|  |
| --- |
| **Dibanding Air Putih, Ini Alasan Lebih Baik Minum Susu Setelah Olahraga**  Secara umum, air putih adalah minuman wajib yang harus dikonsumsi setelah olahraga karena kamu pasti akan sangat kehausan dan air putih adalah yang paling segar dan pas diminum untuk mengembalikan dehidrasi. Tapi tahukah kamu bahwa ternyata ada minuman yang lebih baik mengembalikan dehidrasi setelah olahraga lho, yaitu susu.  Penelitian terbaru yang diterbitkan dalam jurnal Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, mengungkapkan bahwa susu dan susu alternatif (susu almond, susu kedelai dan lainnya) mampu mengembalikan cairan tubuh yang hilang dengan cepat sehingga menjadi minuman efektif setelah olahraga.  Ini karena susu mengandung komposisi seimbang antara sodium, karbohidrat dan protein sehingga mampu mengembalikan kondisi tubuh yang sedang dehidrasi. Peneliti melakukan percobaan yang membedakan antara susu dan energy drink. Setiap selesai olahraga, partisipan diminta minum susu sapi, susu kedelai, susu kemasan dan minuman energi. Peneliti mengukur darah dan urin untuk mengetahui tingkat hidrasi dan nutrisi dalam tubuh.  Ternyata, minum susu setelah olahraga memberikan kondisi retensi cairan lebih baik dibanding minuman lain. Lalu bagaimana dengan air putih? Peneliti mengungkapkan bahwa minum air putih sebenarnya menurunkan tingkat sodium dalam tubuh dan lebih lama mengembalikan cairan tubuh.  Jadi, mungkin kamu harus minum susu saja setelah olahraga mulai sekarang ya ladies. kecuali kamu tidak sedang diet, tidak masalah minum susu setiap hari setiap selesai olahraga. Tapi jika sedang diet, sepertinya air putih jadi alternatif lebih baik. Ketahui saja kebutuhanmu seperti apa ya ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111285-dibanding-air-putih-ini-alasan-lebih-baik-minum-susu-setelah-olahraga.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111285-dibanding-air-putih-ini-alasan-lebih-baik-minum-susu-setelah-olahraga.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Mengikuti Diet Ini Terbukti Bisa Membuat Wanita Cepat Hamil**  Banyak wanita yang telah menikah berusaha untuk bisa hamil cepat. Semua hal dilakukan termasuk menjaga pola hidup sehat. Salah satu cara menjaga pola hidup sehat adalah dengan mengatur pola makan atau diet. Dan ternyata, memang ada satu metode diet yang bisa meningkatkan kesuburan wanita dan bisa mempercepat kemungkinan hamil. Diet itu adalah Diet Mediterania. Penelitian yang dilakukan di University of Athens menemukan bahwa mengikuti diet ini selama enam bulan sebelum fertilisasi in vitro (IVF), mampu meningkatkan potensi kehamilan dan melahirkan lebih mudah dibandingkan mereka yang tidak pernah melakukan diet ini. Di dalam penelitian yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan Human Reproduction, peneliti bertanya pada 244 wanita tentang pola makanan dan diet mereka sebelum menjalani fertilisasi in vitro. Dan diketahui bahwa mereka yang mengikuti diet Mediterania, karakteristiknya adalah makan banyak buah segar, sayuran segar, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan dan minyak zaitun. Diet Mediterania juga memberikan aturan mengurangi makan daging merah sehingga mampu meningkatkan kesuburan dan potensi kehamilan wanita hingga 65-68 persen dibanding mereka yang tidak menerapkan diet ini. Penulis penelitian, Professor Nikos Yiannakouris, mengungkapkan bahwa sebenarnya meningkatkan kesuburan reproduksi wanita aturannya cukup sederhana, yaitu meningkatkan pola hidup sehat dengan makan makanan sehat, tidak selalu harus berpatok pada diet Mediterania, hanya saja diet Mediterania dijadikan sebagai salah satu contohnya. Perlu dijadikan acuan pula bahwa ketika merencanakan kehamilan, diet dan gaya hidup sehat harus diterapkan tidak hanya untuk wanita tapi juga pria sehingga potensi hamil lebih besar. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111646-mengikuti-diet-ini-terbukti-bisa-membuat-wanita-cepat-hamil.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111646-mengikuti-diet-ini-terbukti-bisa-membuat-wanita-cepat-hamil.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Bukti Studi: Kerja Shift Malam Bagi Wanita, Tingkatkan Risiko Kanker!**  Secara umum, pagi hingga sore hari adalah waktu produktif tubuh, sedangkan malam adalah jadwalnya untuk tubuh tidur dan beristirahat. Namun beberapa profesi mengharuskan wanita bisa bekerja di malam hari, alias mengambil pekerjaan shift malam, seperti dokter dan perawat.  Hal ini tak mudah bagi para wanita, belum lagi ternyata kebiasaan kerja shift malam juga menyimpan risiko kesehatan, yaitu memicu kanker. Penelitian dari American Association for Cancer Research (AACR), mengungkapkan bahwa wanita yang bekerja shift malam memiliki 19% risiko lebih tinggi terserang kanker.  Kanker yang paling rentan adalah kanker payudara, kanker paru-paru, kulit dan gastrointestinal dibanding wanita yang tidak bekerja shift malam.Di dalam penelitian juga menyebutkan bahwa profesi perawat menjadi yang paling besar risikonya terkena kanker payudara karena lebih sering mendapatkan jam kerja jaga malam hari.  Perawat yang bekerja shift malam punya 58% lebih mengembangkan kanker payudara, 35% lebih mengembangkan kanker gastrointestinal dan sebanyak 28% kanker paru-paru. Peneliti, Xuelei Ma, PhD, ahli onkologi Sichuan University, menyebutkan "Dengan mengintegrasikan secara sistematis dari data sebelumnya, kami menemukan bahwa kerja shift malam dikaitkan secara positif dengan beberapa kanker umum pada wanita.  Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya program perlindungan kesehatan bagi pekerja shift malam wanita jangka panjang."  Karena malam hari adalah waktu utama untuk istirahat, di mana tubuh akan meregenerasi sel-sel sehingga tetap bisa bekerja optimal esok harinya, kurang tidur di malam hari menyebabkan banyak ketidakseimbangan hormon dan metabolisme sehingga memicu lebih banyak penyakit, salah satunya adalah kanker. Jadi, jika kemungkinan bisa mengganti shift kerja, akan lebih baik tidak bekerja malam hari ya ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111459-sering-kerja-shift-malam-bagi-wanita-tingkatkan-risiko-kanker.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111459-sering-kerja-shift-malam-bagi-wanita-tingkatkan-risiko-kanker.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Menurut Study, Konsumsi Kopi Selama Menstruasi Sebaiknya Dihindari**  Perut nyeri, kepala pusing, suasana hati buruk, nafsu makan meningkat drastis dan badan pegal-pegal kerap dialami oleh seorang wanita yang sedang berada pada moment menstruasi. Ya, moment yang terjadi setiap sebulan sekali ini memang berpengaruh banyak bagi kesehatan dan kenyamanan seorang wanita.  Meski begitu, setiap wanita tentunya merasakan sakit dan ketidaknyamanan yang berbeda antara satu dengan lainnya. Kalau kamu, apa yang sering kamu rasakan ketika datang moment menstruasi?  Salah satu hal yang paling sering dan umum terjadi pada wanita yang sedang menstruasi adalah perut sakit serta kepala pusing. Perut sakit bisa disebabkan oleh adanya kontraksi dinding rahim yang meluruhkan sel telur yang tidak dibuahi. Sedangkan sakit kepala terjadi karena perubahan hormon dalam tubuh selama menstruasi.  Karena kondisi yang cukup menyakitkan ini sering terjadi selama menstruasi, para ahli menyarankan agar wanita yang sedang menstruasi menghindari konsumsi kopi. Kenapa? Peneliti percaya jika minum kopi selama menstruasi justru bisa meningkatkan risiko dehidrasi. Kandungan kafein pada kopi bahkan bisa memperparah nyeri perut, sakit kepala dan memburuknya suasana hati.  Dilansir dari laman thehealthsite.com, peneliti mengatakan, "Minum terlalu banyak kopi saat menstruasi bisa menyebabkan dehidrasi. Kopi mengandung kafein yang bersifat diuretik. Pengonsumsinya bisa sering ingin kencing yang kemudian memperburuk sakit kepala. Zat aktif yang terkandung di dalam kopi dikhawatirkan juga akan mengganggu aliran darah, meningkatkan kecemasan, dan menambah kadar nyeri selama menstruasi maupun menjelang menstruasi."  Kopi tidak disarankan untuk dikonsumsi selama menstruasi. Namun jika kamu memang tidak bisa menghentikan kebiasaan konsumsi kopi, mengurangi jumlah kopi yang dikonsumsi adalah solusinya. Konsumsi teh hijau, susu murni dan air putih lebih baik jika dibandingkan dengan konsumsi kopi selama menstruasi.  Semoga informasi ini bermanfaat dan kita semua semakin bijak dalam memilih makanan serta minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Untuk memiliki tubuh sehat dan meredakan nyeri selama menstruasi, penting bagi kita untuk mengendalikan emosi, istirahat cukup dan perbanyak konsumsi makanan sehat seperti sayur serta buah. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111411-menurut-study-konsumsi-kopi-selama-menstruasi-sebaiknya-dihindari.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111411-menurut-study-konsumsi-kopi-selama-menstruasi-sebaiknya-dihindari.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Manfaat Luar Biasa Makan Bawang Merah Mentah Untuk Kesehatan**  Ladies, kamu pasti sudah mengenal bumbu dapur yang satu ini. Bawang merah memang terkenal sebagai salah satu bumbu masakan yang penting untuk membuat setiap masakan terasa lebih sedap. Tanpa bawang merah, makanan tak akan terasa nendang.  Ternyata tak cuma bermanfaat sebagai bahan masakan saja lho. Bawang merah ini ternyata juga baik untuk kesehatan, apalagi jika dimakan mentah. Seperti apa khasiatnya?  Bawang mengandung senyawa perusak kanker dan senyawa belerang di dalamnya. Mengonsumsi bawang mentah bisa membantu melindungi dari kanker paru-paru dan kanker prostat. Tambahkan bawang ke dalam salad atau menu sehat lain yang kamu konsumsi saat makan siang maupun makan malam.  Bawang juga merupakan sumber vitamin C sebagai antioksidan yang dan membantu untuk memerangi pembentukan radikal bebas yang diketahui sebagai penyebab kanker. Kandungan di dalamnya juga mampu mempengaruhi produksi hormon serotonin, dopamine, dan norepinephrine, yang mengatur tidak hanya suasana hati, tetapi juga tidur dan nafsu makan dengan baik.  Bau bawang jika dikonsumsi langsung memang sedikit mengganggu. Tapi mengingat manfaatnya yang sangat luar biasa, kamu wajib mencobanya Ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111316-manfaat-luar-biasa-makan-bawang-merah-mentah-untuk-kesehatan.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111316-manfaat-luar-biasa-makan-bawang-merah-mentah-untuk-kesehatan.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas, Pengangkatan Rahim Memperbesar Risiko Penyakit Jantung!**  Bagi beberapa wanita yang sudah tak ingin menambah anak secara permanen, mungkin kepikiran untuk melakukan pengangkatan rahim. Cara ini memang tidak salah, mengingat ini juga jadi cara aman mencegah kehamilan yang paling efektif dibandingkan pil KB dan alat pengendali kehamilan lainnya.  Tapi operasi histerektomi atau pengangkatan rahim memberikan kengerian sendiri, apalagi hubungannya dengan kesehatan jantung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan University of Warwick dan diterbitkan dalam jurnal kesehatan BMJ, menemukan bahwa pengangkatan rahim berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit jantung, kanker dan kematian dini.  Histerektomi sendiri ada dua macam, sebagian dan total, di mana histerektomi total adalah yang paling besar meningkatkan risiko penyakit jantung. Penelitian yang dilakukan selama sepuluh tahun ini melibatkan pengamatan pada 113.679 wanita yang menjalani pengobatan penyakit jantung yang mana pernah menjalani pengangkatan rahim dan yang tidak.  Penelitian menemukan bahwa wanita yang hanya mengalami histerektomi sebagian dan tidak pernah melakukan pengangkatan ovarium (rahim) ternyata memiliki risiko lebih kecil mengalami penyakit jantung koroner, kanker dan kematian dini, dibandingkan wanita yang menjalani histerektomi total atau pengangkatan rahim.  Meski memang pengangkatan rahim dengan mengambil kedua indung telur bisa mencegah kanker rahim, namun risiko kesehatan justru tinggi terhadap berkembangnya penyakit jantung dan kanker lain. Peneliti bahkan menyarankan para wanita pre-menopause mengetahui ini sebelum memutuskan melakukan histerektomi.  Jadi, akan lebih baik jika berkonsultasi lebih dulu dengan dokter sebelum memutuskan menjalani operasi ini ya ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111282-awas-pengangkatan-rahim-memperbesar-risiko-penyakit-jantung.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111282-awas-pengangkatan-rahim-memperbesar-risiko-penyakit-jantung.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Menurut Studi, Konsumsi Jahe Bermanfaat Menyembuhkan Nyeri Leher**  Siapa yang mengenal jahe. Dipastikan bahwa hampir semua orang mengenal rempah dengan aroma wangi yang khas satu ini. Selama ini, jahe dikenal sebagai rempah yang bermanfaat meredakan flu, batuk hingga menghangatkan tubuh. Beberapa juga menyebutkan bahwa jahe bermanfaat sebagai nutrisi diet yang mampu membakar lemak dan kalori di tubuh dengan baik.  Tapi tahukah kamu, dilansir dari laman boldsky.com jahe juga bermanfaat untuk menyembuhkan nyeri leher atau kram otot leher. Bukan itu saja, jahe juga bermanfaat meredakan nyeri dan kram sendi tubuh.  Penelitian terbaru yang dipublikasikan di Journal of Pain menyebutkan bahwa jahe bisa bermanfaat sebagai anti inflamasi alami dan efektif menurunkan nyeri maupun sakit. Sementara itu, Dr. Khrisna C.Srivastava di Universitas Odense, Denmark dalam penelitiannya menemukan bahwa nutrisi dan antioksidan yang terkandung di dalam jahe bisa mengurangi rasa sakit juga nyeri di tubuh baik nyeri leher, nyeri otot, nyeri sendi dan sejenisnya.  Dalam penelitiannya, Dr. Srivastava meminta pasiennya yang menderita nyeri sendi dan leher untuk konsumsi 1 potong kecil jahe setiap hari selama 3 bulan. Pasien ini pun mengalami perbaikan yang terus mengingat setiap harinya. Rasa sakit, nyeri dan bengkak yang diderita pun perlahan sembuh dengan baik.  Untuk konsumsi jahe sebagai obat nyeri sendiri bisa dilakukan dengan sangat mudah. Rebus 1 ruas jahe bersama satu gelas air, tambahkan sedikit madu dan air jeruk lalu minum selagi masih hangat. Untuk dapatkan hasil pengobatan yang lebih maksimal, sebaiknya air jahe ini dikonsumsi setiap pagi setelah bangun tidur atau malam sebelum tidur.  Mengingat begitu baiknya manfaat jahe buat kesehatan, mulai sekarang nggak ada alasan untuk tidak menyukai jahe. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111095-menurut-studi-konsumsi-jahe-bermanfaat-menyembuhkan-nyeri-leher.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111095-menurut-studi-konsumsi-jahe-bermanfaat-menyembuhkan-nyeri-leher.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ini Efeknya Pada Otak Jika Terlalu Banyak Makan Makanan Asin**  Sudah bukan rahasia lagi kalau terlalu banyak konsumsi garam bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari tekanan darah tinggi, pengentalan darah hingga penyakit jantung. Tapi penelitian terbaru punya bukti lain bahwa garam tidak hanya bisa menyebabkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung tapi juga memberi pengaruh buruk pada otak.  Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Nature Neuroscience, menemukan bahwa tikus yang diberi makan garam kadar tinggi menunjukkan tanda menurunnya kinerja mental dan gangguan kognitif. Hal ini terjadi karena otak tikus mengalami penurunan aliran darah akibat mengentalnya darah.  Tikus yang dijadikan penelitian tersebut menunjukkan penurunan kemampuan yang berhubungan dengan berpikir akibat terlalu banyak konsumsi garam. Bahkan menurunnya respon spontan terhadap sentuhan. Penelitian juga menunjukkan meningkatnya inflamasi di dalam tubuh.  Dr Costantino Iadecola mengungkapkan dalam ABC Australia bahwa setelah satu bulan konsumsi garam tidak dikurangi, tikus tersebut jadi hilang akal dan gila. Bahkan mereka kehilangan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang normal seperti mencari makan dan membangun sarang.  Meski memang manusia dan tikus berbeda, namun diasumsikan bahwa efeknya tidak jauh berbeda ketika manusia terlalu banyak mengonsumsi garam. Jadi, akan lebih baik jika mengurangi konsumsi garam dan hidup lebih sehat ya ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/111000-ini-efeknya-pada-otak-jika-terlalu-banyak-makan-makanan-asin.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/111000-ini-efeknya-pada-otak-jika-terlalu-banyak-makan-makanan-asin.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Turunkan Tekanan Darah Tinggi dengan Konsumsi Air Timun Secara Teratur**  Tidak banyak yang tahu jika timun punya kandungan yang sangat luar biasa untuk tubuh manusia. Memasukkan timun dalam air minum adalah cara terbaik untuk mengonsumsi vitamin dan mineral. Selain itu minuman ini juga bakal membuat tubuh terhidrasi dengan baik.  Timun dikemas dengan vitamin, mineral, serat makanan dan fitonutrien yang membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Kabar baiknya, minuman ini jika dikonsumsi secara teratur sangat baik dalam menurunkan tekanan darah tinggi.  Penyebab utama tekanan darah tinggi adalah asupan garam yang terlalu banyak dalam makanan dan terlalu sedikit potasium. Kelebihan garam menyebabkan tubuh menahan cairan, yang meningkatkan tekanan darah naik. Kalium dalam mentimun adalah elektrolit yang membantu mengatur jumlah sodium yang ditahan oleh ginjal.  Ada hal yang harus kamu perhatikan dalam konsumsi timun Ladies. Jika tekanan darah sudah kembali normal kamu disarankan untuk tidak meneruskannya. Karena itulah periksa tekanan darah setiap 2 minggu sekali untuk mengetahui perkembangannya. Jika sudah normal maka berhentilah. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/110924-turunkan-tekanan-darah-tinggi-dengan-konsumsi-air-timun-secara-teratur.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/110924-turunkan-tekanan-darah-tinggi-dengan-konsumsi-air-timun-secara-teratur.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Tips Ampuh Hentikan Pendarahan dengan Cepat Pakai Teh**  Jatuh saat mengendarai sepeda atau mungkin tak sengaja mengiris jari saat sedang memasak akan membuat anggota tubuh berdarah. Biasanya untuk menghentikan darah keluar terus, luka akan dicuci dengan air yang mengalir atau membalutnya dengan sepotong kain yang bersih agar terhindar dari infeksi. Namun, tahukah kamu bahwa ternyata kamu bisa menghentikan pendarahan dengan lebih cepat lho Ladies.  Kamu bisa mencoba menggunakan kantung teh. Kantung teh akan bekerja sangat efektif dalam menghentikan pendarahan karena teh punya zat yang membantu pembekuan darah dan menghentikan pendarahan karena luka.  Celupkan kantong teh dalam air dingin, lalu tekan dengan lembut pada luka selama satu atau dua menit. Cara sederhana ini akan membantu menghentikan pendarahan dengan segera dan membuat luka lebih cepat kering lho Ladies.  Tak perlu panik lagi karena dengan bahan yang sederhana dan sudah tersedia di dapur kamu bisa mengobati pendarahan dengan sangat cepat. Semoga informasi ini bermanfaat ya Ladies. |

**Referensi:** [**https://www.vemale.com/kesehatan/110380-tips-ampuh-hentikan-pendarahan-dengan-cepat-pakai-teh.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/110380-tips-ampuh-hentikan-pendarahan-dengan-cepat-pakai-teh.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Jangan Tunda Buka dengan Makan Berat Terlalu Malam**  Awal berbuka biasanya mayoritas orang akan makan dan minum sedikit saja setelah itu melanjutkan aktivitas salat Magrib dan lainnya. Nah Ladies, usai buka puasa, tak perlu menunggu selesai salat Tarawih untuk makan besar. Jangan menunda terlalu lama untuk makan besar.  Ketika sudah berbuka puasa dengan minum dan makan yang manis-manis, sesudah salat Maghrib ikuti dengan makan berat. Bila menunda makan besar usai salat Tarawih, itu artinya tubuh hanya butuh waktu sebentar untuk mencerna makanan.  Contoh sederhananya, setelah Tarawih adalah jam 8 malam dan setelah itu tidur di jam 10 malam karena harus sahur di pagi buta. Ini berarti kamu hanya memberikan jarak 1 jam antara makan dan tidur. Jarak yang terlalu sedikit, tidak memberi kesempatan saluran pencernaan bekerja sebaik mungkin. Padahal, sistem pencernaan butuh waktu 4-5 jam untuk mencerna makanan dengan baik.  Sebaiknya segera makan berat setelah salat magrib. Nah, beberapa orang sering merasa lapar lagi setelah salat Tarawih. Nah, ini sah-sah saja jika kamu ingin makan camilan atau snack. Tapi pilihlah camilan yang tidak tinggi kalori. Sebaiknya pilih yogurt atau buah-buahan yang sehat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115882-jangan-tunda-buka-dengan-makan-berat-terlalu-malam.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Fakta Kesehatan Pentingnya Menghapus Makeup Mata Sebelum Tidur!**  Sebagai wanita yang sering menggunakan riasan mata untuk rutinitas sehari-hari, memang sudah seharusnya menghapus riasan wajah termasuk mata sebelum tidur. Bukan hanya berpengaruh pada kondisi kesehatan kulit, namun juga kesehatan mata. Ada banyak dampak buruk yang bisa terjadi jika membiarkan makeup mata tidak dihapus. Seperti dilansir allure.com, ternyata tidur dengan masih mengenakan riasan mata justru bisa memicu kebutaan.  Penelitian dari American Academy of Ophthalmogy memaparkan sebuah fakta tentang seorang wanita berusia 50 tahun yang mengunjungi dokter mata setelah merasakan sakit dan iritasi pada matanya. Ketika dokter melakukan cek kesehatan pada kelopak matanya, ditemukan kondisi aneh yang disebut concreations yang merupakan gumpalan dari akumulasi maskara yang digunakannya sejak 25 tahun silam. Residu maskara yang tak bersih sempurna menumpuk dan menggumpal di balik kelopak matanya.  Penumpukan gumpalan residu itu menyebabkan iritasi dan infeksi pada mata wanita tersebut dan hal ini dapat menyebabkan hilangnya penglihatan secara permanen. Untungnya, residu tersebut bisa dibersihkan, yaitu dengan menjalani prosedur selama 90 menit sehingga penglihatan wanita tersebut bisa diselamatkan. Itulah mengapa, sebaiknya wanita sangat perlu hati-hati untuk menggunakan riasan mata dan selalu memastikan membersihkan makeup dan tidak menyisakan makeup sebelum tidur. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115851-fakta-kesehatan-pentingnya-menghapus-makeup-mata-sebelum-tidur.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Badan Selalu Lemas Selama Puasa Ramadan? Tubuh Pasti Kekurangan Ini**  Menjalankan ibadah puasa Ramadan memang sebaiknya dilakukan dengan penuh semangat dan energi seperti kamu menjalani rutinitas biasanya. Namun mengapa banyak orang seringkali merasa lemas dan tidak bersemangat saat menjalankan puasa? Ternyata, hal ini ada alasannya lho.  Bisa jadi kamu kekurangan vitamin C. Mengapa hal ini bisa menjadikan tubuh lemas? Seperti dikatakan Spesialis Gizi dari Youvit for Life, Rachel Olsen kepada Health Liputan6.com belum lama ini, "Saat puasa kita makan lebih sedikit, dan kalori yang masuk juga sedikit. Perlu multivitamin untuk mengkompletkan vitamin yang kurang setiap hari. Saat asupan vitamin dan mineralnya komplet, tubuh kita aktif dan tidak lemas-lemas."  Vitamin C memang dibutuhkan setiap individu, baik orang dewasa maupun anak-anak. Vitamin C digunakan untuk menjaga kekebalan tubuh dari penyakit, metabolisme, memproduksi kolagen yang berguna untuk kesehatan tulang, gigi, serta mempercepat proses penyembuhan luka serta membantu proses penyerapan zat besi.  Rachel menyarankan, "Terlebih buat yang anemia, sebaiknya konsumsi zat besi dengan vitamin C." Bisa mengombinasikan menu buka puasa dan sahur dengan buah jeruk dan olahan daging sapi.  Vitamin C bisa didapat dari banyak makanan seperti buah-buahan dan sayuran. Bisa juga minum suplemen vitamin C jika tidak sempat makan makanan kaya vitamin C. |

**Referensi** [**https://www.vemale.com/kesehatan/115829-badan-selalu-lemas-selama-puasa-ramadan-tubuh-pasti-kekurangan-ini.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/115829-badan-selalu-lemas-selama-puasa-ramadan-tubuh-pasti-kekurangan-ini.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas Ladies, Turunnya Berat Badan Bisa Melemahkan Kekuatan Tulang**  Hampir setiap orang pasti menginginkan memiliki berat badan ideal. Dan ketika berat badan naik sedikit saja, tidak jarang ia akan melakukan diet ketat demi menurunkan kembali berat badannya. Namun ladies, saat kamu hendak menurunkan berat badan, pastikan untuk selalu hati-hati dan waspada. Malansir dari laman Hindustan Times, menurunnya berat badan bisa meningkatkan risiko melemahnya tulang. Studi yang dilakukan di Framingham Study (studi kardiovaskular jangka panjang yang tengah berlangsung pada penduduk Framingham, Mussachusetts, Amerika Serikat) menemukan bahwa orang-orang yang berat badannya turun memiliki kerusakan dan melemahnya tulang yang cukup memprihatinkan dibandingkan orang-orang yang berat badannya tidak turun.  Douglas P Kiel, salah satu peneliti mengungkapkan bahwa "Kami menemukan, pria dan wanita dengan penurunan berat badan jangka pendek dan penurunan jangka panjang punya kerusakan bentuk tulang dibandingkan orang-orang yang berat badannya stabil atau tidak turun." Sedangkan studi lain yang dipublikasikan di Journal of Bone & Mineral Research menyebutkan bahwa diet ketat yang disertai dengan pil penurun berat badan tidak hanya memiliki efek buruk terhadap kesehatan dan kekuatan tulang saja. Lebih jauh, ia juga rentan terhadap berbagai masalah berbahaya seperti rusaknya empedu, adanya masalah jantung, hati dan organ dalam lainnya.  Menurunkan berat badan atau diet juga sangat memungkinkan seseorang mengalami masalah pada otak seperti halnya tidak bisa fokus, kemampuan mengingat yang buruk hingga depresi. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115790-awas-ladies-turunnya-berat-badan-bisa-melemahkan-kekuatan-tulang.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Studi Menarik! Puasa Bisa Meningkatkan Kecerdasan Intelektual**  Masih semangat puasanya, ladies? Puasa sebulan penuh di bulan Ramadan 2018 akan jadi pengalaman istimewa. Apalagi kalau dilakukan dengan niat ibadah yang diimbangi dengan menjaga pola hidup seimbang, maka kita bisa mendapat banyak manfaat luar biasa dari puasa.  Salah satu manfaat dari puasa adalah meningkatkan kecerdasan intelektual. Yup, puasa bisa bikin kamu tambah cerdas. Ada kajian menarik terkait hal ini. Seperti yang dikutip dari buku The Miracle of Fast, di Universitas Florida Amerika Serikat pernah diadakan kajian mengenai manfaat puasa. Hasilnya salah satu manfaat puasa adalah dapat menjernihkan pikiran dan meningkatkan kecerdasan seseorang. Wah, kira-kira kenapa bisa begitu ya?  Saat sedang berpuasa, makanan yang masuk ke dalam tubuh akan berkurang. Dengan begini, efeknya kadar darah dan oksigen yang biasa masuk ke pencernaan banyak berkurang. Lalu, darah dan oksigen itu akan lebih maksimal memasuki bagian-bagian tubuh manusia yang lebih membutuhkan, terutama otak. Darah yang disalurkan ke pencernaan akan dikurangi untuk dipakai organ lain, termasuk otak. Yup, otak merupakan organ paling penting bagi proses berpikir. Sehingga kinerja otak pun jadi lebih maksimal.  Sedangkan saat perut kekenyangan, akan ada banyak darah yang disalurkan ke pencernaan. Belum lagi dengan efek rasa kantuk dan letih karena perut kekenyangan, konsentrasi pun bisa berkurang.  Manfaat puasa ini pun sudah dirasakan oleh orang-orang terdahulu. Salah satunya adalah ulama besar Imam Asy-Syafi'i yang telah mengakui kehebatan puasa saat beliau sedang menuntut ilmu. Beliau mengatakan, "Aku tidak pernah kenyang selama 16 tahun. Karena kekenyangan akan memberatkan badan, mengeraskan hati, menghilangkan kecerdasan, membuat kantuk, dan melemahkan manusia dari beribadah kepada Allah."  Pepatah yang mengatakan bahwa ilmu dan akal tidak mungkin bersama dalam lambung yang penuh makanan sepertinya memang benar adanya. Jadi, yuk semangat puasanya di bulan Ramadan 2018 ini. Ada banyak manfaat luar biasa yang bisa kita dapatkan dari ibadah puasa yang kita lakukan di bulan penuh berkah ini. |

**Referensi** [**https://www.vemale.com/kesehatan/115651-studi-menarik-puasa-bisa-meningkatkan-kecerdasan-intelektual.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/115651-studi-menarik-puasa-bisa-meningkatkan-kecerdasan-intelektual.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Menurut Studi, Orang Obesitas Lebih Kebal Terhadap Penyakit Menular**  Penelitian terbaru menyebutkan bahwa orang-orang yang mengalami obesitas lebih kebal terhadap penyakit menular. Para ahli mengklaim bahwa orang-orang yang obesitas memiliki peluang dua kali lipat lebih baik untuk selamat ketika menghadapi penyakit menular dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan ideal atau kurang.  Peneliti menemukan bahwa orang dengan obesitas memiliki kemampuan bertahan hidup dari infeksi penyakit menular lebih baik. Penelitian ini sendiri dilakukan sedikitnya pada 18 ribu pasien yang terinfeksi penyakit menular.  Dilansir dari laman New York Post, pasien dengan kondisi obesitas justru lebih bisa bertahan hidup dan memiliki semangat bagus dalam menghadapi penyakit menular yang menyerangnya. Sedangkan orang-orang dengan berat badan ideal atau kurang, mereka berisiko 2,2 kali lebih tinggi mengalami kematian dan penurunan stamina tubuh saat terjangkit penyakit menular.  Meski begitu, penelitian ini belum dipublikasikan secara resmi. Para peneliti masih akan melakukan penelitian lanjutan dan diharapkan ditemukan titik temu yang lebih jelas atau terpercaya.  Mengenai penelitian tentang ketahanan orang yang mengalami obesitas saat menghadapi penyakit menular ini sendiri dilakukan di beberapa wilayah. Wilayah tersebut antara lain Denmark, Amerika dan Tiongkok. Well ladies, semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi** [**https://www.vemale.com/kesehatan/115632-menurut-studi-orang-obesitas-lebih-kebal-terhadap-penyakit-menular.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/115632-menurut-studi-orang-obesitas-lebih-kebal-terhadap-penyakit-menular.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Saat Cidera, Pemilik Golongan Darah O Punya Risiko Kematian Tinggi**  Seperti yang kita tahu, golongan darah umumnya sering dikaitkan dengan kepribadian juga jenis diet yang baik untuk dilakukan. Namun tahukah kamu, selain untuk melihat dua hal ini, golongan darah juga bisa dibuat untuk melihat seberapa tinggi risiko kematian seseorang ketika ia mengalami cidera, luka atau kecelakaan hingga mengeluarkan banyak darah dari tubuhnya. Melansir dari laman worldofbuzz.com, penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di Tokyo Medical and Dental University Hospital menyebutkan bahwa golongan darah memiliki implikasi serius bagi seseorang untuk selamat dari cidera atau luka serius. Dan mengenai pemilik golongan darah O sendiri, para pemilik golongan darah ini memiliki risiko kematian yang tinggi akibat trauma berat akibat cidera serius.  Wataru Takayama, seorang peneliti terkait ini mengatakan, "Kehilangan darah menjadi penyebab utama kematian pada pasien dengan trauma berat. Meski begitu, penelitian tentang hubungan golongan darah dengan risiko kematian akibat trauma sangat jarang dilakukan." "Penelitian terbaru menunjukkan jika golongan darah O bisa menjadi faktor risiko potensial untuk pendarahan," tambahnya.  Menurut para ahli, pemilik golongan darah O terbukti memiliki faktor von Willebrand (agen pembekuan darah) yang lebih rendah dibandingkan dengan golongan darah lain. Karena rendahnya agen pembekuan ini, sangat mungkin ini erat kaitannya dengan pendarahan yang lebih tinggi. Mengenai hasil penelitian ini, para peneliti telah melakukan penelitian terhadap 901 pasien dengan trauma berat di dua pusat perawatan gawat darurat di Jepang selama 2013 hingga 2016. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/115790-awas-ladies-turunnya-berat-badan-bisa-melemahkan-kekuatan-tulang.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Tak Hanya Merasa Kesepian, Makan Sendirian Bisa Undang Penyakit!**  Mulai sekarang, jangan biasakan makan sendirian di kamar deh ladies. Meskipun jomblo ada baiknya jika mengajak teman-teman untuk makan bareng. karena ternyata, penelitian menemukan bahwa makan sendirian bisa menimbulkan gangguan metabolisme dan sindrom kecemasan.  Hal ini dibuktikan oleh para peneliti dari Rumah Sakit Universitas Dongguk Ilsan di Seoul, Korea Selatan yang menganalisa 7.725 orang dewasa. Mereka membagi kelompok dan membandingkan kebiasaan makan sendirian orang-orang dengan tingkat kesehatan mereka, seperti dilansir dari hellomagazine.com.  Tim peneliti juga melihat faktor pengaruh lain seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, usia dan jumlah olahraga yang dilakukan orang per minggunya.  Penelitian menunjukkan bahwa para pria yang makan sendiri memiliki 45 persen peningkatan risiko obesitas dan 64 persen cenderung mengalami sindrom metabolik daripada mereka yang memiliki kebiasaan makan bersama-sama.  Untuk wanita, ternyata kebiasaan makan sendiri meningkatkan 29 persen lebih kemungkinan mengalami sindrom metabolik, meskipun ketika faktor gaya hidup diperhitungkan, persentase tersebut berkurang. Namun tetap saja kondisinya tidak begitu sehat.  Bukti penelitian ini didukung bukti lain dari penelitian yang dipublikasikan dalam Obesity Research & Clinical Practice bahwa sedikit mendapatkan kontak langsung dengan orang lain dapat meningkatkan risiko kematian seseorang secara signifikan dari waktu ke waktu. Penelitian ini menyatakan bahwa kaitan antara kesepian dan gangguan metabolisme begitu erat.  Itulah mengapa, sebaiknya kamu jangan makan sendiri ladies. Meskipun jomblo, ada baiknya jika makan bersama teman, berkumpul lebih sering dengan mereka daripada meningkatkan risiko terserang penyakit karena makan sendirian. |

**Referensi** [**https://www.vemale.com/kesehatan/114769-tak-hanya-merasa-kesepian-makan-sendirian-bisa-undang-penyakit.html**](https://www.vemale.com/kesehatan/114769-tak-hanya-merasa-kesepian-makan-sendirian-bisa-undang-penyakit.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Serabut Putih Pada Buah Jeruk Memiliki Banyak Manfaat Buat Kesehatan**  Jeruk menjadi salah satu buah yang mudah ditemukan di pasaran. Jeruk juga menjadi salah satu buah paling disukai hampir semua orang karena rasa dan aromanya yang khas serta menyegarkan. Vitamin C yang terkandung di dalam buah jeruk dipercaya memiliki segudang manfaat buah kesehatan. Tak hanya vitamin C-nya, serabut putih pada buah jeruk ternyata juga memiliki banyak manfaat.  Ketika mengonsumsi buah jeruk, kamu termasuk ke tim yang mengonsumsinya hingga serabut putihnya? Atau kamu membersihkan serabut itu hingga benar-benar bersih? Melansir dari laman hellosehat.com, serabut putih pada buah jeruk memiliki banyak manfaat buat kesehatan. Manfaat tersebut antara lain adalah:  Sumber Serat  Umumnya, serabut putih pada buah jeruk memiliki rasa hambar cenderung tidak nyaman di lidah. Serabut itu juga memiliki tekstur yang cukup kasar. Meski begitu, serabut ini bisa menjadi sumber serat bagi tubuh. Para ahli percaya jika menghilangkan serabut putih pada buah jeruk bisa menghilangkan 30 persen serat yang terkandung dalam buah jeruk. Serat sendiri sangat baik untuk menjaga kesehatan pencernaan. Ini juga bisa mengikat kolesterol dan trigliserida berlebih di tubuh.  Kaya Antioksidan  Serabut putih pada buah jeruk kaya akan antioksidan yang baik buat kesehatan. Ada dua jenis flavonodi yang terkandung di serabut putih jeruk yakni naringen dan hisperidin. Kedua antioksidan inilah yang dipercaya bisa mencegah dan mengatasi risiko diabetes atau melonjaknya gula darah dalam tubuh. Antioksidan ini juga bermanfaat menekan risiko darah tinggi dan membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah maupun peradangan.  Sumber Vitamin C  Selain daging buahnya yang kaya akan vitamin C, serabut putih pada buah jeruk juga kaya akan vitamin C. Vitamin inilah yang membantu kita dapatkan kulit sehat, terjaga, awet muda dan sehat. Vitamin C juga berfungsi mencegah berbagai risiko penyakit seperti kanker, jantung hingga obesitas.  Ladies, itulah beberapa manfaat sehat serabut putih pada buah jeruk. Mulai sekarang, usahakan tidak membuang serabut putih pada jeruk. Semoga informasi ini bermanfaat dan kita semua bisa senantiasa sehat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114644-serabut-putih-pada-buah-jeruk-memiliki-banyak-manfaat-buat-kesehatan.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas, Mengucek Mata Karena Gatal Sangat Berbahaya**  Pernah mengalami mata gatal dan tidak nyaman? Mata gatal-gatal sebenarnya bisa disebabkan oleh banyak hal. Dan saat mata mengalami gatal-gatal, sangat disarankan agar kamu tidak menguceknya ladies. Sophia Pujiastuti, Dokter Spesialis Mata Konsultan dari SILC Lasik Center di Klinik Mata Cahaya Tijar menyebutkan bahwa kebiasaan mengucek atau menggosok mata yang gatal bisa sangat berbahaya.  Melansir dari laman Liputan6.com, mengucek mata saat mata gatal memang bisa membuat rasa gatal yang ada berkurang. Tapi, mengucek mata ini sama sekali tidak dianjurkan. Ketika mata yang gatal dikucek, ini sangat mungkin menyebabkan mata iritasi.  Sophia mengatakan, "Kita refleks menggaruk atau mengucek mata saat gatal karena mata kering. Usahakan jangan dikucek, ini bisa menyebabkan iritasi"  Lantas, agar mata gatal teratasi dengan baik tanpa dikucek, apa yang harus dilakukan? Cara paling ampuh mengatasi mata gatal ini adalah dengan menggunakan obat tetes mata. Meski begitu, kita tetap harus mencari tahu apa penyebab mata gatal itu sehingga kita bisa menggunakan obat tetes mata yang tepat.  "Ketika mata gatal, ini memiliki kondisi dan penyebab yang berbeda antara satu dan lainnya. Disarankan agar konsultasikan dulu kondisi ini sebelum memutuskan menggunakan obat apapun. Dengan konsultasi, dokter bisa memberikan obat mata paling tepat," lanjut Sophia.  Ingat ya ladies, usahakan agar tidak mengucek mata saat mata gatal. Mengucek mata justru bisa menyebabkan alergi apalagi jika tangan dan jari kamu sedang kotor. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114590-awas-mengucek-mata-karena-gatal-sangat-berbahaya.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas, Sinar Biru pada Gadget Disebut Memicu Risiko Kanker**  Apakah kamu salah satu orang yang suka bermain gadget sebelum tidur? Atau, kamu merupakan seseorang yang akan meletakkan gadget di dekat tempat tidur kamu? Mengenai hal ini, para ahli mengungkapkan jika menaruh gadget di dekat tempat tidur atau memainkannya sebelum tidur bisa berpengaruh buruk pada kesehatan juga kecantikan.  Dilansir dari laman worldofbuzz.com, meletakkan gadget di dekat tempat tidur juga menyebabkan kesulitan tidur. Lebih buruknya lagi, cahaya lampu biru pada gadget akhir-akhir ini ditemukan bisa meningkatkan risiko kanker pada tubuh.  Penelitian yang dipublikasikan di jurnal Enviromental Health Perpectives mengungkapkan jika paparan cahaya biru (blue light) pada gadget bisa meningkatkan risiko kanker terutama kanker prostat pada pria. Bagi wanita, cahaya biru ini dipercaya bisa meningkatkan risiko kanker payudara sebanyak 1,5 kali lebih besar.  Penelitian yang dilakukan oleh para ahli di Eropa dan dipimpin oleh profesor di Institute for Global Health Barcelona kepada sedikitnya 4 rbu partisipan usia 20 - 85 tahun menemukan bahwa orang-orang yang tidur dengan cahaya lampu terang terutama lampu pada gadget, ini bisa meningkatkan risiko kanker.  Alejandro Sanches de Miguel, salah satu peneliti mengatakan, "Karena semua kota mengganti pencahayaan yang lebih tua, kita semua terpapar ke tingkat cahaya biru yang lebih tinggi, yang bisa mengganggu jam biologis kita. Tapi kita masih harus melakukan penelitian lanjutan dan mencari tahu kebenarannya. Kita harus benar-benar melakukan penyelidikan detail tentang bahaya cahaya biru pada gadget untuk kesehatan."  Dari penelitian ini, para ahli menyarankan agar masyarakat memperbaiki pola hidupnya dan mencegah adanya paparan cahaya khususnya cahaya gadget saat tidur atau istirahat malam. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114519-awas-sinar-biru-pada-gadget-disebut-memicu-risiko-kanker.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas, Ibu Hamil Mengonsumsi Paracetamol Berisiko Buat Janin**  Ketika badan demam atau panas kita sering kali mengonsumsi paracetamol untuk menurunkan demam yang ada. Memang, paracetamol sangat baik untuk menurunkan demam sekaligus membuat kondisi tubuh makin fit.  Meski begitu, konsumsi paracetamol terlalu berlebihan sangat tidak disarankan. Konsumsi paracetamol secara berlebihan bisa meningkatkan berbagai risiko penyakit berbahaya. Apalagi, ketika konsumsi paracetamol ini dilakukan oleh ibu hamil.  Melansir dari laman asiantown.net, mengonsumsi paracetamol saat hamil berisiko buruk buat kesehatan tubuh maupun janin. Para ilmuwan di University of Edinburgh, Skotlandia menyebutkan bahwa ovarium yang terpapar obat paracetamol selama satu minggu berturut-turut bisa menurunkan sel telur pada anak perempuan yang dikandung. Sedangkan untuk anak laki-laki, ia bisa mengalami penurunan sperma sepanjang hidupnya.  Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Ibrani Yarusalem mengungkapkan bahwa konsumsi paracetamol terus menerus selama kehamilan bisa meningkatkan risiko ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) atau gangguan pada perkembangan otak yang menyebabkan penderitanya menjadi hiperaktif, impulsif, serta susah memusatkan perhatian.  Dr. Ilan Matok, salah satu peneliti di Universitas ini juga menyebutkan bahwa mengonsumsi paracetamol selama kehamilan bisa meningkatkan risiko autisme pada janin yang dilahirkan. Penelitian yang dilakukan menyebutkan jika kandungan zat kimia pada paracetamol akan mengganggu hormon dalam tubuh dan efeknya sangat berisiko.  Karena risiko ini, para ahli menyarankan agar ibu hamil mengurangi konsumsi paracetamol atau obat-obatan sejenis lainnya. Kalau pu memang perlu minum obat jenis ini, pastikan bahwa ibu hamil konsultasi dengan dokter atau bidan. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kehamilan/114368-awas-ibu-hamil-mengonsumsi-paracetamol-berisiko-buat-janin.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Makan Mie Instan Pakai Nasi Berbahaya, Begini Penjelasannya**  Bagi sebagian besar dari kita, rasanya belum kenyang jika belum makan nasi. Ya, nasi adalah makanan pokok yang wajib ada di setiap menu makan sehari-hari. Nasi merupakan makanan yang mengenyangkan dan kaya akan karbohidrat penting buat tubuh. Umumnya, nasi akan dimakan bersama lauk pauk. Beberapa orang juga akan makan nasi bersama mie instan.  Mengenai makan nasi pakai mie instan, apakah ini boleh dilakukan? Dari sisi praktis, mie memang merupakan makanan yang enak, rasanya khas dan cocok dijadikan lauk pengganti ikan atau sayur. Tanpa lauk, makan nasi pakai mie instan saja sudah sangat enak. Hanya saja, kebiasaan ini rupanya sangat tidak baik buat kesehatan.  Kenapa Makan Nasi Pakai Mie Tidak Sehat?  Beberapa studi menyebutkan bahwa dalam satu porsi mie instan mengandung sedikitnya 400 kalori. Jumlah ini sama dengan jumlah kalori yang terkandung di dalam satu porsi nasi beserta lauknya. Jika kamu makan nasi dan mie instan secara bersamaan, kalori yang masuk ke tubuh diperkirakan bisa mencapai 600 sampai 700 kalori. Padahal, rata-rata kalori yang dibutuhkan wanita dewasa hanya sekitar 1200 sampai 1500 kalori.  Kelebihan Kalori Meningkatkan Risiko Obesitas Hingga Diabetes  Ketika tubuh mengalami kelebihan kalori, ini bisa meningkatkan risiko obesitas hingga diabetes. Perpaduan mie instan dan nasi bisa meningkatkan kalori dalam tubuh, menaikkan indeks glikemik dan beberapa hal lain yang menyebabkan meningkatnya gula darah dalam tubuh. Ini juga akan meningkatkan timbunan lemak dalam tubuh.  Walau kaya akan karbohidrat dan kalori, nasi serta mie instan dipercaya tidak akan memenuhi kebutuhan nutrisi lain di tubuh seperti vitamin, protein, zat besi, serat dan sebagainya. Para ahli menyarankan agar kita membatasi mie instan saat mengonsumsinya. Usahakan untuk mengonsumsi mie instan maksimal satu kali dalam seminggu.  Dibandingkan mengonsumsinya bersama nasi dan menimbulkan berbagai bahaya, konsumsi mie instan bersama sumber nutrisi lain seperti sayur, daging, telur, ikan atau sejenisnya. Yuk ladies, mulai memperbaiki pola hidup dan pola makan yang lebih sehat. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114644-serabut-putih-pada-buah-jeruk-memiliki-banyak-manfaat-buat-kesehatan.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Waspada, Terlalu Lama Duduk Risikonya Sama Besar dengan Merokok**  Apakah kamu salah satu pekerja yang bekerja di kantor dan menghabiskan banyak waktumu dengan duduk di depan komputer? Sudahkah kamu memiliki pola hidup lebih sehat, olahraga cukup dan gerak tubuh cukup selama bekerja tersebut?  Dilansir dari laman liputan6.com, duduk terlalu lama di kantor memiliki risiko kesehatan sama dengan risiko merokok. Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan, drg Kartini Rustandi, M. Kes, mengungkapkan bahwa duduk terlalu lama bisa memicu beragam penyakit mematikan tidak menular di tubuh. Beberapa penyakit tersebut antara lain adalah obesitas, jantung, diabetes dan menurunnya metabolisme dalam tubuh.  Menurut data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, para pekerja yang memiliki gaya hidup sedentary sudah mencapai 26 persen dan memiliki risiko kesehatan yang sangat berbahaya. Mengutip dari laman healthday.com, kebanyakan duduk juga berdampak menyebabkan komplikasi pencernaan.  Duduk terlalu lama akan menyebabkan tekanan pada perut sangatlah besar. Tekanan inilah yang nantinya membuat sistem pencernaan tidak bisa bekerja secara baik seperti biasanya. Umumnya, sistem pencernaan yang dibuat duduk terlalu lama akan bekerja lebih lambat dan meningkatkan risiko perut kembung, kram, sembelit, mulas hingga produksi gas berlebihan.  Penelitian terbaru juga menyebutkan bahwa terlalu lama duduk bisa mempengaruhi fungsi otak. Ini karena otak tidak mendapat asupan darah dan oksigen yang cukup seperti ketika seseorang berdiri atau melakukan aktivitas fisik yang lebih menyehatkan.  Well ladies, meski kamu bekerja di depan komputer setiap harinya, pastikan untuk memiliki gerak tubuh yang cukup. Lakukan peregangan dan gerakan tubuh ringan yang bisa membuat fungsi organ tubuh bekerja dengan baik. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/114083-waspada-terlalu-lama-duduk-risikonya-sama-besar-dengan-merokok.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Tidur dengan Lampu Menyala Memiliki Efek Buruk Buat Kesehatan Anak**  Beberapa orang anak merasa tidak nyaman dan aman ketika tidur dengan lampu redup atau mati. Tapi, beberapa orang lagi justru sangat bahagia, nyaman dan tidur dengan lelap saat lampu kamar di matikan atau hanya remang-remang. Lalu, saat kita tidur sebaiknya lampu dinyalakan atau dimatikan ladies?  Dilansir dari laman asiantown.net, demi menjaga kesehatan, disarankan agar kita tidur dengan lampu mati atau redup. Paparan cahaya yang terlalu terang saat malam terutama waktu tidur bisa memiliki banyak efek buruk buat kesehatan. Efek tersebut mulai dari risiko depresi, kurang fokus, sesak hingga efek mengerikan seperti risiko kanker.  Tidur dengan lampu menyala juga tidak disarankan untuk anak-anak. Penelitian yang dipublikasikan di jurnal ilmiah Physiological Reports yang dilakukan peneliti di University of Colorado Boulder, Amerika Serikat menemukan bahwa efek paparan cahaya lampu saat anak tidur bisa berpengaruh pada kualitas tidur anak, kesehatan mata juga berpengaruh pada temperatur tubuh, tekanan darah dan metabolisme glukosa di tubuhnya.  Prof. Monique LeBourgeois dari Departemen Fisiologi Integratif, Universitas Colorado Boulder mengatakan bahwa cahaya lampu adalah penunjuk waktu utama otak. "Anak punya pupil mata lebih lebar dan lensa lebih transparan. Ini bisa membuatnya sensitif terhadap cahaya di malam hari terutama saat tidur, kondisi ini juga membuatnya lebih rentan pada perubahan jam tidur serta kualitas tidur mereka."  Sementara itu, Lameese Akacem dari universitas yang sama mengungkapkan, "Efek buruk cahaya terhadap orang dewasa sudah ditemukan dan cukup membahayakan. Tapi untuk anak-anak kita baru melakukan penelitian. Kita menemukan anak-anak ternyata sangat sensitif terhadap cahaya lampu."  Karena temuan ini, para ahli menyarankan agar orang tua membiasakan anak tidur dengan cahaya lampu tidak terlalu terang saat malam demi kesehatannya maupun kesehatan bersama. Tak hanya lampu, orang tua juga disarankan mematikan media elektronik digital di dalam rumah minimal satu jam sebelum tidur. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113917-tidur-dengan-lampu-menyala-memiliki-efek-buruk-buat-kesehatan-anak.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Alasan Kenapa Kamu Selalu Merasa Lapar Jika Belum Makan Nasi**  B Pernah merasa selalu lapar meski sudah makan banyak makanan dan camilan? Kalau diingat-ingat, ternyata kamu belum makan nasi. Ya, nasi adalah makanan pokok sebagian besar masyarakat Indonesia. Banyak dari kita yang akan terus merasa lapar jika belum makan nasi. Tak hanya lapar, belum makan nasi tidak jarang akan membuat kita merasa pusing, mual dan tidak fokus.  Mengenai hal ini, pernahkah kamu berpikir kenapa kamu terus merasa lapar jika belum nasi? Melansir dari laman hellosehat.com, nasi adalah salah satu makanan yang tinggi akan kandungan glikemik. Kandungan ini merupakan nilai yang menggambarkan seberapa cepat karbohidrat yang ada di dalam makanan diubah menjadi gula oleh tubuh.  Para ahli menyebutkan jika glikemik yang cukup tinggi pada nasi putih mampu memicu respon ketagihan di otak. Tak heran, jika seseorang sudah terbiasa makan nasi, ia akan merasa ketagihan pada nasi dan merasa terus lapar jika belum memakannya.  Peneliti percaya jika makan nasi putih bisa mendorong otak untuk menstimulus tubuh agar merasa lapar meski sebenarnya ia telah kenyang. Kebiasaan mengonsumsi nasi juga dikatakan sebagai salah satu faktor ketagihan jadi lebih besar.  Selain nasi putih, beberapa makanan lain yang memiliki kandungan glikemik tinggi seperti roti, kentang dan gula konsentrat juga bisa bikin ketagihan dan perut terus menerus merasa lapar. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113801-alasan-kenapa-kamu-selalu-merasa-lapar-jika-belum-makan-nasi.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Hati-Hati Perempuan Mudah Terserang Gangguan Sendi**  Semakin bertambah usia, kita tentu rentan terserang penyakit salah satunya yang kerap menghantui ialah penyakit persendian di bagian lutut. Biasanya, sakit tersebut banyak terjadi pada perempuan usia lanjut.  dr. Asril Bahar, Sp.PD,K-GER, salah satu dokter dari rumah sakit Tebet menjelaskan, perempuan kerap sekali mengalami gangguan pada sendi pada lutut, kemudian tulang lutut yang keropos, dan radang sendi. Penyakit tersebut terjadi karena dipengaruhi faktor hormonal setelah perempuan berhenti menstruasi atau menopause.  "Mengapa perempuan? Sebab kalau untuk laki - laki tidak banyak terjadi. Jika para laki - laki bisa banyak bekerja dan bergerak, hal ini bisa diatasi," papar dr. Asril Bahar, Sp.PD,K-GER, saat ditemui di acara ulang tahun Rumah Sakit Tebet, Jakarta, Selasa, (10/04).  Dr. Asti mengatakan sebenarnya memiliki lutut yang sehat sangat mudah. Caranya adalah berlatih bergerak dan olahraga teratur. Kemudian, pola hidup harus sangat dijaga untuk para orangtua. Yang terpenting adalah mau bekerja.  "Kalau mau bekerja bisa sembuh, seperti harus mengerjakan pekerjaan rumah. Karena anggota tubuh ikut bekerja. Mencegahnya dengan olahraga," tambahnya.  Dan tak lupa, kamu harus terkena paparan sinar matahari. Para orangtua juga sangat membutuhkan paparan sinar matahari karena banyak mengandung vitamin D.  "Sinar matahari pada saat pagi. Biasanya orang - orang keluar rumah tertutup dan pakai payung. Nah, coba biasakan keluar pagi hari untuk mendapatkan paparan sinar matahari yang baik," ungkapnya  Namun, jika sudah terlanjur mengalami radang sendi, dan ingin sembuh. Dr. Asri menyarakan konsumsi obat secara teratur untuk mengatasi nyeri pada sendi. Tetapi, perlu diingat, konsumsi obat harus diberikan oleh dokter khusus.  "Radang sendi bisa diatasi dengan konsumsi obat. Kemudian, para perempuan harus dibiasakan bekerja atau berlatih agar sendinya bisa terbiasa dan tidak mengalami sakit. Contoh lihat di kampung banyak kakek - kakek dan nenek - nenek mikul kayu tidak masalah. Mereka banyak bekerja dan terbiasa," tutupnya. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113597-hati-hati-perempuan-mudah-terserang-gangguan-sendi.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Terlelap Dalam 1 Menit, Ini Metode Unik Agar Cepat Tidur!**  Banyak orang mengalami susah tidur karena berbagai alasan. Jika kamu salah satunya yang juga mengalami hal sama, mungkin kamu membutuhkan metode unik ini untuk bisa cepat tidur, ladies.  Kini ada cara mudah yang telah disetujui oleh para ahli, untuk membuat kamu dapat tidur terlelap dalam waktu kurang dari satu menit. Seperti dilansir dari aol.com, Selasa (3/4/2018), cara tidur alami ini bernama metode 4-7-8 ini cukup sederhana.  Pertama, pastikan posisi di tempat tidur sudah nyaman. Lalu bernapaslah melalui hidung selama 4 detik, tahan napas selama 7 detik, dan keluarkanlah secara perlahan dari mulut selama 8 detik. Ulangi cara ini sampai Anda tertidur.  "Ini adalah cara terbaik untuk kembali tidur saat saya terbangun tengah malam," ujar dokter lulusan Harvard, Andrew Weil.  Selain itu, para yogi juga menggunakan metode 4-7-8 untuk meraih kondisi relaksasi sepenuhnya, melawan stres, dan rasa khawatir. Pada prinsipnya, dengan memperlambat pernapasan, akan membuat detak jantung melambat, dan menciptakan kondisi tenang untuk badan.  Dengan kata lain, metode ini seperti obat penenang untuk tubuh dan pikiran. Anda juga dapat mencoba metode ini untuk tidur siang sejenak.  "Teori ini menerapkan ritme tertentu pada napas (sistem sadar) akan mempengaruhi pikiran dan tubuh (sistem bawah sadar). Diperlukan kontinuitas dalam melakukan cara ini baik mingguan, bulanan, maupun tahunan untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan," tambah Andre Weil.  Nah, itu dia metode unik satu menit yang bisa kamu coba agar cepat tidur. Penasaran seberapa ampuh? Coba deh terapkan malam ini ladies! |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/segar-dan-rileks/113321-terlelap-dalam-1-menit-ini-metode-unik-agar-cepat-tidur.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Wanita Bertubuh Montok Justru Hidup Panjang Umur? Ini Faktanya!**  Mungkin banyak di antara kamu tidak percaya diri dengan bentuk tubuhmu yang padat berisi. Suka merasa gemuk dan nggak cantik. Tapi tahukah kamu bahwa ternyata ada sisi positif memiliki tubuh curvy dan montok lho.  Penelitian yang dilansir dari yourtango.com, mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara kelebihan berat badan (tubuh montok) dan harapan hidup seseorang. Penelitian yang berjudul 90+ ini mempelajari perilaku orang tua atau generasi dengan usia di atas 90 tahun untuk menemukan apa rahasia umur panjang mereka.  Lebih dari 1.600 orang yang terdaftar dalam penelitian ini. Hasilnya, orang-orang dengan kelebihan berat badan atau tubuh montok di usia 70-an hidup lebih lama daripada orang lain dengan berat badan normal atau kurus.  Meski tentu saja tidak bisa dibantah bahwa obesitas ekstrem dapat menyebabkan penyakit, bahkan kematian. Tapi bagaimana dengan penambahan berat badan dalam skala kecil?  Penelitian yang diterbitkan dalam Journal of American Association tersebut menemukan bahwa tidak ada peningkatan risiko kematian untuk orang-orang yang memiliki berat badan dalam skala normal. Nyatanya, jumlah lemak yang tepat dapat membantu metabolisme tubuh, fungsi organ, serta penyerapan vitamin yang optimal.  Meski memang punya tubuh montok dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan obesitas, tapi selama kamu menjaga pola hidup sehat dan olahraga teratur, tubuh berisi tak jadi masalah ya ladies, karena sebenarnya tubuh memang membutuhkan lemak dalam jumlah cukup untuk 'menjaga' diri, terutama dari cedera dan mempertahankan energi.  Jadi, bersyukurlah punya tubuh padat berisi dan curvy ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113342-wanita-bertubuh-montok-justru-hidup-panjang-umur-ini-faktanya.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Konsumsi Kopi Berlebih Bisa Menyebabkan Nyeri Payudara pada Wanita**  Payudara merupakan bagian tubuh yang sangat penting dijaga terutama untuk wanita. Payudara yang kurang dijaga dengan baik bisa menyebabkan beragam masalah yang mengancam kesehatan. Masalah kesehatan pada payudara sendiri ada bermacam-macam, mulai dari payudara kendur, nyeri hingga risiko kanker.  Kira-kira, apa yang membuat payudara terasa nyeri? Apakah ini adalah tanda dari risiko kanker atau penyakit lain yang mengancam jiwa? Payudara yang terasa nyeri bisa disebabkan oleh banyak hal. Selain Premenstrual Syndrome (PMS), nyeri payudara juga bisa terjadi karena konsumsi makanan tertentu secara berlebih semisal kopi.  Dilansir dari laman womenshealthmag.com, terlalu banyak konsumsi kopi dengan kandungan kafein tinggi bisa meningkatkan risiko nyeri payudara. Taraneh Shirazian, MD, seorang asisten profesor kebidanan di Icahn School of Medicine, Mount Sinai, New York menyebutkan bahwa kandungan kafein pada kopi bisa membuat payudara terasa tidak nyaman dan nyeri.  Rasa nyeri ini akan lebih berisiko pada wanita yang memiliki jaringan payudara fibrokycstic (benjolan/gumpalan pada payudara). "Jika kamu punya kebiasaan konsumsi kopi lebih dari tiga gelas dari sehari dan merasa nyeri pada payudara, kurangi asupan kopi. Konsultasikan kesehatanmu pada dokter," ungkap Taraneh.  Selain PMS dan konsumsi kopi, nyeri pada payudara juga bisa terjadi karena aktivitas dan olahraga yang terlalu berat. Taraneh mengatakan, "Otot dan jaringan pengikat di bawah payudara sangatlah lembut. Jika mendapatkan gerakan ekstrem, ini berisiko membuat payudara nyeri dan sakit."  Semoga informasi ini bermanfaat dan kita semua semakin bijak ketika hendak konsumsi kopi dan mengonsumsi makanan lainnya. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113360-konsumsi-kopi-berlebih-bisa-menyebabkan-nyeri-payudara-pada-wanita.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Hati-Hati, Makan Cabai Terpedas di Dunia Bisa Rusak Otak!**  Bagi pecinta makanan pedas, tidak makan pedas sehari saja pasti sudah tak tahan. Makanan pedas seakan sudah menjadi bagian hidup dan tak bisa dipisahkan. Jika dikonsumsi dalam porsi cukup tentu saja tidak masalah, bahkan ada banyak manfaat makan makanan pedas. Tapi jika terlalu banyak, efeknya juga buruk untuk kesehatan.  Seperti yang baru saja ditemukan dokter di Amerika baru-baru ini bahwa mereka mengeluarkan peringatan keras terhadap batasan konsumsi cabai terpedas di dunia, Carolina Reaper. Peringatan ini muncul karena banyak kasus sakit kepala luar biasa disebut 'thunderclap' yang diderita seorang pria setelah mengonsumsi Carolina Reaper.  Dilansir dari South China Morning Post, dokter menemukan gejala mengerikan pada tubuh korban pria berusia 34 tersebut, yaitu nyeri yang terasa kuat di bagian leher dan kepala setelah mengikuti kontes menyantap cabai api, Carolina Reaper. Pria tersebut terus mengalami gejala ini beberapa detik sepanjang setahun terakhir.  Disebutkan ia hanya menyantap satu buah cabai Carolina Reaper tapi langsung tidak sadarkan diri. Laporan yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan BMJ Case Reports, setelah mendapat perawatan darurat, korban terpaksa menjalani berbagai tes neurologis, yang semuanya menunjukkan hasil negatif.  Akhirnya dokter mendiagnosis pria itu dengan kondisi kerusakan otak sementara, yang disebut reversible cerebral vasoconstriction syndrome (RCVS). Gejala ini ditandai dengan adanya penyempitan pembuluh darah ke otak. Ini merupakan kasus pertama yang ditemukan setelah mengonsumsi cabai.  Padahal, umumnya hal ini terjadi akibat penggunaan obat-obatan terlarang. Untungnya, korban berangsur-angsur sembuh setelah melakukan tindakan CAT, selama lima minggu berturut-turut ditandai dengan pembuluh arterinya yang kembali terbuka ke ukuran normal.  "Kami mengimbau masyarakat umum berhati-hati ketika makan cabai, dan segera lapor ke petugas medis terdekat jika mengalami gejala-gejala seperti di atas," kata Kulothungan Gunasekaran dari Henry Ford Hospital-Detroit, salah satu penulis artikel yang turut memperingatkan bahaya menyantap cabai api, sebutan lain Carolina Reaper.  Caroline Reaper sendiri merupakan cabai hasil persilangan antara cabai Sweet Hanabero yang berkarakter tubuh 'gemuk' dan cabai Naga Viper yang memiliki sengatan pedas tinggi. Pengukuhan Caroline Reaper sendiri sebagai cabai terpedas di dunia dilakukan baru-baru ini, pada tahun 2017. Peneliti di Winthrop University pada tahun 2017 itu, menyatakan bahwa cabai ini berpuluh kali lipat dari cabai-cabai terpedas yang berasal dari kawasan Pasifik Selatan.  Wah, jadi jika kamu kebetulan pernah menemukan jenis cabai ini, lebih baik berhati-hati mengonsumsinya ya. Untuk saat ini mungkin belum ada di Indonesia. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/113641-hati-hati-makan-cabai-terpedas-di-dunia-bisa-rusak-otak.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Menangis Tanpa Alasan? Tanda Kamu Mengidap Hypophrenia**  Pernahkah kamu merasa ingin menangis tanpa alasan yang jelas? Karena ternyata nggak sedikit orang yang sering mengalami hal yang sama. hal ini sempat disinggung Selebtweet Zarry Hendrik beberapa waktu yang lalu. Ia menuliskan dalam akun-nya @zarryhendrik, "Apa sih penjelasan psikologisnya orang yang suka tiba-tiba nangis aja gitu tanpa tau sebabnya?"  Aneh memang jika melihat orang isa berubah mood begitu cepat dan tiba-tiba menangis tanpa sebab. Ada yang menebak itu adalah bipolar, ada juga yang menyebut itu sebagai hypophrenia.  Seperti dikutip dalam Liputan6.com, Rena Masri M.Psi. menjelaskan,"Pertanyaan ini mesti ditelaah lebih mendalam. Enggak bisa juga kita bilang orang yang menangis tanpa sebab itu sebagai penderita hypophrenia. Kalau pengidap bipolar, mood orang tersebut swing. Saat ini dalam keadaan sedih, dalam hitungan menit tiba-tiba dia bisa ketawa," ujarnya dalam Health-Liputan6.com.  Diungkapkan psikolog Rena Masri bahwa hypophrenia merupakan gangguan yang membuat seseorang bisa sedih atau menangis secara tiba tiba. Penyebabnya juga bermacam-macam, entah itu trauma yang tidak terselesaikan, masih mengalami perasaan kehilangan, dan lain sebagainya.  Hypophrenia bisa dipicu perasaan kehilangan yang sangat mendalam, traumatis dan rasa sedih mendalam ini bisa muncul mendadak. Keterkaitan masa lalu yang pahit atau pengalaman buruk tak terlupakan, bisa jadi pemicunya.  "Kalau ditanya kenapa dia nangis, mungkin dia juga enggak tahu jawabannya," lanjut Rena.  Kita bisa saja mengalihkannya, mungkin hanya sementara. Namun, bukan suatu yang mustahil kalau efeknya bisa datang tiba-tiba.  "Uniknya, dia enggak sadar kalau itu traumatis. Jadi munculnya ya itu, bisa tiba tiba sedih dan lainnya. Untuk tingkat yang lebih jauh, seseorang akan mengalami manik depresif," tutup Rena.  wah, jadi jika kamu suka menangis tanpa sebab, kemungkinan kamu punya pengalaman sedih traumatis di masa lalu ladies. Coba renungkan lagi. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/segar-dan-rileks/113244-menangis-tanpa-alasan-tanda-kamu-mengidap-hypophrenia.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Melepas Bra Memang Menyehatkan, Tapi Terlalu Sering Justru Membahayakan**  Bagi sebagian besar perempuan, melepas bra adalah salah satu aktivitas yang begitu melegakan. Beberapa perempuan bahkan mengungkapkan bahwa mereka tak bisa tidur ketika masih mengenakan bra. Mengenai melepas bra ini sendiri, banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa aktivitas ini tak hanya melegakan tetapi juga memberikan segudang manfaat buat kesehatan terkhusus kesehatan payudara.  Namun ladies, melepas bra terlalu sering ternyata justru tidak baik buat kesehatan. Dilansir dari laman thehealthsite.com, terlalu sering melepas bra akan memberi efek samping yang cukup mengerikan. Efek samping tersebut mulai dari terbentuknya selulit atau stretch mark di kulit sekitar payudara. Ketika memakai bra, bra akan menopang payudara dengan baik dan mencegah kerusakan jaringan.  Sementara itu, ketika bra dilepas payudara bisa mengalami stretch mark dan jaringan yang ada dengan mudahnya mengalami kerusakan. Bahaya selanjutnya dari melepas bra adalah risiko payudara kendur. Para ahli mengungkapkan jika bra yang tidak sesuai dengan ukuran payudara akan berpengaruh pada bentuk dan kekencangan payudara. Sedangkan kebiasaan melepas bra akan berdampak meningkatkan risiko payudara kendur.  Tidak hanya itu saja, melepas bra terlalu sering juga akan berpengaruh pada postur tubuh. Tidak memakai bra akan membuat berat dada tertarik ke depan dan jika hal ini berlangsung lama, ini akan berpengaruh pada postur tubuh. Selain itu, melepas bra juga berisiko meningkatkan sakit punggung.  Ladies, meski melepas bra sangat melegakan dan memberi banyak manfaat, kita tak boleh lalai dengan hal ini. Terlalu sering melepas bra dan melakukan aktivitas yang membutuhkan banyak gerak tanpa memakai bra justru berbahaya buat payudara dan kesehatan lainnya. Mulai sekarang, semakin bijak dalam mengenakan dan melepas bra ya. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112983-melepas-bra-memang-menyehatkan-tapi-terlalu-sering-justru-membahayakan.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Upaya Pencegahan TBC Bisa Dilakukan Sejak Dini**  Ladies tahukah kamu jika penyakit tuberkulosis atau yang lebih dikenal dengan TBC, masih menjadi pembunuh terbanyak di antara penyakit menular. Dunia pun masih belum bebas dari TBC. Berdasarkan laporan WHO 2017 diperkirakan ada 1.020.000 kasus di Indonesia, namun baru terlaporkan ke Kementerian Kesehatan sebanyak 420.000 kasus. Dr. Anung Sugihantono, M.Kes, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, menuturkan mereka yang belum diperiksa dan diobati akan menjadi sumber penularan bagi orang di sekitarnya. Hal ini yang menyebabkan seakan-akan masalah TBC tak kunjung selesai. Dunia ingin mencapai eliminasi TBC pada tahun 2030 dan Indonesia turut berkomitmen mencapainya.  “Penemuan kasus terus ditingkatkan secara intensif baik yang dilakukan fasilitas milik pemerintah maupun swasta, serta melakukan pendekatan terpadu layanan TBC dengan layanan kesehatan lainnya serta dilakukan juga penemuan aktif melalui pendekatan keluarga. Upaya ini didukung dengan edukasi terus menerus melalui berbagai kegiatan dan media,” ujar Dr. Anung saat ditemui dalam acara ‘Peduli TBC, Indonesia Sehat dalam peringatan Hari Tuberkulosis Sedunia 2018’, di stasiun Jakarta Kota, Jakarta, Rabu (21/3).  Besar dan luasnya permasalahan akibat TBC mengharuskan semua pihak untuk dapat berkomitmen dan bekerjasama dalam melakukan pencegahan dan pengendalian TBC. Kerugian yang diakibatkannya sangat besar, bukan hanya dari aspek kesehatan semata tetapi juga dari aspek sosial maupun ekonomi.  Dengan demikian TBC merupakan ancaman terhadap cita-cita pembangunan dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat secara menyeluruh, karenanya perang terhadap TBC berarti pula perang terhadap kemiskinan, ketidakproduktifan, dan kelemahan akibat TBC.  Dr. Anung menjelaskan, sebenarnya penyakit yang bisa terjadi pada semua lapisan ini sebenarnya bisa dicegah sejak dini dengan melakukan imunisasi BCG (Baccile Calmette Guerin), kita pun harus menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat. Di dalam tumah harus tersedia ventilasi, air bersih, dan pastikan sinar matahari bisa masuk ke dalam rumah.  “Indonesia peringkat ke tiga setelah China dan India, negara paling banyak menderita TBC. Oleh karenanya pemberian imunisasi sejak kecil paling efektif untuk melakukan pencegahan penyakit ini,” tambahnya.  Jika sudah terkena TBC tidak perlu khawatir, Dr. Anung mengatakan penyakit ini bisa sembuh total walau sudah terjadi resistensi karena penggunaan obat. Kunci hanya satu, teratur melakukan pengobatan agar penyakit tersebut hilang 100 persen dari tubuh. Jangan lupa, untuk menaga etika batuk, tidak buang ludah sembarangan, jika baruk ditutup atau gunakan masker, tisu, sapu tangan ketika ada di ruang publik. Dalam menyambut peringatan Hari Tuberkulosis Sedunia 2018, Kementerian Kesehatan RI menggagas tema "Peduli TBC, Indonesia Sehat" untuk menanggulangi penyakit tuberkulosis di Indonesia.  Dr. Anung mengatakan, lewat tema ini ingin mengajak semua pihak dan anggota masyarakat untuk turut berperan aktif dalam gerakan TOSS TBC (Temukan Obati Sampai Sembuh)sebagai upaya pencegahan dan pengendalian TBC. TOSS TBC adalah gerakan untuk menemukan pasien sebanyak mungkin dan mengobatinya sampai sembuh sehingga rantai penularan di masyarakat bisa dihentikan.  Dukungan pihak di luar kesehatan sangat berarti bagi program pencegahan dan pengendalian penyakit TBC. Direktur Lalu Lintas dan Angkutan Kereta Api, Drs. Zulmafendi, MSc menyampaikan pemanfaatan sarana transportasi publik, dalam hal ini adalah moda kereta-api, untuk edukasi TBC, dalam rangka mendukung upaya Pemerintah memberikan Edukasi TBC bagi masyarakat. Tim KLY pun pada Rabu, 22 Maret 2018 membagikan masker gratis kepada pengguna commuter line di stasiun Jakarta Kota. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112817-upaya-pencegahan-tbc-bisa-dilakukan-sejak-dini.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Dibanding Jomblo, Nyatanya Orang yang Punya Pasangan Cenderung Jadi Gemuk!**  Ada banyak hal yang bisa dilakukan bersama dengan pasangan, salah satunya adalah makan. Dan tahukah kamu bahwa ternyata orang yang in relationship cenderung lebih gemuk daripada saat mereka masih single? Penelitian terbaru menemukan bahwa meskipun pasangan sejoli cenderung punya gaya hidup lebih sehat dibanding yang single, nyatanya pasangan sejoli lebih sering mengalami kenaikan berat badan daripada mereka yang single.  Ketua penelitian Stephanie Schoeppe, melihat data selama 10 tahun dari 15 ribu mahasiswa dan menemukan bahwa pasangan yang menjalin hubungan cinta bahagia mengalami kenaikan berat badan rata-rata 5,8kg atau lebih daripada teman-teman mereka yang masih lajang.  Penelitian yang dilakukan di Central Queensland University, Australia ini menemukan bahwa pasangan sejoli cenderung tidak lagi memperhatikan apakah mereka harus selalu terlihat menarik di hadapan pasangan mereka. Apakah mereka harus tetap langsing dan cantik setiap hari. Karena perasaan yang sudah saling nyaman satu sama lain, sehingga lebih 'apa adanya'.  Sedangkan untuk para single, mungkin masih memperhatikan penampilan karena 'masih punya kewajiban' untuk tetap terlihat menarik sehingga mendapatkan pasangan. Namun tentu saja, semua itu kembali kepada diri masing-masing. Karena ada juga pasangan sejoli yang bisa mempertahankan gaya hidup sehat dan bisa menjaga berat badan serta penampilan mereka tetap menarik, tidak peduli apa pun. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112785-dibanding-jomblo-nyatanya-orang-yang-punya-pasangan-cenderung-jadi-gemuk.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Kamar Tidur Terlalu Terang Bisa Bikin Stres dan Tidur Nggak Nyaman**  Tidur nyenyak setelah menjalani aktivitas padat seharian adalah harapan setiap orang. tapi bagaimana jika justru kamu tak bisa tidur malam hari karena terlalu terang? Tahukah kamu, bahwa ruangan kamar yang terlalu banyak lampu menyala dan tidur dalam keadaan kamar tidur yang terang bisa membuat stres meningkat dan tidur tidak nyaman?  Penelitian baru yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan Nara Medical University menunjukkan bahwa seberkas cahaya saja yang masuk ke dalam kamar, entah itu cahaya natural dari bulan, lampu jalanan atau bahkan lampu dari smartphone, berpotensi mengganggu jam tidur alami tubuh dan meningkatkan risiko depresi dari waktu ke waktu.  Ketua dan penulis penelitian Kenji Obayashi, MD, PhD, antara tahun 2010 hingga 2014 melihat 863 partisipan Jepang dan membagi dua grup dengan perbedaan banyak sedikitnya cahaya di dalam kamar. Dan ternyata, hasil didapatkan bahwa orang dengan kondisi kamar sedikit atau tidak ada sama sekali cahaya lebih nyenyak tidur dibanding mereka dengan keadaan kamar banyak cahaya.  Tidur yang cukup mempengaruhi baik kesehatan fisik maupun mental, jadi jika kamar tidur punya lampu sangat terang, pastikan untuk mematikannya dan jika cahaya terang berasal dari luar kamar, tutup jendela, gorden atau pintu kamar untuk menciptakan suasana gelap sehingga bisa tidur nyenyak ya ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/segar-dan-rileks/112725-kamar-tidur-terlalu-terang-bisa-bikin-stres-dan-tidur-nggak-nyaman.html>

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

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

|  |
| --- |
| **Minum Lebih Banyak Susu Setelah Sakit, Ini Manfaatnya**  Susu mungkin tinggi lemak dan bisa membuatmu gemuk, tapi di sisi lain juga punya banyak nutrisi. Salah satu manfaat yang bisa kamu dapat dengan minum susu adalah mempercepat proses penyembuhan dari penyakit.  Tahukah kamu bahwa susu bisa menjadi healing drink yang ampuh setelah kamu sakit? Penelitian yang diterbitkan dalam British Medical Journal, menyebutkan bahwa susu punya kandungan vitamin A, K2, dan asam lemak omega-3 sehingga bisa menjaga tubuh dari penyakit dan membantu penyembuhan tubuh setelah sakit.  Bukan hanya itu, lemak dan protein di dalam susu juga sangat membantu memenuhi kebutuhan tubuh akan energi yang mudah digunakan serta bisa menguatkan sistem imun dan mengembalikan kondisi tubuh normal setelah 'lelah' melawan penyakit.  Minum satu gelas susu hangat setiap hari selama pemulihan penyakit bahkan sering dianjurkan karena memang fungsinya yang mampu mempercepat pemulihan setelah tubuh berperang dengan penyakit. Minum susu juga akan menjaga tubuh tidak jatuh sakit lagi setelah kamu sembuh.  Jadi, jika ingin cepat sembuh dan melakukan aktivitas padat seperti biasa setelah sakit, ada baiknya jika kamu minum satu gelas susu setiap hari ya ladies. Tapi tentu saja, ini tidak berlaku jika kamu justru intoleran terhadap susu. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112399-minum-lebih-banyak-susu-setelah-sakit-ini-manfaatnya.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ini yang Terjadi Jika Kamu Sengaja Tidak Sikat Gigi Malam Hari**  Jika kamu tipe orang yang menjaga kesehatan dan kebersihan gigi, maka kamu pasti punya kebiasaan sikat gigi malam hari. Kebiasaan sehat ini memang perlu dibentuk dan dilakukan setiap hari sehingga kamu tidak merasa terbebani saat melakukannya.Penting sekali menyikat gigi di malam hari untuk menjaga kesehatan gigi. Tapi bagaimana jika kamu menghadapi situasi di mana kamu tidak bisa sikat gigi malam hari? Entah itu kamu lupa membawa sikat gigi, tidak ada yang menjual sikat gigi dan lainnya.  Chief Dental Officer of DentalCorp Dr. Gary Glassman mengatakan,"Jika kamu melewatkan kebiasaan sikat gigi malam hari sekali saja, kamu akan membuat kebiasaan buruk mengembangkan banyak bakteri di dalam mulut." Orang-orang mungkin lebih mudah sikat gigi di pagi hari saat mandi. Tapi tidak tahu bahwa telah merusak gigi dalam semalam. Ketika malam hari kamu melewatkan sikat gigi, rongga mulut akan lebih asam dari biasanya sehingga bisa membentuk plak. Suasana asam ini juga dimanfaatkan bakteri untuk berkembang biak dan merusak gigi. Bukan hanya itu, bakteri-bakteri ini akan menimbulkan bau mulut.  "Jika kamu lupa sikat gigi malam hari sekali, hal ini memang tidak berpengaruh banyak pada gigi dan kesehatan mulut, tapi penting untuk tidak menjadikan hal buruk ini kebiasaan," tambah Dr. Gary Glassman. Karena bukan hanya akan mengikis enamel gigi, tapi juga bisa berakibat buruk bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan jika pada akhirnya kamu mengalami gigi berlubang. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112400-ini-yang-terjadi-jika-kamu-sengaja-tidak-sikat-gigi-malam-hari.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ini Alasan Mengapa Kamu Perlu Makan Wortel Setiap Hari**  Seperti yang kita tahu bahwa makan sayuran itu sehat, dan sangat dianjurkan untuk makanan lebih banyak sayuran dan mengurangi junk food untuk menjaga kesehatan, tidak terkecuali makan wortel. Wortel terkenal menjadi salah satu sumber makanan tinggi vitamin A. Tapi tahukah kamu bahwa makan wortel setiap hari punya banyak manfaat?  Wortel memang punya kandungan vitamin A paling tinggi, diikuti vitamin C, K dan E. Selain itu juga mengandung mineral seperti kalium, magnesium dan folat.  Manfaat Makan Wortel  Menjaga kesehatan mata. Vitamin A dan betakaroten dalam wortel berfungsi baik menjaga kesehatan mata.  Meningkatkan imun tubuh. Vitamin A juga berperan sebagai antioksidan yang menguatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit dan membantu pertumbuhan sel tubuh.  Menjaga pencernaan lancar. Serat dalam wortel sangat baik membersihkan pencernaan dan menjaga pencernaan lancar.  Menurunkan risiko kanker. Beta karoten berfungsi sebagai antioksidan yang ternyata bisa menjaga sel tubuh sehat dan mengurangi inflamasi, mengurangi risiko tumbuhnya sel abnormal yang mengarah ke pertumbuhan kanker.  Sebenarnya tidak perlu makan dalam porsi besar, cukup 1-2 buah wortel per hari dan itu sudah bisa memenuhi kebutuhan vitamin A dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112373-ini-alasan-mengapa-kamu-perlu-makan-wortel-setiap-hari.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Kunyit Bermanfaat Meredakan Nyeri & Mencegah Risiko Kanker**  Seperti yang kita tahu, kunyit selama ini menjadi salah satu rempah yang memiliki segudang manfaat buat kesehatan. Kunyit, juga menjadi pewarna makanan yang ampuh membuat warna makanan jadi makin cantik, menarik serta membuat makanan memiliki rasa yang khas. Di kawasan Asia sendiri, kunyit banyak dimanfaatkan untuk berbagai hal. Kunyit telah dipercaya sebagai salah satu rempah dengan khasiat paling ampuh buat kesehatan maupun kecantikan. Dilansir dari laman inditimes.com, para peneliti bahkan percaya jika kunyit adalah salah satu bahan alami yang bisa dimanfaatkan untuk obat pereda nyeri. Tak hanya itu saja, beberapa ahli percaya jika nutrisi, vitamin dan antioksidan di dalam kunyit bermanfaat mencegah risiko kanker. Penelitian yang dilakukan para ahli menemukan jika nutrisi yang terkandung di dalam kunyit bisa membantu tubuh terhindar dari berbagai risiko penyakit seperti rheumatoid arthritis, memerangi risiko penyakit kardiovaskular, demensia dan melawan beberapa jenis kanker. Studi terbaru yang dipublikasikan dalam The European Review for Medical and Pharmacological Sciences Journal menyebutkan bahwa kunyit adalah bahan alami yang ampuh meredakan sakit dan pegal-pegal di tubuh. Nutrisi yang terkandung di dalam kunyit bahkan lebih ampuh dalam meredakan nyeri dibandingkan dengan paracetamol atau obat pereda nyeri sejenisnya. Beberapa zat aktif di dalam kunyit bermanfaat menyembuhkan sakit secara alami dengan baik. Beberapa zat ini juga mampu mengurangi risiko peradangan hingga luka di tubuh. Selain itu, peneliti meyakini bahwa konsumsi kunyit secara rutin 2 sampai 3 kali dalam seminggu dengan porsi yang tepat, ini bermanfaat mencegah depresi hingga 30 persen. Well ladies, mengingat begitu banyak manfaat kunyit buat kesehatan, mulai sekarang tak ada lagi alasan buat menghindari konsumsi kunyit. Semoga informasi ini bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112173-kunyit-bermanfaat-meredakan-nyeri-mencegah-risiko-kanker.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Alasan Sehat Mengapa Sebaiknya Kamu Tidur Setelah Olahraga**  Tidur adalah waktu istirahat terbaik untuk tubuh, terutama saat malam hari. Tapi tahukah kamu bahwa tidur juga dibutuhkan di waktu lain selain malam hari? Yaitu di waktu setelah kamu olahraga. Fitness trainer artis mancanegara Reese Witherspoon, Ashley Borden, mengatakan dalam mindbodygreen.com bahwa pastikan kamu mendapatkan waktu tidur setelah melakukan olahraga. "Aku selalu mengatakan pada klien-ku bahwa sebaiknya mereka tidur setelah olahraga daripada olahraga terus-menerus empat jam lamanya."  "Banyak penelitian menunjukkan bahwa antara 7,5 dan 8 jam tidur setiap malamnya membantu tubuh memperbaiki dirinya sendiri dan menurunkan inflamasi/peradangan di dalam tubuh," ujarnya. Tidur adalah waktu yang sangat baik untuk menyeimbangkan proses metabolisme tubuh. Kurang tidur akan menyebabkan lebih banyak inflamasi di dalam tubuh dan meningkatkan hormon stres (kortisol). Apalagi setelah olahraga, tubuh pasti lelah dan cenderung akan mengantuk karena penumpukan asam laktat, sehingga menjadi waktu yang tepat untuk tidur.  Tidur bukan hanya membantu menghilangkan asam laktat, tapi juga menjadi waktu pemulihan otot tubuh setelah olahraga. Bukan hanya waktu tidur yang cukup yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan, tapi juga perlu diimbangi dengan mengurangi makan makanan manis dan memperbanyak makan sayuran. "Gula bersifat memicu inflamasi dan meningkatkan kadar kortisol sehingga menyebabkan lemak perut." Jadi, tidurlah setelah lelah berolahraga dan perbanyak makan sayuran. Tidak perlu memaksakan diri untuk olahraga berjam-jam, cukup 1 jam olahraga dan tidurlah ketika tubuh terlalu lelah setelahnya. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112099-alasan-sehat-mengapa-sebaiknya-kamu-tidur-setelah-olahraga.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Awas, Kebanyakan Makan Manis Asin Risiko Tinggi Bikin Hipertensi!**  Bukan hanya makan makanan berminyak, berlemak dan kolesterol saja yang bisa meningkatkan tekanan darah tinggi, terlalu banyak makan makanan manis dan asin juga bisa meningkatkan risiko tekanan darah tinggi lho.  Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan American Physiological Society menunjukkan bahwa makan makanan manis dan asin berlebihan bisa picu tekanan darah tinggi. Pemimpin penelitian, Kevin Gordish, Ph.D., mengatakan bahwa kombinasi antara fruktosa (gula) dan tingginya garam bisa meningkatkan tekanan darah, yang mana memicu hipertensi.  Bukan hanya itu, gula bisa membuat tubuh menahan sodium atau garam di dalam tubuh sehingga meningkatkan inflamasi dan mengurangi kemampuan tubuh dalam menyingkirkan garam berlebih di dalam tubuh.  Untuk mengurangi risiko, selain mengurangi makan makanan manis dan asin gurih, lebih baik memperbanyak minum air putih sehingga kelebihan garam di tubuh bisa dibuang dan mengurangi keinginan ngemil manis. Selain bisa menjaga kestabilan tekanan darah, juga bisa menjaga berat badan.  Jadi, tidak hanya makan makanan berkolesterol saja yang bisa meningkatkan tekanan darah tinggi, tapi hobi makan makanan manis dan asin juga bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112024-awas-kebanyakan-makan-manis-asin-risiko-tinggi-bikin-hipertensi.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Rutin Jalan Kaki, Cara Termudah & Murah Mencegah Risiko Stroke**  Seperti yang kita tahu, stroke merupakan salah satu risiko penyakit paling ditakuti hampir semua orang. Tak hanya meningkatkan risiko meninggal dunia, stroke juga meningkatkan risiko berbagai penyakit lainnya yang jauh lebih berbahaya dan mengancam nyawa. Akibat stroke, seseorang bisa kehilangan segalanya dalam waktu yang sesingkat mungkin.  Demi terhindar stroke, selain menerapkan pola hidup sehat, cara yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan olahraga rutin. Dan dilansir dari laman boldsky.com, olahraga rutin paling mudah serta murah yang bisa dilakukan demi mencegah stroke adalah jalan kaki.  Para ahli percaya jika jalan kaki minimal selama 30 menit setiap pagi atau sore bisa menurunkan risiko stroke hingga 40 persen. Tak hanya itu saja, jalan kaki juga memungkinkan seseorang memiliki hati yang sehat, terhindar dari masalah obesitas, mencegah risiko jantung, mencegah kanker hingga mencegah masalah osteoporosis.  Bagaimana bisa jalan kaki mencegah risiko stroke? Ketika seseorang jalan kaki, disadari atau tidak hal ini mendukung tubuh untuk memiliki gerak yang cukup. Aktivitas jalan kaki juga melancarkan sistem peredaran dalam tubuh, mengencangkan sekaligus melenturkan otot tubuh bahkan memperbaiki sel-sel dalam otak. Jalan kaki juga bermanfaat menstabilkan detak jantung.  Menurut para ahli, jalan kaki membantu anak muda mencegah risiko stroke hingga 40 persen. Sedangkan orang tua di atas usia 60 tahun yang rutin jalan kaki minimal selama 30 menit setiap hari, mereka bisa menurunkan risiko stroke hingga sepertiga. Namun, dalam hal ini bukan kekuatan atau kecepatan berjalan yang dibutuhkan. Melainkan rutinnya jalan kaki yang dilakukan. Semakin rutin seseorang jalan kaki, semakin rendah risikonya untuk terserang risiko stroke.  Well ladies, semoga informasi ini bermanfaat. Tapi tetap ingat, jalan kaki saja tidak cukup untuk mencegah risiko stroke. Pola hidup sehat, memiliki istirahat dan olahraga cukup, minum air putih cukup dan menghindari konsumsi makanan cepat saji sangat perlu diterapkan di kehidupan sehari-hari demi tubuh sehat, bebas dari risiko stroke. Hindari pula pikiran stres atau depresi demi dapatkan kesehatan yang lebih sempurna. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112052-rutin-jalan-kaki-cara-termudah-murah-mencegah-risiko-stroke.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Rutin Mengonsumsi 6 Siung Bawang Panggang Setiap Hari, Ini Manfaatnya!**  Tanpa bawang putih, beberapa masakan tak akan memiliki rasa yang nendang. Selain memberi rasa dan aroma sedap pada masakan, bawang putih juga memiliki segudang khasiat buat kesehatan. Sejak zaman dulu, bawang putih digunakan nenek moyang sebagai obat, pengusir serangga, penghangat tubuh hingga nutrisi untuk kecantikan kulit maupun rambut.  Nutrisi dan antioksidan yang terkandung di dalam bawang putih begitu menyehatkan. Bawang putih yang kaya akan vitamin B1, B2, B3, B6, folat, vitamin C, kalsium, zat besi, magnesium, mangan, fosfor, potasium, sodium dan zinc baik untuk menangkal berbagai penyakit. Pada 100 gram bawang putih dan mengandung 150 kalori, 33 gram karbohidrat, dan 6,36 gram protein, ini bisa mengurangi risiko alzheimer serta demensia.  Untuk merasakan manfaat hebat dari bawang putih, rempah ini bisa dikonsumsi secara langsung, dibuat bumbu masakan atau dengan cara dibakar/panggang dulu. Dan berikut adalah manfaat dari mengonsumsi bawang putih bakar sebanyak 6 siung setiap harinya.  6 Jam Pertama  Satu jam setelah kamu mengkonsumsi bawang putih, tubuhmu akan mulai mencerna dan menyerap nutrisi. Dua hingga empat jam berikutnya, nutrisi yang diserap membantu melawan sel kanker dan radikal bebas. Empat hingga enam jam selanjutnya, tingkat metabolisme tubuh meningkat, mengaktifkan proses pengeluaran cairan berlebih, dan mulai membakar lemak yang tersimpan.  6 Hingga 10 Jam Berikutnya  Setelah melewati enam sampai tujuh jam, antibakteri bawang putih dilepaskan dan mulai menyebar dalam aliran darah. Umbi-umbian ini mulai bereaksi terhadap bakteri di dalam tubuhmu. Enam hingga sepuluh jam, nutrisi yang terkandung dalam bawang putih telah membantu tubuh meningkatkan fungsi sel dan melindungi tubuh dari oksidasi.  24 Jam Selanjutnya  Mengonsumsi banyak sayuran dapat membantu diet dan memiliki manfaat kesehatan lainnya. Sepuluh hingga 24 jam, nutrisi bawang putih memulai pembersihan yang mencakup proses berikut:  Mengatur kolesterol  Membersihkan arteri dan mencegah sakit jantung  Menurunkan dan memperbaiki tekanan darah  Membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh  Mencegah senyawa jahat masuk ke dalam tubuh  Memperkuat tulang dan persendian  Mencegah kelelahan  Meningkatkan kemampuan atletik tubuh  Memperpanjang umur sel  Untuk dapatkan manfaat sehat yang maksimal, mengonsumsi bawang putih secara rutin saja setiap hari belum cukup. Kamu tetap penting memiliki pola hidup sehat, minum air putih cukup, olahraga cukup, istirahat cukup dan menghindari stres serta depresi. Usahakan untuk menghindari mengonsumsi makanan olahan, daging merah berlebih, gula dan garam berlebih serta tidur terlalu berlebih.  Semoga informasi ini bermanfaat dan kita semua senantiasa memiliki tubuh sehat bebas dari berbagai penyakit ringan maupun mematikan. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/112006-rutin-mengonsumsi-6-siung-bawang-panggang-setiap-hari-ini-manfaatnya.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Ini Banyaknya Kg yang Turun Jika Kamu Lebih Banyak Berdiri Setiap Hari**  Jika bekerja dengan duduk berjam-jam bisa membuatmu gemuk dan makin lama bisa mengundang penyakit, berbeda halnya jika kamu lebih banyak berdiri. Tahukah kamu bahwa lebih banyak berdiri saat bekerja atau banyak berdiri setip hari bisa menurunkan berat badan secara alami?. Penelitian yang diterbitkan dalam European Journal of Preventive Cardiology membuktikan bahwa lebih banyak berdiri bisa menyingkirkan berat badan berlebih yang dihasilkan oleh terlalu lama duduk atau kurang beraktivitas.  Dalam meta analisis, peneliti mempelajari 46 penelitian yang melibatkan 1.184 orang. Untuk wanita, berdiri bisa membakar kurang lebih 0,1 kalori per menitnya daripada hanya duduk. Mungkin terlihat tidak ada bedanya, dan kurang memberikan efek nyata, tapi jika dilakukan lebih lama, berdiri saja sudah bisa mengurangi kalori dibanding hanya duduk sepanjang hari.  Dalam penelitian dikatakan, berdiri dibanding duduk selama enam jam lamanya per hari bisa membantu orang dengan berat badan 143 pounds (64,8 kg) membakar 54 kalori per hari. Dan itu berarti dia bisa menurunkan berat badan 5,5 pounds (2,4 kg) per tahunnya secara alami, tanpa melakukan diet apa pun.  Akan lebih baik lagi jika tubuh tidak hanya berdiri, tapi juga berjalan selama beberapa menit. Semakin banyak pergerakan yang dilakukan tubuh, akan semakin banyak membakar kalori dan bisa menurunkan berat badan. Jadi, cobalah sesekali mengetik sambil berdiri atau lebih seringlah berjalan-jalan selagi pekerjaan luang ya ladies. Kalau pun tidak memungkinkan, kamu bisa menggantinya dengan olahraga setelah pulang kerja. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111953-ini-banyaknya-kg-yang-turun-jika-kamu-lebih-banyak-berdiri-setiap-hari.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Tanpa Diet, Minum Kopi Bisa Turunkan 1 Kg Per Tahun Secara Alami**  Selama ini orang pasti hanya mengira bahwa minuman paling efektif yang bisa membantu menurunkan berat badan adalah air putih. Tapi ada satu minuman lagi yang ternyata juga bisa menurunkan berat badan alami menurut penelitian, yaitu kopi.  Dikutip dari Women's Health.com, penelitian menemukan bahwa minum kopi sebanyak 8 ons per hari bisa meningkatkan metabolisme sebanyak 4 persen selama 2,5 jam, dan meningkatnya metabolisme bisa membantu menurunkan 10 pounds (sekitar 1 kg) per tahunnya.  Ini karena kopi mengandung dua 'alat pembakar kalori' yang secara alami mampu menggerus kalori tubuh, yaitu kafein dan antioksidan chlorogenic acid, yang membantu mencerna gula dan lemak. Untuk mendapatkan manfaatnya, minumlah kopi setelah makan makanan berat, terutama setelah makan makanan manis.  Kurangi minum kopi jam 8 pagi, kecuali kamu telah makan makanan berat dan manis. Tentunya minum secangkir kopi ini tidak perlu ditambahkan gula atau pemanis lagi agar tidak sia-sia minum kopi dan tentunya agar kamu lebih melek saat mengerjakan apa yang kamu kerjakan di pagi hari.  Jadi, jika kamu penggemar kopi pagi dan kebetulan pengen diet alami tanpa usaha, pastinya minum kopi jadi cara enak buat menurunkan berat badan ya ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111831-tanpa-diet-minum-kopi-bisa-turunkan-1-kg-per-tahun-secara-alami.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Jarang Disadari, 4 Benda di Kantor Ini Sering Jadi Sarang Kuman**  Bagi para pekerja kantoran, benda-benda seperti keyboard, tempat akses kartu hingga headset menjadi benda-benda yang sering digunakan sehari-hari. Namun sayangnya benda-benda ini sering jadi sarang kuman dan berbahaya buat kesehatan karena jarang dibersihkan.  Meski kelihatannya bersih, dilansir dari laman thehealtsite.combenda-benda ini dipercaya sangat kotor apalagi jika tidak dibersihkan secara rutin dan berkala setiap harinya. Berikut adalah benda yang sering jadi sarang kuman di kantor dan rentan berbahaya buat kesehatan tubuh.  Tempat Akses Kartu  Beberapa tempat kerja atau kantor memakai kartu untuk melakukan absen bagi para pegawainya. Karena digunakan oleh banyak orang dan setiap hari digunakan, sangat memungkinkan bahwa tempat akses kartu ini mengandung banyak kuman, bakteri hingga virus. Untuk menghindari terjangkitnya kuman maupun virus di tempat akses kartu, sangat disarankan agar segera mencuci tangan atau sekedar memakai hand sanitizer.  Headset  Salah satu benda wajib di kantor yang setia menemani kerja para pegawai adalah headset. Hampir semua pegawai memakai headset saat bekerja dan akan meninggalkannya begitu saja setelah bekerja. Jika headset ini hanya dipakai lalu ditinggalkan begitu saja setiap hari, ini akan membuat headset sebagai sarang kuman, bakteri dan virus. Penting bagi kita untuk membersihkan headset secara berkala.  Keyboard  Suka ngemil di meja makan saat bekerja dan membiarkan remah-remah makanan yang dimakan jatuh ke keyboard? Jika iya, sangat mungkin bahwa di keyboard kamu mengandung banyak kuman, bakteri serta virus. Apalagi, jika kamu sangat malas membersihkan sisa-sisa remah-remah tersebut.  Dispenser & Mesin Pembuat Kopi  Dispenser yang jarang dibersihkan dan digunakan oleh semua orang bisa menjadi tempat sarang berkumpulnya kuman. Juga, mesin kopi yang jarang digunakan, tidak dibersihkan dengan baik dan benar serta digunakan oleh semua orang, ini juga bisa menjadi tempat sarang berkumpulnya kuman, bakteri serta virus.  Ladies, itulah beberapa benda di kantor yang sering menjadi sarang kuman namun jarang disadari. Selain benda-benda di atas, benda lain yang juga sering jadi sarang kuman adalah handuk kamar mandi yang digunakan banyak orang, meja dan kursi kerja yang jarang dibersihkan hingga layar komputer. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111819-jarang-disadari-4-benda-di-kantor-ini-sering-jadi-sarang-kuman.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Tips Atasi Nyeri Punggung Buat Kamu Pekerja yang Sibuk**  Ada hal yang paling sering dikeluhkan pekerja. Selain jam kerja dan macet ada hal lain yang sering dikeluhkan adalah punggung yang sakit. Nyeri punggung ini seringkali dikeluhkan kamu yang bekerja terutama di depan komputer. Nyeri punggung ini juga diakibatkan terlalu lama berdiri pada posisi yang sama dalam waktu yang lama.  Nyeri punggung ini terjadi karena otot punggung menjadi tegang karena harus menopang seluruh tubuh dalam satu cara duduk yang sama dalam waktu yang lama. Ladies, berikut ini adalah tips untuk menjaga punggung agar tetap sehat.  Duduklah dengan posisi yang sesuai dengan bentuk tubuh. Hal ini akan membantu punggung tetap sehat dan tidak tegang.  Batasi waktu duduk kamu. Berdiri atau berjalan-jalan setelah 1 jam duduk. Kamu dapat melakukan stretching atau berjalan sebentar untuk meregangkan otot punggung.  Lakukan latihan olah tubuh yang dapat membantu memperkuat otot punggung dan perut.  Lakukan gaya hidup yang aktif. Olahraga jangan lupa.  Tidur yang cukup dan hindari begadang terlalu lama.  Batasi konsumsi gula dan kafein. Sst, ingat ya kafein tidak hanya pada kopi tapi juga pada teh dan cokelat.  Perbanyak minum air putih. 1,5 liter air putih dapat membantu menjaga punggung kamu tetap sehat.  Ladies, demikian cara untuk menjaga punggung agar tetap sehat. Jadi masih semangat kerjanya? Semoga bermanfaat. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111810-tips-atasi-nyeri-punggung-buat-kamu-pekerja-yang-sibuk.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Inilah Alasan Makan Dalam Keadaan Perut Kosong Bahaya Untuk Kesehatan!**  Selama ini kita memang sudah terbiasa makan dalam keadaan perut kosong, apalagi saat pagi hari saat sarapan, di mana selama semalam kita memang tidak makan dan minum apa pun selama tidur. Tapi tidak banyak yang mempertanyakan bagaimana jika kita makan dalam porsi besar sekaligus dalam keadaan perut kosong, apakah itu berbahaya atau buruk untuk kesehatan? Faktanya, dalam keadaan kita sangat lapar dan perut kosong, kadar gula darah akan menurun drastis. Karena tubuh memiliki insting untuk menjaga diri sendiri, ia kemudian fokus untuk bisa mendapatkan makanan apa saja, termasuk yang tinggi kalori dan rendah gizi. Inilah yang kemudian membuatmu punya keinginan makan dan ngemil makanan tidak sehat. Sebuah penelitian yang berjudul Natural Health Sherpa: Shopping While Hungry Leads to Bad Food Choices, tentang orang yang belanja dalam keadaan perut lapar menunjukkan bahwa saat lapar, orang akan cenderung belanja banyak dan barang belanjaan yang ia pilih adalah makanan-makanan tidak sehat. Penelitian yang dilakukan Food and Brand Laboratory di Cornell University menyebutkan, orang lapar cenderung berpikir tentang makanan tinggi kalori yang bisa memberikan energi. Ini adalah respon alami tubuh untuk bertahan hidup. Itulah yang dilakukan tubuh dalam kondisi kehilangan banyak kalori yang sangat ia butuhkan. Dengan kata lain, makan dalam keadaan perut benar-benar kosong adalah tanda kesehatan yang buruk, karena kamu akan lebih banyak makan junk food dan inilah yang memicu kegemukan dan mengundang penyakit. Untuk menghindari hal ini, ada baiknya jika kamu tidak makan dalam keadaan perut kosong. Minumlah air putih paling tidak 2 gelas sebelum makan, setelah itu makanlah buah, walaupun sedikit. Ngemil sehat dulu meskipun kamu merasa tidak ingin minum dan makan buah. Cara ini akan menyelamatkanmu dari keinginan ngemil makanan tak sehat sekaligus menahanmu untuk makan dalam jumlah banyak. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111650-inilah-alasan-makan-dalam-keadaan-perut-kosong-bahaya-untuk-kesehatan.html>

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

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

|  |
| --- |
| **Mengapa Jadi Mudah Merasa Lapar Setelah Turun Berat Badan**  Ladies, apakah kamu pernah mengalami hal ini juga? Well, setelah berat badan turun, banyak yang mengeluhkan jadi mudah merasa lapar lho. Apakah ini pertanda bila tubuh sedang dalam proses menyesuaikan diri atas kehilangan berat badan?  Pada tahap berat badan turun, ada hormon yang memengaruhi rasa lapar setelah berat badan turun, menurut penelitian baru. Para ahli dari Norwegian University of Science and Technology menemukan, ketika kita menurunkan berat badan, perut menghasilkan lebih banyak ghrelin. Hormon ini mengirim sinyal ke otak untuk meningkatkan napsu makan pada saat tubuh lapar dan membutuhkan makanan.  Tak heran, otak akan berpikir bahwa tubuh membutuhkan lebih banyak kalori. Yang lebih buruk, sebagaimana dilansir dari News, Jumat (9/2/2018), kadar hormon ini tetap berada pada tingkat yang lebih tinggi. Artinya, kamu cenderung merasa lapar setiap hari.  Peneliti Catia Martins mengatakan, setiap orang memiliki hormon ghrelin. Jika kamu kelebihan berat badan, lalu diet dan berhasil menurunkan berat badan. Maka, kadar hormon ghrelin justru makin meningkat.  "Seseorang yang sangat gemuk membutuhkan lebih banyak energi untuk bernafas, tidur, mencerna makanan atau berjalan. Bila tubuh kehilangan berat badan, maka sedikit energi yang dibutuhkan melakukan aktivitas itu. Ini karena tubuh lebih ringan," jelas Catia.  Penelitian tersebut diikuti 34 orang, yang dianggap masuk kategori obesitas ringan (rata-rata berat badan lebih dari 120 kg) dan mendaftarkan mereka dalam rencana penurunan berat badan selama dua tahun.  Mereka diberi rencana diet, olahraga, dan nutrisi seimbang. Selama dua tahun diet, rata-rata mereka turun berat badan 11 kg.  Setelah partisipan mengalami penurunan berat badan hingga 11 kg dalam dua tahun, mereka melaporkan, selalu merasa lapar daripada sebelum berat badan turun.  "Seorang partisipan, yang sekarang berat badannya 76 kg bisa makan lebih banyak setelah berat badannya turun," ujar Catia.  Orang yang berat badannya turun membutuhkan sedikit energi untuk mempertahankan tubuh barunya. Ditandai dengan adanya sinyal selalu lapar. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/111680-mengapa-jadi-mudah-merasa-lapar-setelah-turun-berat-badan.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Hati-Hati, Peralatan Masak Bisa Bikin Kadar Kolesterol Tinggi!**  Penggunaan alat masak tentu dibutuhkan saat memasak, apalagi mengolah daging. Namun tahukah kamu bahwa ternyata beberapa peralatan masak bisa menyebabkan masakan justru mengandung kolesterol tinggi?  Dilansir dari WebMD, penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 12 ribu anak di West Virginia dan Ohio menemukan bahwa kadar asam bahan kimia perfluorooctanoic (PFOA) dan perfluoroctanesulfonate (PFOS) pada peralatan masak ternyata bisa mempengaruhi makanan.  Percobaan terhadap hewan menunjukkan bahwa paparan PFOA dapat meningkatkan risiko tumor liver, testis, kelenjar payudara, dan pankreas. Sedangkan pada manusia, PFOA juga berisiko terkena kanker ginjal testis, dan kandung kemih.  Menurut dr Citra Roseno dari KikDokter, kedua bahan kimia ini juga bisa meningkatkan trigliserida dalam tubuh. “Menumpuknya trigliserida membuat seseorang berisiko terkena penyakit kolesterol, tiroid, hingga jantung,” ujarnya.  Kedua bahan kimia tersebut telah digunakan selama beberapa dekade dalam proses produksi alat masak. PFOA juga dikenal sebagai C8 yang digunakan dalam pembuatan peralatan masak antilengket. Sedangkan PFOS sering digunakan untuk membuat pakaian, kain, kemasan makanan, serta karpet tahan air dan antinoda.  Bukan hanya dua bahan kimia ini saja, bahan pelapis teflon polytetrafluoroethylene (PTFE) juga menjadi bahan berbahaya pada makanan. bahan ini digunakan karena tidak bereaksi dengan bahan kimia lainnya, serta tetap memiliki permukaan antigesek dan antilengket.  Namun Hugh J Rushing selaku Wakil Presiden Eksekutif Cookware Manufacturing Association menjelaskan kalau PFOA pada Teflon memang digunakan dalam pembuatan lapisan peralatan masak antilengket. Ketika mengalami pembakaran, zat akan hilang dan produk yang sampai ke konsumen sudah terbebas dari PFOA.  Meski belum terbukti, namun pihak produsen diminta untuk tidak menggunakan bahan kimia tersebut pada 2015 sebagai langkah pencegahan tingginya risiko meningkatnya angka kolesterol tinggi.  Stephanie J Frisbee selaku koordinator penelitian dari West Virginia University School of Medicine mengatakan, "Sementara ini, penelitian tidak membuktikan bahwa paparan PFOA dan PFOS pada meningkatkan kolesterol. Penelitian ini memerlukan studi lanjutan.”  Jadi, alangkah baiknya jika kamu juga memilih dengan baik peralatan masak yang aman untuk kesehatan keluarga ya ladies. |

**Referensi:** <https://www.vemale.com/kesehatan/116620-hati-hati-peralatan-masak-bisa-bikin-kadar-kolesterol-tinggi.html>

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan

|  |
| --- |
| **Mendidihkan Air Matang Sebabkan Keracunan**  Haiiii Warkopers....Kalian pernah tahu gak kebiasaan yang salah dan seharusnya tidak kita lakukan pada air yang telah dimasak. Biasanya setelah memasak air ada saja air yang tersisa dan disimpan untuk nanti-nanti. Pastikan jika ingin menggunakannya kembali jangan merebus ulang air tersebut.  Apa salahnya?  Air yang masih mentah harus direbus agar kuman-kumannya mati. tetapi ketika merebusnya kembali maka akan mengubah susunan kimiawinya. Gas terlarut berubah menjadi mineral jika direbus kembali maka menjadi racun.  Pendidihan ulang dapat menyebabkan bahkan mineral yang baik seperti garam kalsium menjadi berbahaya bagi batu ginjal dan empedu.  Nitrat akan berubah menjadi nitrosamin ketika kamu merebus kembali air yang sudah matang tersebut. Unsur kimia arsenik dapat berubah menjadi karsinogenik yang dapat menyebabkan kanker dan penyakit jantung. Jika diminum anak-anak mungkin dapat menderita gangguan perkembangan dan masalah neurologis. |

**Referensi:** [**http://www.hoaxes.id/2016/04/benarkah-mendidihkan-air-matang.html**](http://www.hoaxes.id/2016/04/benarkah-mendidihkan-air-matang.html)

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

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

\*\*Catatan untuk klarifikasi tambahan