menurunkan beberapa gen kecerdasannya, kemungkinan untuk berkembang pada otak anak tidak ada. Hal ini disebabkan karena gen kecerdasan yang bekerja hanya gen yang berasal dari sang ibu. "Jika gen yang sama diwariskan dari ayah, gen tersebut menjadi tidak aktif" tulis laporan dalam Psychology Spot.  Bukti lainnya dilakukan oleh The Medical Research Council Social and Public Helath Sciences Unit di Amerika Serikat. Penelitian ini mewawancara 12.686 anak dengan rentang usia 14 hingga 22 tahun. Pertanyaan fokus pada IQ, edukasi dan status ekonomi. Dan hasilnya, faktor kecerdasan anak bergantung pada besar IQ ibunya. |

**Klarifikasi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/10/gen-ibu-yang-menentukan-kecerdasan-anak.html**](http://www.hoaxes.id/2016/10/gen-ibu-yang-menentukan-kecerdasan-anak.html)

Laporan hasil penelitian yang mengklaim kecerdasan anak hanya diturunkan dari gen ibu sangat menyesatkan. Beberapa situs online Indonesia banyak menerbitkan berita tersebut tanpa proses verifikasi kebenarannya.

Berdasarkan laporan Forbes yang ditulis oleh Emily Willingham, Untuk informasi ini berasal dari sumber utama Second Nexus. Informasi itu mengutip dari kumpulan studi yang dilakukan puluhan tahun yang lalu. Penelitian menggunakan hewan tikus untuk percobaan dan dalam hasil studi tidak menghasilkan keputusan bahwa gen ayah tidak berperan dalam kecerdasan anak.

Artikel itu mengambil ampas sampah dari dua tempat, yang pertama berasal dari blog dari sebuah situs bernama Spot Psikologi. Dalam artikelnya Spot Psikologi mengambil informasi sampah tentang genetika dan perkembangan embrio, mereka mengutip 14 referensi untuk mendukung klaim mereka yang campur aduk (gado-gado). Kutipan tersebut hanya ada satu yang diterbitkan pada dekade sekarang (tahun 2012) dan berhubungan dengan dukungan kepada kehidupan ibu, bukan tentang genetika otak. Tidak ada penelitian terbaru, sama sekali tidak ada.

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Batuk CPR Saat Serangan Jantung Tidak Dianjurkan, Berpotensi Berbahaya**  Serangan jantung tiba-tiba bisa menyebabkan kepanikan. Sebelum dokter datang, Anda bisa mencoba batuk berulang kali sekeras yang Anda bisa.  Sebisa mungkin, sebelum setiap batuk, tarik napas dalam-dalam. Ulangi tindakan ini setiap dua detik tanpa henti.  Mengapa batuk efektif saat serangan jantung?  "Batuk bisa menyelamatkan hidup Anda saat terasa nyeri dada akibat serangan jantung," kata seorang ahli jantung dari Polandia, Tadeusz K. Petelenz, MD, seperti dilansir WebMD, Jumat (31/3/2017),  Petelenz mengatakan, kegagalan penanganan serangan jantung adalah seringnya pasien tidak sadar sehingga dokter sulit melakukan resusitasi. Dan batuk bisa dilakukan sebagai langkah Cardiopulmonary resuscitation (CPR) untuk menjaga jantung tetap berfungsi sembari menunggu bantuan.  "Batuk dapat merangsang kinerja jantung tetap berdetak," ujarnya.  Petelenz pun menjelaskan programnya dengan cara melatih pasien untuk batuk setiap satu atau dua detik. Proses ini diulang pada pagi dan malam setidaknya 10 sampai 30 batuk.  Tetapi belajar batuk hanya salah satu bagian dari program. Pasien juga diajarkan untuk mengenali gejala serangan jantung mendadak seperti sesak napas, tiba-tiba mual, pusing, keringat yang tak wajar, kabur penglihatan, tiba-tiba lemah dan tangan gemetar. Gejala-gejala ini dapat terjadi secara tunggal ataupun bersamaan, katanya.  Di sisi lain, Direktur eksekutif Dewan Resuscitation Eropa dan Profesor Kedokteran di University Hospital di Antwerp, Belgia, Leo Bossaert, MD, mengatakan, ia tidak yakin dengan batuk yang bisa menyelamatkan jantung.  "Studi Petelenz tidak mencakup kelompok pembanding sehingga tidak jelas apakah itu yang dimaksud adalah batuk terus asalkan pasien sadar atau hanya untuk menjaga ritme jantung," katanya.  Bagaimana pun, kata Bossaert, segera hubungi nomor darurat medis bila serangan jantung terjadi. |

**Sumber & Klarifikasi:** [**https://www.liputan6.com/health/read/2905643/saat-serangan-jantung-paksa-diri-untuk-batuk**](https://www.liputan6.com/health/read/2905643/saat-serangan-jantung-paksa-diri-untuk-batuk) **&** [**http://www.hoaxes.id/2018/01/batuk-cpr-saat-serangan-jantung-tidak.html**](http://www.hoaxes.id/2018/01/batuk-cpr-saat-serangan-jantung-tidak.html)

Pesan kesehatan cara penanganan pertama pada serangan jantung dengan batuk CPR banyak dibagikan di internet dan jejaring sosial, mengandalkan informasi dari pseudoscience (ilmu semu). Saran itu tidak direkomendasikan oleh otoritas medis manapun. Faktanya, batuk pada saat terjadi serangan jantung bisa menjadi kontraproduktif dan bahkan bisa memperburuk kondisi penderitanya, itu artinya menyebarkan saran ini berpotensi berbahaya. Batuk dalam beberapa jenis aritmia jantung bisa bermanfaat, tapi ini hanya boleh dilakukan oleh profesional yang terlatih atau di bawah pengawasan medis yang tepat.

Pesan itu yang telah menyebar lebih dari satu dekade mengklaim mampu mengatasi serangan jantung untuk pertolongan pertama pada penderitanya dalam keadaan sendirian. Dalam pesan mengatakan bahwa dengan batuk berulang-ulang dapat membantu penderita serangan jantung memberi jalan oksigen mencapai paru-paru.dan mengembalikan detak jantung kembali normal. Saran itu tidak ada dasar ilmiahnya. Bahkan tidak disarankan oleh institusi medis terpercaya. Sebagian besar ahli medis internasional menyatakan bahwa batuk CPR dapat membuat kondisi penderita menjadi lebih buruk, dan malah bisa berpotensi mengabaikan apa yang seharusnya dilakukan dengan segera mencari bantuan.

British Heart Foundation mengatakan: Tidak ada bukti medis untuk mendukung 'batuk CPR' saat mengalami serangan jantung ketika Anda sendirian. Mitos 'batuk CPR' telah beredar di internet sejak lama, terutama di situs media sosial seperti Facebook. Jika Anda menemukannya pesan itu, mohon jangan menyebarkannya dan beritahu bahwa saran itu tidak benar.

American Heart Association mengatakan: American Heart Association tidak mendukung "batuk CPR," sebuah prosedur batuk yang dipublikasikan secara luas di Internet. Seperti yang tercantum dalam Asosiasi Pedoman Jantung Amerika 2010 untuk Resusitasi Kardiopulmoner dan Perawatan Kardiovaskular Darurat, "batuk CPR" tidak berguna bagi korban dan tidak boleh diajari kepada regu penyelamat

|  |  |
| --- | --- |
| FAKTA | HOAX |
| Catatan: | |

\*Centang/beri tanda silang salah satu pada kolom disamping

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan