Lampiran b.1 HASIL KLASIFIKASI Penggabungan fitur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kelas Asli | Kelas Prediksi |
| 1 | Berita Hoaks | Hoaks |
| OBAT AJAIB UNTUK KANKER  by Dr. Cynthia Jayasuriya. Ini pengalaman saya sendiri, sembuh dari kanker dengan singkong. Semoga pengalaman ini bermanfaat untuk banyak orang. Saya mengidap kanker kandung kemih stadium 2, setelah tujuh tahun mengidap kanker di urethra. Ginjal, urethra, dan sebagian dari kandung kemih sudah diangkat. Setelah itu Saya menjalani radiasi di bagian perut. Saya merasa sehat selama tujuh tahun. Saya menjalani pemeriksaan rutin setiap tahun. Pada tahun ke tujuh itu, ada darah dalam urine. Saya yang ternyata disebabkan oleh berkembangnya lagi sel kanker di kandung kemih. Kanker baru itupun diangkat lagi. Tapi bagaimana kalau kanker itu berkembang lagi ..? Dari internet saya menemukan informasi tentang penggunaan biji aprikot untuk pengobatan Kanker di Australia dan Amerika tanpa kemoterapi. Seorang dokter dari Inggris yang bertugas di sebuah tempat terpencil di Afghanishtan menemukan kandungan vitamin B17 dalam biji aprikot. Di Afghanishtan, kekayaan seseorang diukur dari jumlah pohon aprikot yang dimilikinya. Mereka tidak hanya makan buah aprikot, tetapi juga bijinya. Biji aprikot memiliki bentuk almond dan rasanya pahit. Orang-orang dari wilayah ini tidak ada yang menderita kanker. Setelah diteliti, biji aprikot mengandung vitamin B17. Pada saat sedang dirawat karena kanker, saya ingin tahu jenis makanan rutin kami yang mengandung vitamin B17. Ternyata vitamin B17 ada dalam singkong. Jadi saya makan singkong 10 gram tiga kali sehari. Setelah dikonsumsi selama 1 bulan, Saya melakukan pemeriksaan kandung kemih yang dilakukan oleh doker yang menangani kanker Saya. Beliau terkejut karena kandung kemih Saya benar-benar bersih dan normal. Selama makan singkong, Saya merasa sangat fit dan orang lainpun melihat Saya sangat sehat. Setelah itu setiap tiga bulan Saya periksa dan hasilnya tetap bersih. Sejak itu Saya hanya makan singkong dan tidak menjalani pengobatan lainnya. Secara sederhana, cara kerja singkong sbb : Nama ilmiah vitamin B17 adalah Amygdaline. Sel kanker adalah sel yang belum matang dan memiliki enzym yang berbeda dengan enzym normal. Ketika vitamin B17 digabungkan dengan enzyme sel normal, B17 akan terurai menjadi 3 jenis gula. Tetapi ketika tergabung dengan enzyme sel kanker, B17 terurai menjadi 1 gula, 1 benzaldehida dan 1 asam hidrosianik. Asam hidrosianik inilah yang membunuh sel kaker secara lokal. Biji aprikot dan singkong sama-sama mengandung vitamin B17. Setelah saya menulis artikel sebelumnya pada tahun 2010, Saya menerima beberapa informasi dari pasien kanker yang juga mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira, Pria berusia 70 tahun, terdiagnosis mengidap kanker prostat. Istrinya yang seorang pensiunan di rumah sakit kebetulan membaca artikel Saya. Mereka tidak punya dana untuk biaya pengobatan kanker dan suntikan yang diberikan membuat Mr. Pereira sangat lemah. Istrinya memberikan singkong kepada Mr. Pereira. Setelah mengkonsumsi singkong selama seminggu, kondisinya mulai membaik. Dan setelah sebulan makan singkong setiap pagi, Dia menjalani pemeriksaan. Sejak terdiagnosis kanker, hasil test PSA nya 280 – 290. Tetapi setelah sebulan PSA nya menjadi 5.89! Mereka mengunjungi Saya untuk memperlihatkan hasil test sebelum dan sesudah mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira sudah tidak merasakan lagi gejala kanker. Ada seorang pria lain yang mengidap kanker hati dan sudah menjalani operasi. Tapi dari hasil MRI scan berikutnya, ternyata masih ada sel kanker yang belum terangkat. Dia mulai makan singkong setelah operasi. Sebulan setelah makan singkong, dokter mengatakan tidak perlu dilakukan operasi lagi karena dari MRI scan, sel kanker itu tidak membesar. Jadi kenapa tidak mencoba singkong ..? Singkong murah, mudah didapat, mudah memasaknya dan sangat lezat. Caranya sangat mudah : 1. Pilih singkong yang segar, yang tidak ada noda biru. 2. Rebus dan jangan tutup panci selama memasak. Ini akan membantu menguapkan kelebihan asam hidrosianik. 3. Jangan mengkonsumsi makanan yang mengandung jahe/ginger, seperti biskuit jahe, ginger beer, ginger ale sedikitnya 8 jam setelah mengkonsumi singkong. Semoga bermanfaat..! | |
| 2 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Daun pakis BAHAYA  Sayuran yang berbahaya adalah paku pakis, yang merupakan tanaman penyebab kanker. Sangat beracun dan tidak ada serangga yang memakan tanaman ini. Jangan makan tanaman ini. | |
| 3 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Tuntaskan penyakit kanker, virus, bakteri, depresi hanya dengan kunyit kombinasi lemon  Kunyit merupakan salah satu obat alami yang paling ampuh! Kunyit adalah anti-inflamasi, antioksidan dikemas, melawan kanker, anti-bakteri dan anti-virus super makanan dan sekarang, telah ditemukan untuk mengangkat depresi lebih efektif daripada obat konvensional lainnya! Perkelahian kunyit depresi Akar yang super ini sangat bermnafaat bagi kesehatan kita. Ini kaya antioksidan, memiliki sifat anti-inflamasi, itu bagus untuk kesehatan otak. Menurukan resiko penyakit jantung dan telah ditemukan untuk mengangkat depresi, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Dalam percobaan klinis pada gangguan depresi mayor (MDD), kurkimin (bahan aktif dalam kunyit) ditemukan memiliki efek yang sama sebagai fluoxetine obat resep (bentuk generic Prozac), tanpa efek samping! | |
| 4 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| LINTAH DALAM DAUN BAWANG  Kalau beli daun bawang saat mau dimasak, terlebih dahulu sebaiknya disayat.. Karena isinya daun bawang terkadang ada telur lintah yg bisa berkembang didalam perut kita.. Karna tdk mati waktu dimasak WASPADA YA MAK MAK | |
| 5 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Bahaya cek darah gratis  Perhatian jgn cek2 darah yg disebut gratis atau tempat abal2 hati2 modus ini terjadi.. waspadai para guru / kep sek serta ema2 jangan tergiur dengan gratisan cek gula darah  Ini WA dari Pangdam IX Udayana. Assalamualaikum. Agar diwaspadai.. dan segera melaporkan jika ada mengaku dari fkaults kedokteran ingin mengukur gula darah atau pengambilan sample darah.. gratis.. segera tolak dan laporkan. Waspada dokter palsu Harap kesediaan anda untuk bantu menangkap mereka dengan cepat jika Anda menemui orang-orang yang berkunjung di depan pintu anda dan mereka mengatakan mereka berasal dari Fakultas Kedokteran untuk bantu mengukur gula darah secara gratis. Segera informasikan kepada polisi karena orang-orang itu ingin menyebarkan virus AIDS melalui alat suntik yang mereka bawa. | |
| 6 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Bumbu Masak mengandung BABI  Buuu…INI BUMBU MASAK mengandung Hewan BABI DAN TIDAK DIPERINGATKAN KPD SELURUH UMAT ISLAM TDK MEMBELI ATAU MENJUAL BUMBU MASAK/MASAKAN YG MENGANDUNG BABI ATAU BARANG HARAM SBGMN DAFTAR DIBAWAH INI : Hati2 sekali ya memilihnya..TOLONG DI SHARE KE GRUP LAIN ATAU KPD TEMAN2 SEBANYAK MUNGKIN SESAMA MUSLIM SAMIL BERIBADAH. Kabar dari Pondok Wali Barokah, Burengan, Kediri, untuk intern. Wanhat (Dewan Penasehat) meminta penelitian kesehatan untuk bahan makanan yg mengandung babi.. Dari 8 barang yang di teliti : 1. Masako ; positif (mengandung babi), 2. Royko ; negative (tidak mengandung babi), 3. Micin sasa ; positif (mengandung babi), 4. Micin ajinomoto ; positif (mengandung babi), 5. Indomie goreng bumbunya ; positif (mengandung babi), 6. Saori saos tiram ; negative (tidak mengandung babi), 7. Tepung bumbu sasa ; negative (tidak mengandung babi), 8. Tepung bumbu sajiku ; negative (tidak mengandung babi). Supaya diperhatikan.. Alhamdulillah akhirnya umat muslim tahu juga, semoga bermanfaat. Posting dari : K.H. DR MUCHYIDIN JUNAIDI, LC, MA BIDANG KERJA SAMA INTERNASIONAL – MUI PUSAT | |
| 7 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| OLESKAN VASELIN UNTUK CEGAH MERS  Vaseline dapat mencegah penularan MERS.MERS (Middle Eastern Respiratory Syndrome) adalah penyakit saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus korona. Virus ini menjangkit melalui kontak langsung dengan penderita. | |
| 8 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| MENGETAHUI KANDUNGAN PASTA GIGI DARI KODE WARNA  Coba cek kode warna register pd pasta gigi anda. Letaknya ada diujung tengah pasta gigi. Warna menunjukkan bahan pasta gigi tersebut. Adawarna hitam, biru or hijau. Kode warna register yg sy pakai hijau, menunjukkan terbuat dr bahan alami…..kl kamu? | |
| 9 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| BAHAN KIMIA DARI CINA YANG DAPAT BERUBAH MENJADI SUSU BEREDAR DI PASAR  "PERHATIAN-KERAS ! Ada bahan kimia dari china yg telah di-impor secara ilegal jika bahan tsb dicampur dgn air akan berubah menjadi seperti susu skrng lagi beredar di-pasar dan dijual sbg susu. Bahan kimia ini bisa mengeluarkan aroma dan rasa susu karena itu kepada masyarakat semua harus waspada dan hati-hati." | |
| 10 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Tusuk Gigi Bisa Sebarkan AIDS  Mereka berniat menyebarkan penyakit ini dengan media tusuk gigi yang banyak terdapat di restoran dan rumah makan. Memakai tusuk gigi tersebut hanya untuk melukai gusinya supaya berdarah lalu diusap hingga tidak kelihatan darahnya, kemudian tusuk gigi yang sudah tercemar tersebut dikembalikan ke tempatnya." | |
| 11 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Tak Semua Suplemen Punya Manfaat yang Signifikan  Jakarta, CNN Indonesia -- Suplemen dibutuhkan untuk tubuh. Keberadaan vitamin diyakini dapat meningkatkan daya tahan hingga memelihara kesehatan tubuh.Data yang tercatat oleh American Ostheopathy Association menyebut, hampir 86 persen orang Amerika Serikat mengonsumsi beragam jenis vitamin. Konsumsi vitamin dilakukan dengan harapan akan daya tahan tubuh yang meningkat. Namun, faktanya kurang dari seperempat masyarakat AS mengalami penurunan nutrisi. Mengutip Daily Meal, analisis yang diterbitkan dalam jurnal Annals of Internal Medicine menyebut bahwa kebanyakan vitamin tak seefektif yang dipikirkan banyak orang. Peneliti menelusuri 277 penelitian ilmiah dan 16 perbedaan tipe suplemen. Hasilnya, hampir setiap suplemen yang diuji secara signifikan tidak berkaitan dengan kesehatan. Berdasarkan studi, beberapa suplemen seperti kalsium dan vitamin D justru bisa meningkatkan risiko stroke. "Obat mujarab yang dicari orang dalam suplemen makanan tidak ada di sana [vitamin]," ujar salah seorang penulis studi, Erin D Michos, dalam sebuah pernyataan. Menurutnya, seseorang harus fokus mendapatkan nutrisi dari intervensi diet sehat, dibandingkan melalui konsumsi suplemen. "Jika sudah mendapatkan nutrisi dari konsumsi sehari-hari, tak perlu lagi mengonsumsi suplemen," ujar Michos. Kendati demikian, beberapa suplemen diketahui memberikan dampak positifnya untuk tubuh, meski tak signifikan. Asam folat dikaitkan dengan penurunan risiko stroke sebesar 20 persen. Sementara minyak ikan ditemukan berdampak positif pada kesehatan jantung. Suplemen minyak ikan dikaitkan dengan penurunan risiko serangan jantung sebesar 8 persen dan 7 persen penurunan kemungkinan menderita penyakit jantung. Selain menganalisis efektivitas suplemen, peneliti juga meninjau perbedaan sejumlah program diet sehat. Termasuk di antaranya diet lemak dan garam. Mereka menemukan hanya sedikit jenis diet yang dikaitkan dengan angka harapan hidup yang panjang. Diet mediterania bahkan ditemukan tak memiliki efek signifikan.Satu-satunya intervensi diet yang tampak signifikan adalah pengurangan garam. Asupan garam yang berkurang mampu meningkatkan kesehatan jantung. | |
| 12 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Penelitian: Jalan Cepat Sekali Seminggu, Turunkan Risiko Kematian  Para pakar kesehatan mengatakan jalan cepat sekali atau dua kali seminggu dianggap sudah cukup untuk mengurangi risiko kematian akibat serangan jantung, stroke atau kanker. Pendapat itu berdasarkan pada sebuah studi statistik, yang melibatkan hampir 90.000 orang, yang dirilis Selasa (19/3) pekan lalu, dan dilaporkan oleh kantor berita AFP. Orang-orang yang berjalan kaki atau berkebun 10 menit hingga satu jam setiap minggunya memiliki risiko kematian 18 persen lebih rendah dari penyebab penyakit apa pun dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan gerak badan. Demikian seperti dilaporkan oleh para peneliti dalam jurnal kedokteran olah raga Inggris, British Journal of Sports Medicine. Mereka mendapati bahwa gerak badan atau “aktivitas fisik sedang” selama dua setengah hingga lima jam per minggu yang bisa dibagi menjadi segmen tidak kurang dari 10 menit sekali beraktivitas bisa menghasilkan pengurangan risiko 31 persen. Mereka juga mendapati bahwa orang yang beraktivitas sedikitnya selama 25 jam bahkan bisa mengurangi risiko itu hampir setengahnya. Namun, para peneliti mengakui bahwa tidak semua orang memiliki banyak waktu untuk melakukan latihan seperti itu. Kegiatan yang memompa jantung dan mempercepat denyut nadi seperti bersepeda, lari, dan olahraga kompetitif lainnya “lebih menghemat waktu daripada aktivitas dengan intensitas sedang,” kata mereka. Namun, khusus untuk penyakit kardiovaskular, mereka mengatakan tidak ada manfaat tambahan yang bisa diperoleh dengan menambah waktu jalan cepat dari lima menjadi 25 jam. Para peneliti yang dipimpin oleh Bo Xi, seorang profesor di Departemen Epidemiologi di Universitas Shandong di China utara, menyaring data yang dikumpulkan setiap tahun dari 88.140 orang di Amerika Serikat antara tahun 1997 dan 2008 untuk National Health Interview Survey. Data tentang gerak badan itu kemudian dicocokkan dengan daftar kematian hingga tahun 2011. Para penulis laporan itu mengingatkan bahwa penelitian ini bersifat obervasi, yang berarti bahwa tidak ada kesimpulan yang dapat ditarik tentang sebab dan akibat. Fakta bahwa data mengenai gerak badan itu dilaporkan sendiri oleh mereka yang tercakup dalam penelitian juga berpotensi menjadi kelemahan penelitian itu. Namun, para periset menambahkan bahwa besarnya jumlah orang yang dicakup dalam studi itu bisa dianggap mengimbangi keterbatasan metodologi yang mereka gunakan. | |
| 13 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Kanker Jadi Pembunuh Nomor Satu di Negara Maju  Kanker telah menjadi penyebab nomor satu kematian di negara-negara maju, menggeser penyakit jantung, berdasarkan hasil dua survei global terhadap tren kesehatan yang dilaksanakan selama satu dekade. Dua survei tersebut dirilis Selasa (3/9/2019), kantor berita AFP melaporkan. Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit jantung masih menjadi penyebab terbanyak kematian di antara dewasa paruh baya secara global. Kematian akibat penyakit jantung menyumbang lebih dari 40 persen kematian. Penyakit tersebut dikatakan juga bertanggung jawab terhadap sekitar 17,7 juta kematian pada 2017. Namun, berdasarkan hasil penelitian kembar yang dipublikasikan oleh jurnal medis The Lancet, kanker di negara-negara maju kini membunuh lebih banyak orang ketimbang penyakit jantung. “Dunia sedang menyaksikan sebuah transisi epidemi baru di antara berbagai kategori penyakit tak menular, dengan penyakit jantung yang tak lagi menjadi penyebab utama kematian di negara-negara berpendapatan tinggi,” terang Gilles Deganais, seorang profesor emeritus Universitas Laval, Quebec, Kanada. Ia mengatakan penelitian timnya menunjukkan bahwa kanker menjadi penyebab kematian terbanyak kedua di dunia pada 2017, menyumbang hanya seperempat atau 26 persen dari semua kematian.Deganais mengatakan bahwa seiring dengan penurunan angka penyakit jantung secara global, kanker bisa jadi penyebab utama kematian di seluruh dunia “dalam beberapa dekade lagi”. Penelitian itu dilakukan terhadap lebih dari 160.000 orang dewasa di negara dengan pendapatan tinggi, menengah, dan rendah dalam kurun waktu 10 tahun. Hasil studi membuktikan masyarakat di negara miskin rata-rata 2,5 kali lebih berisiko meninggal akibat penyakit jantung ketimbang mereka dari negara makmur. Sebaliknya, penelitian ini menemukan penyakit tak menular seperti kanker dan pneumonia lebih jarang diderita orang-orang di negara berpendapatan rendah ketimbang negara makmur. Penelitian kedua, yang juga dilaksanakan peneliti Kanada, dan pengamatan terhadap data pasien dari 21 negara yang sama, menemukan bahwa “faktor risiko yang dapat dikontrol” menyumbang 70 persen kasus penyakit jantung di dunia. Mereka menjelaskan bahwa faktor-faktor ini termasuk diet dan faktor perilaku serta sosial-ekonomi. Faktor risiko metabolik – kolesterol tinggi, obesitas, atau diabetes – menyebabkan lebih dari 40 persen penyakit jantung secara keseluruhan, dan sejauh ini menjadi penentu terbesar penyakit di negara-negara yang lebih makmur. Namun, ada juga hubungan yang kuat antara penyakit jantung di negara-negara berkembang dan polusi udara rumah tangga, diet yang buruk, dan tingkat pendidikan yang rendah. “Sebuah perubahan dalam tindakan penanganan dibutuhkan untuk mengurangi dampak besar penyakit jantung yang tidak proporsional di negara dengan pendapatan rendah dan menengah,” ungkap Salim Yusuf, profesor kedokteran Universitas McMaster. “Pemerintah di negara-negara ini perlu memulai investasi dengan porsi lebih besar dari produk domestik brutonya dalam mencegah dan memantau penyakit tak menular, termasuk penyakit jantung, ketimbang terlalu besar fokus pada penyakit menular.” | |
| 14 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Bisakah Kurangi Lemak Hanya di Area Perut Saja?  Jakarta - Timbunan lemak yang dimiliki seseorang berbeda-beda tempatnya, bisa di lengan atas atau yang paling sering... perut. Berbagai gerakan atau latihan kerap ditujukan untuk spot di mana lemak paling banyak bersarang, misalnya perut dengan plank atau sit up. Ternyata dalam kebanyakan kasus, penurunan berat badan yang terfokus dengan titik semacam ini tidak cukup dilakukan. Satu studi dalam Journal of Strength and Conditioning Research menemukan bahwa latihan intensif selama enam minggu tidak melakukan apa pun untuk melangsingkan tubuh bagian tengah para olahragawan. Apalagi perlu jadi catatan nih, lemak di area perut termasuk yang agak susah untuk dihilangkan. "Beberapa timbunan lemak lebih aktif secara metabolik daripada yang lain, dan yang mungkin lebih responsif terhadap intervensi olahraga," kata Arthur Weltman, seorang profesor kedokteran dan ketua departemen kinesiologi di University of Virginia. "Lemak perut khususnya adalah salah satu lemak yang paling aktif secara metabolisme." Dikutip dari Health, saat berolahraga, olahraga memicu pelepasan hormon. Semakin tinggi intensitas olahraga, semakin banyak hormon yang dipompa oleh tubuh, dan semakin banyak lemak yang aktif secara metabolik yang hilang. Beberapa penelitian Weltman menunjukkan pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT), khususnya, dapat melangsingkan bagian tengah tubuh. Bila kamu memiliki lemak yang tersimpan di lengan dan dada, banyak lemak yang aktif secara metabolik, sehingga kemungkinan akan merespons perubahan olahraga dan diet. Kabar buruknya adalah lemak ekstra di wilayah perut dikaitkan dengan risiko lebih besar untuk diabetes, penyakit jantung, kanker, dan penyakit lainnya. Di sisi lain, lemak berlebih di pinggul, pantat dan paha, merupakan lemak yang itu tidak aktif secara metabolik. Kamu pun memiliki risiko lebih rendah untuk banyak penyakit, "tetapi lemak itu sangat sulit untuk dikurangi," tambahnya. Terus olahraga apa dong yang pas untuk menarget bagian perut buncit? Satu studi membandingkan latihan kekuatan dengan latihan aerobik dalam hal pengurangan lemak di berbagai bagian tubuh dan menemukan latihan aerobik seperti berlari, berenang, bersepeda menyebabkan hilangnya lemak seluruh tubuh yang lebih besar, pelatihan resistensi menargetkan lemak perut secara khusus. Jadi kesimpulannya, sit up saja tidak cukup. Kalau kamu mencoba menghilangkan lemak di sekitar perut, campurkan latihan ketahanan dan latihan aerobik intensitas tinggi, bersama dengan diet sehat. | |
| 15 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| 6 Olahraga Saat Puasa yang Bisa Kamu Lakukan  Jakarta - Saat puasa bukan berarti tidak bisa berolahraga. Olahraga apa saja yang bisa dilakukan saat puasa agar tetap sehat? Bulan puasa seharusnya membuat kita semakin rajin berolahraga karena bermanfaat untuk badan tetap fit dan bugar. Olahraga apa saja yang bisa dilakukan? Berikut pilihan olahraga saat puasa ramadhan yang bisa kamu coba: 1. Melakukan Gerakan Ringan Olahraga ringan bisa kamu lakukan di rumah saat puasa. Gerakan push-up, sit-up, atau lari di tempat bisa membantu memperlancar peredaran darah dan melatih otot-otot tubuh. Lakukan gerakan ini sesuai kemampuan. 2. Joging Joging bisa menjadi pilihan olahraga yang bisa kamu lakukan sambil ngabuburit. Kamu bisa melakukan lari-lari kecil di taman di bawah pohon-pohon rindang. Manfaat olahraga ini sangat banyak bagi tubuh mulai dari membakar lemak menjadi energi, juga mampu menurunkan berat badan. Pada saat puasa, kurangi waktu joging dari hari-hari biasa. Hal ini bertujuan agar badan tidak diforsir untuk bekerja secara berlebihan. 3. Bersepeda Waktu yang tepat melakukan olahraga saat puasa adalah sore hari menjelang berbuka. Kamu bisa bersepeda santai sambil menikmati waktu berbuka. Bersepeda bisa membuat tubuh merasa lebih senang dan bersemangat. 4. Yoga Yoga sangat baik dilakukan pada bulan puasa. Dengan yoga tidak hanya tubuh yang bugar, pikiranmu juga merasa sehat. Yoga membantu mempercepat proses detoksifikasi dalam tubuh. 5. Lompat Tali Sambil menunggu waktu berbuka, melakukan olahraga lompat tali juga bisa menjadi pilihan. Lompat tali sangat efektif untuk membakar kalori walau terlihat gampang melakukannya. 6. Naik Turun Tangga Olahraga yang satu ini sangat mudah untuk kamu lakukan. Dengan naik turun tangga selama 10 menit cukup membantu menurunkan kalori dalam tubuh. Kamu juga bisa melakukan olahraga ini di tempat kerja dengan naik dan turun menggunakan tangga. Melakukan olahraga saat puasa sangat baik dilakukan. Selain bagus untuk kesehatan, dengan berolahraga juga mampu membuat puasamu terasa lebih singkat. Jangan terlalu memaksakan untuk melakukan olahraga terlalu lama. Olahraga yang berat dan dalam rentang waktu yang lama juga bisa membuat kamu dehidrasi. Selamat berolahraga! | |
| 16 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| 6 Kebiasaan yang Bisa Dicoba Supaya Puasa Kamu Makin Sehat  Jakarta - Memasuki bulan Ramadhan 1440 H penduduk Indonesia yang sebagian besar umat muslim akan menjalankan ibadah puasa. Nuansa berbeda karena perubahan pola tidur, makan, hingga aktivitas membuat bulan Ramadhan jadi kesempatan yang bisa dimanfaatkan untuk mencoba hal baru. Sebagai contoh misalnya orang-orang yang ingin jadi lebih sehat bisa mencoba beberapa kebiasaan baik yang sebelumnya mungkin sulit dilakukan. Harapannya kebiasaan tersebut bisa terus melekat bahkan setelah Ramadhan berakhir. Berikut beberapa contoh kebiasaan sehat yang bisa kamu coba selama Ramadhan: 1. Olahraga pagi Usai sahur dan menunaikan salat subuh, daripada merangkak kembali ke tempat tidur coba kenakan pakaian olahraga kamu mulai menggerakkan badan. Menurut spesialis olahraga dr Michael Triangto, SpKO, dari Klinik Slim and Health RS Mitra Kemayoran olahraga di pagi hari dapat memiliki manfaat mulai dari meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, hingga memperkuat tulang. Yang penting, imbuh dr Michael adalah berolahraga ketimbang tidak berolahraga sama sekali. 2. Atur pola makan Kalau biasanya kamu lupa apa saja yang sudah dikunyah mulut satu hari penuh, maka berpuasa dapat jadi 'rem' yang dapat membantu mengatur kembali pola makan. Ahli kesehatan pencernaan dari RS Cipto Mangunkusumo (RSCM) dr Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, mengatakan lewat berpuasa sebetulnya banyak orang menunjukkan bahwa mereka mampu untuk hidup sehat. "Pasti makannya enggak full. Karena enggak boleh ada istilahnya balas dendam buka itu untuk menggeser makan siang. Memang saat puasa kita mengurangi makan kita dari tiga (porsi -red) menjadi dua," kata dr Ari beberapa waktu lalu. 3. Perbanyak makan buah Buah kurma mungkin jadi lebih sering kita konsumsi selama bulan Ramadhan. Nah kalau bisa coba jangan berhenti di situ dan biasakan membeli berbagai variasi buah lain untuk dikonsumsi. Buah kaya akan serat, vitamin dan mineral yang baik untuk pencernaan tubuh. Konsumsi buah sebelum makan dilihat oleh beberapa studi dapat membantu mengendalikan berat badan dan memperbaiki suasana hati. 4. Minum air putih Sehari-hari kita bisa tidak sadar sering mengonsumsi minuman dengan gula tambahan menjadi kalori ekstra untuk tubuh. Nah di bulan puasa air putih mungkin akan jadi terasa lebih penting karena dibutuhkan untuk melepas dahaga. Sehari-hari kita sebetulnya disarankan untuk mengonsumsi sekitar dua liter air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Di bulan puasa hal ini bisa dicapai dengan cara minum segelas setelah bangun, setelah sahur, setelah azan magrib, setelah salat magrib, setelah makan buka puasa, sebelum salat isya, setelah tarawih dan terakhir sebelum tidur. 5. Atur waktu tidur Nah di bulan Ramadhan ini juga kamu bisa mulai belajar untuk mengatur waktu tidur sehingga tubuh cukup istirahat dan bangun lebih awal untuk sahur. Karena kalau tidak, bisa jadi kamu akan melewatkan sahur sehingga tidak bisa menjalankan puasa dengan khusyuk. Jangan lagi sering begadang tanpa ada alasan yang kuat. 6. Berhenti merokok dr Ari menyebut kalau bulan puasa bisa dijadikan momen yang tepat untuk mulai belajar berhenti merokok. Alasannya karena di bulan ini banyak perokok sebetulnya menunjukkan kalau diri mereka bisa mengurangi konsumsi rokok. "Momen puasa ini istilah saya adalah momen move on. Move on dari apa saja. Kenapa saya bilang gitu karena kalau Anda puasa pada saat sahur sampai buka merokok atau enggak? Enggak kan? 14 Jam Anda bisa tidak merokok," kata dr Ari. "Bisa pasti bisa, enggak ada kata enggak bisa. Kalau bukanya mesti merokok ya silahkan saja tapi mesti dihitung. Sehebat-hebatnya dia soal rokok, misal bisa sampai tiga bungkus, kalau berpuasa enggak mungkin tiga bungkus itu dihisap dari mulai buka sampai sahur lagi. Pasti akan berkurang," pungkasnya. | |
| 17 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Ibu dari Segala Penyakit, Diabetes Perlu Diwaspadai  JAKARTA - Diabetes merupakan ibu dari segala penyakit atau induk dari berbagai penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, jantung koroner dan disfungsi ereksi. Diabetes disebut juga silent killer karena banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menyandang diabetes. Oleh karena itu Konsultan Metabolik Endokrin Dr. dr. Fatimah Eliana, SpPD, KEMD, FINASIM menyatakan bahwa masyarakat harus terus disadarkan akan horornya diabetes. “Masyarakat harus sadar beberapa gejala diabetes karena terkadang tidak disadari. Beberapa gejala diabetes yang sering muncul antara lain rasa haus yang berlebihan, sering buang air kecil, sering merasa ngantuk, sering merasa lapar dan lemas,” ungkap Eliana saat acara Gerakan Lawan Diabetes Bersama Dia di KalCare Lotte Shopping Avenue, Jakarta, Rabu (13/11/2019). Diagnosis dan tindakan cepat menjadi titik awal untuk hidup sehat dengan diabetes. Semakin lama diabetesnya terdiagnosis dan diobati, akibatnya akan lebih buruk bagi penyandang diabetes. Teknologi dasar seperti pemeriksaan gula darah umumnya telah tersedia di berbagai fasilitas kesehatan di negeri ini. Jika sudah terdeteksi, maka langsung diskusikan pola perawatan yang tepat dengan dokter, sehingga semakin kecil kerusakan akibat risiko diabetes. “Mengontrol diabetes adalah komitmen harian, mingguan, bulanan, bahkan tahunan. Karena dengan melakukan pengontrolan dan penanganan diabetes yang tepat dapat menghindari komplikasi akibat diabetes,” lanjut Eliana. Bertepatan memperingati Hari Diabetes Sedunia pada tanggal 14 November, Diabetasol mengajak masyarakat Indonesia untuk secara bersama-sama melawan diabetes dengan cara pengaturan pola makan, konsultasi dengan tenaga medis, olahraga, serta minum obat yang diperlukan. Berbagai kegiatan ini dilakukan Diabetasol di sepanjang November 2019, melalui platform online dan on-ground di berbagai daerah di Indonesia. "Pada tahun ini, Diabetasol melakukan kampanye Lawan Diabetes Bersama Dia. Bersama Dia di sini mengandung makna mengajak semua pihak terkait diabetes untuk melakukan kontribusi bersama melawan diabetes, mulai dari keluarga, teman, tenaga medis, dan kami sebagai total solusi nutrisi diabetes yang selalu menemani penyandang diabetes mengatur pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan tema World Diabetes Day 2019 secara global yaitu Keluarga dan Diabetes,” kata Group Business Unit Head of Special Needs Nutrition Kalbe Nutritionals Kiki Maria Sembiring. Hari Diabetes Sedunia dimanfaatkan Diabetasol untuk menggemakan kesadaran akan diabetes, yang tahun ini akan ditempuh melalui jalur online dan on-ground (event) dalam bentuk berbagai acara. Dari Toba sampai Timika akan menjadi saksi perlawanan terhadap diabetes yang menggema dari seluruh Indonesia, bersama Diabetasol. “Sederhananya jika satu keluarga makan sehat dan olahraga bersama-sama, sang penyandang diabetes terbantu untuk beradaptasi dengan cepat pada gaya hidup sehat, seluruh anggota keluarga mendapat untungnya dan mendorong perilaku yang dapat mencegah diabetes di anggota keluarga lainnya. Mengelola diabetes membutuhkan perawatan harian, gaya hidup sehat dan pelajaran terus-menerus tanpa henti. Ini cuma bisa terjadi secara konsisten dan terus menerus jika ada dukungan keluarga,” tutur Kiki. | |
| 18 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Kontroversial, Studi Ini Sebut Polusi Udara Bikin Orang Gangguan Jiwa  Baru-baru ini sebuah studi mengungkap hal yang mengejutkan, di mana paparan polusi selama 10 tahun pertama kehidupan disebut memainkan peran penting pada kesehatan mental. Dilasnir Medical News Today, Sabtu (24/8/2019) penelitian ini diterbitkan di jurnal PLOS Biology dengan menggunakan data di Amerika dan Denmark untuk mengulik hubungan antara polusi lingkungan dan gangguan jiwa. Penelitian mengungkap bahwa gangguan bipolar dan depresi lebih tinggi terjadi kepada mereka yang tinggal di daerah dengan kualitas udara buruk. Disimpulkan juga orang Denmark yang tinggal di lingkungan tercemar selama 10 tahun pertama kehidupan dua kali lipat berisiko mengalami kelainan kepribadian dan skizofrenia. Melangkah lebih jauh, peneliti kemudian tertarik untuk mencari tahu faktor-faktor apa saja yang membuat mereka menderita kelainan jiwa. Penyebabnya cujup beragam, termasuk riwayat genetik hingga pengalaman hidup, sehingga faktor lingkungan tidak bisa diabaikan. Studi ini kemudian melihat dari sisi lingkungan tertentu, seperti polusi udara memengaruhi otak dan berpotensi gangguan jiwa. Karenanya untuk mencapai penelitian itu, peneliti menarik dua dataset besar. Informasi polusi untuk AS berasal pengukur kualitas udara Environmental Protection Agensi (EPA), sedangkan di Denmark peneliti mengamato daftar polusi nasional. EPA melacak 87 kualitas udara yang berbeda. Meskipun register polusi Denmark memonitor lebih sedikit pengukuran, tetapi mereka miliki resolusi special yang akurat. Sementara di AS dilakukan dengan mengaksesdatabase asuransi yang mencangkup data bahwa ada 151 yang alami kelainan jiwa sejak 2003 hingga 2013. Di Denmark mereka menggunakan data untuk semua penduduk yang mental bermasalh antara 1979 hingga 2002 tinggal di Denmark, dengan melihat jumlah data mereka berdasarkan hari hari ulang tahunnya. Hanya saja, tidak semua orang menyetujui hasil penelitian ini. Prof John Iannidis, peneliti yang juga menuliskan editorial dalam jurnal tersebut, mengatakan hubungan antara gangguan jiwa dan polusi udara belum menunjukkan sebab-akibat. "Meski data yang digunakan sangat besar, bukti-bukti yang ditunjukkan memiliki kelemahan dan bias, yang membuat hubungan antara polusi udara dan gangguan jiwa menjadi tidak valid. Butuh penelitian lebih besar, dengan penelitian berbagai vaktor untuk bisa membuktikannya," tutupnya. | |
| 19 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Ganggu Kesehatan, Ini 5 Kebiasaan Minum Air yang Salah  Liputan6.com, Jakarta Mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi air sangatlah dianjurkan. Hal ini perlu untuk dilakukan karena komposisi tubuh kita didominasi dengan air atau cairan. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas air putih dalam sehari untuk mencukupi kebutuhan cairan di dalam tubuh ini. Di balik kewajiban mencukupi asupan air atau cairan di dalam tubuh, tak banyak orang yang memperhatikan cara minum air yang baik dan benar. Mengapa sangat diperlukan cara minum air yang baik dan benar? Hal ini dibutuhkan untuk bisa mendapatkan manfaat maksimal dari mengonsumsi air. Ya, tidak bisa sembarangan dalam mengonsumsi air. Kerap dianggap sepele, ternyata ada beberapa kebiasaan salah yang sering dilakukan saat minum air. Berikut ini Liputan6.com, Senin (22/7/2019) telah merangkum dari berbagai sumber beberapa kebiasaan salah saat minum air. Minum Air Terlalu Banyak Tidak hanya kekurangan minum air yang bisa membahayakan kesehatan. Ternyata minum air secara berlebihan juga bisa memberikan dampak buruk untuk kesehatan. Pada ginjal manusia, hanya mampu menampung dan memproses 800 – 1.000 ml air per jam. Jadi, apabila kamu kelebihan mengonsumsi air akan menyebabkan ginjal bekerja terlalu keras hingga kadar natrium dalam darah tidak seimbang. Kondisi ini biasanya disebut dengan keracunan air. Jika sudah terlalu parah, bisa menimbulkan kerusakan otak, koma, hingga kematian. Minum Teralu Banyak Sebelum Tidur Rasa haus sebelum tidur memang wajar muncul karena tubuh ingin mencegah dehidrasi. Sebagaimana diketahui bahwa saat tidur malam, kita tidak akan mendapatkan asupan cairan apapun dalam waktu yang cukup lama sehingga akan lebih rentan terkena kondisi ini. Hanya saja, saat tidur, tubuh juga akan memperlambat berbagai fungsi organ tubuh, termasuk ginjal. Hal ini akan berpengaruh besar pada produksi urine yang juga ikut menurun dan membuat kita bisa bertahan hingga pagi hari tidak buang air kecil. Kondisi yang berbeda terjadi apabila kamu mengonsumsi terlalu banyak air sebelum tidur. Tubuh akan kesulitan untuk memperlambat kinerja ginjal karena ada banyak sekali cairan yang harus diproses. Hal ini akan membuat produksi urine akan melimpah sehingga membuat kita sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil. Walaupun terlihat sebagai konsekuensi yang wajar terjadi akibat terlalu banyak minum, dalam realitanya nocturia bisa memberikan efek yang jauh lebih buruk. Misalnya saja mengganggu kualitas tidur menjadi menurun drastis. Maka hal ini akan mempengaruhi daya ingat, konsentrasi, dan suasana hati setelah bangun pagi. Minum Sambil Bediri Saat kamu minum sambil berdiri, maka akan membuat nutrisi menjadi terbuang sia-sia. Pasalnya air yang mengalir ke tubuh akan sangat cepat hingga bersisiko terganggunya fungsi paru-paru, jantung, ginjal, dan kandung kemih. Selain itu, tingkat oksigen juga akan terganggu dan tubuh akan mudah merasakan stress dan mengalami ketegangan. | |
| 20 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Peran Penting Nutrisi dalam Menjaga Kesehatan Mental  JAKARTA - Salah satu aspek kesehatan mental yang paling tidak dikenal adalah peran nutrisi. Gelombang psikiatri nutrisi yang meningkat telah menyebabkan hubungan antara apa yang Anda makan dan bagaimana pikiran berfungsi. Tidak dapat disangkal bahwa diet yang dijalani mempengaruhi secara fisik, emosional dan mental. Makan makanan yang baik yang mengandung vitamin, mineral dan antioksidan dikenal memberi makan otak dan berdampak positif. Seseorang dengan diet lebih banyak buah-buahan, sayuran segar, dan minuman, diketahui menggunakan otaknya dengan kapasitas yang lebih tinggi daripada seseorang yang mengisi diet mereka dengan minuman manis dan alkohol.Dilansir dari Times Now News, makanan berinteraksi dengan bahan kimia dalam tubuh secara teratur dan mengubah kinerjanya. Dia bekerja sebagai bahan bakar yang memberi energi, mempercepat dan meningkatkan produktivitas. Makan makanan yang kaya protein, asam lemak omega-3, dan minum air putih yang cukup dipercaya dapat mengurangi tingkat stres dan depresi. Dalam hal kesehatan, fisik atau mental, makan dengan benar adalah satu-satunya aturan. Dalam hal ini penting untuk menghindari makanan yang sarat gula, makanan olahan, atau makanan yang memiliki nutrisi lebih sedikit. Karena itu, junk food, gorengan, dan makanan berminyak sebaiknya dihindari. Adapun diet yang ramah otak meliputi buah-buahan segar, sayuran, produk susu rendah lemak, makanan kaya protein dan gandum utuh. Lemak jenuh, karbohidrat, gula dan lain-lainnya harus ada tetapi dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Bekerja dengan diet yang membantu mendapatkan nutrisi penting membantu mengoptimalkan fungsi otak. Beberapa makanan yang harus dimakan untuk kesehatan otak yang lebih baik termasuk stroberi, blueberry, alpukat, kenari, almond, telur, cokelat hitam, kunyit dan lain-lain. Diet nutrisi merupakan rahasia di balik pikiran dan tubuh yang sehat. Nutrisi membantu pertumbuhan tubuh, perkembangan otak, tingkat IQ dan kesadaran seseorang. Sejak bayi dilahirkan hingga usia tua, otak terus berkembang. Makanan bernutrisi bertindak sebagai bahan bakar bagi otak untuk menyalurkan kerjanya, produktivitas, dan cara fungsi tubuh. Makan sehat bisa menjadi tantangan, tetapi makanan jenis ini bisa membantu Anda lebih baik fokus, kesadaran, kebahagiaan, kepuasan, daya ingat menjadi lebih tajam dan meningkatkan daya ingat. Sedangkan, pasien yang menderita penyakit kejiwaan atau masalah pertumbuhan dan perkembangan, menanamkan kebiasaan makan yang sehat, perubahan gaya hidup, baik untuk kesehatan mental dan kebugaran fisik. | |