

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	SU
0	Vitamin, Obat, Virus	10 Manfaat Vitamin C yang Unik Bagi Kesehatan, Wajib Tahu Nih!	<p>Vitamin C atau asam askorbat adalah salah satu nutrisi penting bagi tubuh yang aman. Vitamin C bisa didapat dari stroberi, kubis, kembang kol, paprika, kentang brokoli, dan cabai.</p> <p>Di Hari Vitamin C Sedunia ini, yuk kenali fakta-fakta unik seputar manfaat vitamin C bagi kesehatan kamu.</p> <p>Dengan begitu, kamu bakal lebih sering mengonsumsinya. Dilansir dari Organic Facts, berikut beberapa yang terpenting di antaranya!</p> <p>1. Dilansir dari Cochrane Database of Systematic Reviews, asam askorbat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa mengobati pilek</p> <p>2. Vitamin C bisa mencegah penyakit kudis sebagai akibat melemahnya jaringan ikat, tulang, kolagen, dan pembuluh darah</p> <p>3. Menurut American Journal of Clinical Nutrition, asupan vitamin C membantu menurunkan tekanan darah atau hipertensi</p> <p>4. Dilansir dari National Cancer Institute, vitamin C dosis tinggi bisa mencegah kanker</p> <p>5. Asupan vitamin C yang disertai diet sayur dan buah-buahan mengurangi risiko stroke dan melindungi tubuh dari radikal bebas</p> <p>6. Vitamin C berperan penting dalam produksi neurotransmitter yang bisa meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan psikologis</p> <p>7. Vitamin C juga membantu mempercepat</p>	https://www.idntimes.com/health/fitness/viktor-yudh
		Page number: 1/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			penyembuhan luka 8. Asam askorbat membantu mengurangi gejala asma dengan cara melindungimu dari efek bahaya polusi 9. Vitamin C bermanfaat sebagai obat diabetes karena membantu memproses insulin dan glukosa 10. Asam askorbat mencegah penyakit jantung karena melindungi pembuluh darah dari kerusakan akibat radikal bebas" " " "	
3	Puasa, Manfaat, Kesehatan, Tubuh	Tujuh Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Mental, Apa Saja?	<p>Bulan Ramadan menjadi salah satu momen yang tepat bagi umat muslim berlomba-lomba dalam mendapatkan pahala. Terlepas dari menjalankan kewajiban agama dan mendapatkan pahala, ternyata puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Dilansir dari kapanlagi.com, puasa memiliki tujuh manfaat bagi kesehatan. Apa saja manfaatnya?</p> <p>1. Menurunkan Risiko Penyakit Jantung Dilansir dari Alodokter, salah satu penelitian menemukan bahwa seseorang yang berpuasa selama sebulan sekali memiliki risiko 58 persen lebih rendah terkena penyakit jantung daripada yang tidak. Selain itu, puasa juga dapat mencegah hal-hal yang menyebabkan penyakit jantung, seperti mencegah diabetes dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh.</p> <p>Selain berpuasa, mencegah</p>	https://www.liputan6.com/ramadan/read/3964491/t

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>munculnya penyakit jantung juga harus diimbangi dengan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Dianjurkan untuk mengonsumsi ikan karena mengandung zat-zat yang baik untuk jantung serta menghindari makanan-makanan yang mengandung lemak trans, seperti gorengan.</p> <p>2. Membantu Menurunkan Berat Badan Ilustrasi Diet Ilustrasi diet (dok. Pixabay.com/Putu Elmira) Saat berpuasa, tubuh akan membakar lemak berlebih di sekitar organ seperti ginjal maupun hati. Hal ini dapat membantu mencegah fungsi organ terganggu. Selain itu, pembakaran lemak menjadi energi saat puasa juga dapat menurunkan berat badan.</p> <p>Para ahli mengatakan bahwa apabila berpuasa secara benar dan teratur, maka akan memberikan manfaat jangka panjang bagi tubuh, yaitu membantu meningkatkan sistem pencernaan dan metabolisme secara keseluruhan.</p> <p>3. Turunkan Gula Darah Dilansir dari doktersehat, puasa dapat menurunkan kadar gula darah dalam tubuh secara signifikan, yaitu lebih dari 30 persen, Hal itu dapat terjadi di beberapa hari pertama berpuasa. Dianjurkan pula untuk selalu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil karena kelebihan ataupun</p>	
		Page number: 3/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>kekurangan kadar gula darah dalam tubuh sama-sama tidak baik</p> <p>4. Meningkatkan Kesehatan Mental Ilustrasi orang bahagia Ilustrasi orang bahagia. Sumber foto: unsplash.com/Brooke Cagle. Selain memberikan manfaat secara fisik, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan mental.Sebuah studi mengungkapkan bahwa saat puasa tubuh dapat memproduksi banyak endorphin yaitu hormon yang membuat bahagia. Hal itu dapat meningkatkan mood, meningkatkan rasa bahagia, mencegah depresi dan juga gangguan kecemasan</p> <p>Efek tersebut biasanya akan dirasakan setelah 3-4 hari. Hal itu disebabkan karena tubuh harus beradaptasi terlebih dahulu saat puasa.</p> <p>5. Membuang Racun dalam Tubuh Saat puasa, tidak ada makanan yang dikonsumsi hampir sehari penuh. Hal ini dapat memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga tubuh dapatlebih fokus pada pembuangan racun di dalam tubuh. Lalu saat proses pembakaran lemak menjadi energi, tubuh juga akan membakar racun berbahaya yang ada pada lemak yang tersisa.</p> <p>6. Meningkatkan Fungsi Otak Ahli berpendapat bahwa berpuasa dapat merangsang</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>pelepasan BDNF (brain-derived neurothropic factor) di otak. BDNF berfungsi untuk membantu tubuh meningkatkan fungsi otak dan memproduksi lebih banyak sel-sel otak. Selain itu, BDNF juga dapat melindungi sel-sel otak serta mengurangi depresi sekaligus resiko terkena demensia atau pikun</p> <p>7. Awet Muda Awet muda menjadi hal yang diidam-idamkan setiap orang. Hal ini bisa didapatkan dengan cara berpuasa. Dengan berpuasa tubuh akan menghentikan sementara atau mengurangi proses metabolisme dalam tubuh, khususnya saluran pencernaan. Penghentian proses metabolisme inilah yang dapat menghambat penuaan dini.</p> <p>Selain itu, berpuasa juga dapat mengurangi radikal bebas dalam tubuh secara signifikan sekaligus meningkatkan antioksidan yang juga dapat membuat kita awet muda.</p> <p>Itulah beberapa manfaat yang kita dapatkan apabila melaksanakan puasa. Selain mendapatkan pahala, tubuh juga lebih sehat secara fisik dan mental.</p>	
4	Vitamin, Obat, Manfaat	MANFAAT VITAMIN A BAGI TUBUH	<p>Vitamin A atau retinol atau asam retinoik merupakan nutrisi yang penting untuk organ penglihatan, pertumbuhan tubuh, pembelahan sel, kesehatan sistem reproduksi dan menunjang sistem kekebalan tubuh. Vitamin A dapat</p>	https://vivahealth.co.id/article/detail/12319/manfaat
		Page number: 5/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan asalnya, yaitu:</p> <p>Retinoid merupakan vitamin A yang berasal dari produk hewani Beta karoten merupakan vitamin A yang berasal dari tumbuhan Vitamin A juga memiliki sifat antioksidan. Antioksidan merupakan zat yang dapat melindungi sel terhadap efek radikal bebas. Radikal bebas memiliki kemungkinan dapat memicu terjadinya penyakit jantung, kanker dan penyakit lain. The American Heart Association merekomendasikan untuk mendapatkan antioksidan seperti beta karoten adalah dengan mengkonsumsi makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Suplemen vitamin A dapat bermanfaat bagi orang yang memiliki pola makan buruk atau terbatas atau yang membutuhkan asupan tinggi vitamin A seperti pada penyakit pancreas, penyakit mata, atau campak. Jumlah kebutuhan harian vitamin A pada tubuh adalah 900mcg pada pria dewasa dan 700mcg untuk wanita dewasa.</p> <p>Apakah fungsi vitamin A bagi kesehatan? Beberapa penelitian menunjukkan bahwa vitamin A yang dikonsumsi oral dapat bermanfaat bagi kesehatan. Menjaga Kesehatan Mata Vitamin A merupakan bagian penting dari molekul rhodopsin</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>yang diaktifkan ketika cahaya bersinar pada retina. Sedangkan beta karoten pada vitamin A berperan dalam mencegah degenerasi makula yang merupakan penyebab utama kebutaan karena usia.</p> <p>Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Beberapa fungsi sistem kekebalan tubuh bergantung pada asupan vitamin A. Beberapa gen yang terlibat dalam respon sistem kekebalan diatur oleh vitamin A, sehingga vitamin A memiliki peran penting untuk melawan kondisi serius seperti kanker, penyakit autoimun atau juga penyakit seperti flu. Beta karoten juga merupakan antioksidan kuat yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis. Pada suatu penelitian menemukan bahwa kekurangan vitamin A pada anak dapat meningkatkan resiko infeksi seperti diare dan campak.</p> <p>Mengatasi peradangan Vitamin A memiliki sifat antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas dalam tubuh yang menjadi pemicu kerusakan jaringan dan sel. Konsumsi vitamin A juga dapat membantu menurunkan resiko terjadinya alergi pada makanan tertentu.</p> <p>Menunjang kesehatan kulit dan pertumbuhan sel Vitamin A diperlukan untuk penyembuhan luka dan pertumbuhan kembali kulit. Kekurangan</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>vitamin A dapat menyebabkan kulit menjadi tidak sehat. Pada penelitian menunjukkan bahwa vitamin A dapat mengatasi jerawat dan meningkatkan kesehatan kulit secara keseluruhan. Vitamin A dapat mengatasi gari dan kerutan pada kulit dan membantu memproduksi kolagen lebih banyak. Vitamin A juga diketahui dapat membantu menjaga kesehatan rambut.</p> <p>Membantu mencegah kanker Asupan vitamin A dapat membantu mengobati beberapa bentuk kanker karena mampu mengendalikan sel-sel ganas dalam tubuh.</p> <p>Sumber Vitamin A pada Makanan Terdapat beberapa makanan yang mengandung tinggi vitamin A, seperti:</p> <p>Hati sapi Wortel Ubi Kubis Bayam Brokoli Telur Ikan tuna Mangga Labu</p>	
5	Penyakit, Tubuh, Kesehatan	Banyak Kondisi Buruk Menanti Anda Karena Efek Begadang	<p>Sejauh ini belum ada informasi tentang efek begadang yang baik bagi kesehatan. Namun sebaliknya, kondisi kurang tidur, sebagai salah satu efek buruk dari begadang, dapat membuat kondisi fisik dan mental menjadi lebih buruk. Hal ini berkaitan dengan manfaat tidur untuk tubuh manusia.</p> <p>Jam tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda tergantung usianya, orang dewasa</p>	<p>https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-m</p> <p>May 30, 2021 at 10:28 AM</p>
		Page number: 8/47		

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>dikatakan telah mendapat tidur yang cukup jika jam tidurnya selama 7 - 9 jam per hari, sedangkan anak-anak perlu tidur selama 10 - 13 jam setiap hari. Jika sulit menjalani tidur malam selama itu, Anda bisa mencoba tidur bifasik.</p> <p>Pada saat manusia tidur, tubuh memperbaiki kondisi fisik dan mental. Khususnya pada usia remaja, tidur adalah saat di mana tubuh melepas hormon pertumbuhan. Hormon inilah yang akan membangun massa otot serta memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.</p> <p>Efek Begadang yang Buruk Bagi Kesehatan Selain mengantuk berlebihan dan sering menguap, kurang tidur akibat begadang akan berpengaruh kepada kondisi emosi, kemampuan kognitif, dan fungsi otak. Efek begadang bagi kesehatan juga termasuk meningkatkan risiko penyakit, seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, kanker, dan penyakit jantung.</p> <p>Selain hal-hal yang sudah disebutkan di atas, ternyata masih banyak risiko-risiko yang menyertai kebiasaan buruk seseorang untuk begadang. Mari kita telaah satu-persatu efek begadang berikut ini:</p> <p>Menambah berat badan Penelitian menunjukkan, orang yang kurang tidur cenderung lebih banyak makan camilan berkalori tinggi di malam hari.</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>Selain itu, mereka juga cenderung mengonsumsi makanan berkarbohidrat tinggi dengan porsi lebih besar. Studi lain membuktikan bahwa orang yang tidur kurang dari tujuh jam sehari cenderung mengalami kenaikan berat badan ditambah peningkatan risiko obesitas dibandingkan orang yang jam tidurnya tercukupi. Kurang tidur ada kaitannya dengan peningkatan nafsu makan dan bertambahnya rasa lapar. Bagi Anda yang berencana menurunkan berat badan, tentu saja begadang bukan cara yang baik untuk mewujudkannya. Kulit tampak lebih tua Berkebalikan dengan hormon pertumbuhan yang dilepas dalam jumlah lebih sedikit ketika begadang, kurang tidur membuat hormon kortisol (hormon stres) dilepaskan dalam jumlah yang lebih banyak. Hormon ini bersifat memecah kolagen pada kulit, padahal kolagen adalah protein yang membuat kulit lebih kencang dan elastis. Kurang tidur akibat begadang juga dapat menyebabkan mata bengkak dan kulit menjadi pucat dan kusam. Kebiasaan begadang secara berkepanjangan akan menimbulkan efek kurang tidur kronis. Akibatnya, timbul garis-garis penuaan halus di wajah dan menjadikan kulit terlihat kusam. Pernah mendengar istilah mata panda? Mata panda adalah lingkaran gelap di sekitar mata yang muncul akibat</p>	
		Page number: 10/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>pelebaran pembuluh darah di balik kulit mata yang tipis. Kondisi kurang tidur adalah penyebab utama terjadinya mata panda.</p> <p>Pelupa</p> <p>Ketika tidur, otak akan mengalami proses regenerasi sel yang berguna untuk memperkuat ingatan. Proses ini juga akan memindahkan ingatan dan memori ke bagian otak yang berfungsi sebagai tempat penyimpanan memori jangka panjang.</p> <p>Bergadang akan menghambat semua proses ini dan meningkatkan rasa mengantuk, sehingga Anda menjadi pelupa dan sulit berkonsentrasi. Agar tidak mudah lupa, sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengingat, hentikan kebiasaan begadang. Terutama bagi Anda yang disibukkan dengan aktivitas bersekolah dan bekerja.</p> <p>Menurunkan kemampuan berpikir</p> <p>Efek begadang dapat mengurangi daya nalar, kemampuan memecahkan masalah, dan konsentrasi. Kemampuan memperhatikan sesuatu serta tingkat kewaspadaan juga akan mengalami penurunan. Kesulitan fokus dapat berakibat pada kecelakaan saat berkendara atau bekerja.</p> <p>Menurunkan libido</p> <p>Libido yang menurun adalah salah satu efek begadang. Ketika kurang tidur, tubuh menjadi kelelahan, mengantuk, energi berkurang, meningkatkan ketegangan, dan pada akhirnya</p>	
		Page number: 11/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>menjadi kurang berminat kepada seks.</p> <p>Depresi</p> <p>Begadang berarti memotong jam tidur Anda di malam hari. Kebanyakan orang yang didiagnosis mengalami depresi dan kecemasan adalah mereka yang tidur kurang dari enam jam di malam hari. Tidak hanya kebiasaan begadang, gangguan tidur pun dapat mengarah kepada insomnia yang sangat berkaitan dengan kondisi depresi.</p> <p>Risiko kanker</p> <p>Ternyata efek begadang juga berkaitan dengan peningkatan risiko terkena kanker.</p> <p>Penelitian</p> <p>menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kebiasaan kurang tidur, atau sering bekerja shift di malam hari, memiliki risiko terkena kanker yang tinggi. Belum diketahui pasti apa efek begadang terhadap kemunculan kanker, namun diduga berkaitan dengan stres dan kerusakan sel tubuh.</p> <p>Meningkatkan risiko kematian</p> <p>Sebuah studi menyatakan bahwa tidur yang hanya berdurasi lima jam, dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 12 persen. Peningkatan risiko ini berlaku untuk semua penyebab kematian, terutama kematian yang disebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah.</p> <p>Setelah mengetahui bahwa efek begadang tidak ada yang baik bagi tubuh, kini saatnya Anda berpikir lagi sebelum memutuskan untuk begadang. Usahakan untuk memenuhi kebutuhan tidur</p>	
		Page number: 12/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			minimal tujuh jam setiap harinya. Jika terdapat gangguan tidur yang membuat kualitas atau jam tidur berkurang, Anda dapat berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan pengobatan lebih lanjut.	
6	Penyakit, Kesehatan	5 Penyakit Umum yang Sering Dialami Balita	<p>Selama usia bayi hingga prasekolah, umumnya anak akan mengalami 6-8 kali sakit per tahun. Berikut adalah 5 penyakit umum yang sering dialami balita dan cara menanganinya.</p> <p>Kondisi kesehatan balita bisa terjadi karena antibodi yang si Kecil dapatkan dari Ibu selama kehamilan hanya bertahan selama 6-12 bulan pertama. Akibatnya, sistem imunnya yang belum matang menyebabkan ia rentan sakit.</p> <p>Sistem imun yang matang baru tercapai saat usia anak 5 tahun. Selain itu, lingkungan juga memperbesar kemungkinan anak sakit, seperti asap rokok dan paparan kuman di tempat penitipan anak atau sekolah. Terdapat 5 kondisi sakit yang sering dialami anak, yaitu:</p> <p>Infeksi Saluran Napas Atas (ISPA)</p> <p>Kondisi ini biasanya disertai dengan gejala berupa pilek, batuk dan demam. Demam pada ISPA bisa mencapai 39-40oC dan sering membuat ibu merasa khawatir. Umumnya ISPA disebabkan oleh virus, sehingga si kecil akan sembuh dengan sendirinya selama 7-10 hari. Pengobatan ISPA biasanya berupa obat-</p>	https://www.nutriclub.co.id/kategori/balita/kesehata

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>obatan untuk meringankan gejala dan tidak memerlukan antibiotik.</p> <p>Yang perlu ibu lakukan bila si kecil mengalami ISPA antara lain mengompres jika demam, memberikan obat penurun panas, obat batuk-pilek, memberikan minuman lebih banyak dari biasa, dan memperhatikan perjalanan gejala si kecil. Jika gejala semakin berat, seperti sesak napas berat, napas cepat, batuk disertai darah, dan demam yang disertai kejang, sebaiknya segera bawa si kecil ke dokter.</p> <p>Ibu juga perlu mengajarkan si Kecil untuk menutup hidung saat bersin dan menutup mulut saat batuk agar anggota keluarga lain tidak tertular.</p> <p>Bintik Merah pada Kulit</p> <p>Umumnya bintik merah yang muncul di kulit anak disebabkan oleh penyakit yang cukup beragam namun tidak berbahaya. Bintik merah dapat menjadi tanda penyakit yang disebabkan virus, bakteri, parasit, reaksi alergi, atau gangguan pembuluh darah.</p> <p>Namun terdapat 3 kondisi yang paling sering terjadi dengan tanda bintik merah, yaitu infeksi virus yang tidak spesifik, campak, dan cacar. Infeksi virus yang tidak spesifik (viral exanthema) seringkali menimbulkan gejala bintik merah pada</p>	
		Page number: 14/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>tubuh, lengan, dan tungkai tanpa bentuk yang spesifik. Tidak ada gejala khas pada infeksi ini, namun anak dapat mengalami demam, menggigil, batuk, pilek, gelisah, dan sulit makan.</p> <p>Lain halnya pada campak, bintik merah umumnya timbul pertama kali di bagian wajah atau belakang telinga dan menyebar ke bawah. Campak seringkali disertai pilek, nyeri tenggorok, dan mata merah. Bintik merah pada cacar berbeda dengan bintik pada campak. Pada cacar, bintik merah akan menyerupai jerawat yang berisi cairan dan terasa gatal.</p> <p>Bintik merah karena penyakit-peyakit tersebut umumnya tidak berbahaya dan akan menghilang dalam 7 hari. Ibu bisa memberikan obat penurun panas jika si kecil demam dan obat oles pereda gatal jika anak terus menerus menggaruk kulit. Sebaiknya ibu tetap membawa anak ke dokter untuk diperiksa lebih lanjut dan menyingkirkan kemungkinan penyakit lain serta mendapatkan pengobatan yang sesuai.</p>	
7	Obat	10 Jenis Tanaman Obat-obatan yang Wajib Ada di Rumah Anda	<p>Sebelum menggunakan obat dokter, nyatanya sudah banyak orang Indonesia yang lebih dulu mencoba melakukan pengobatan menggunakan obat herbal. Tanaman obat-obatan tersebut memiliki ribuan jenis spesies.</p> <p>Dari total sekitar 40 ribu jenis obat tradisional yang telah dikenal di dunia, 30</p>	<p>https://www.sehatq.com/artikel/jenis-tanaman-obat</p>
		Page number: 15/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>ribunya diyakini berada di Indonesia. Meski demikian, ternyata hanya ada sekitar 9 ribu spesies obat herbal yang diduga memiliki manfaat bagi kesehatan.</p> <p>Lantas, apa saja tanaman obat-obatan yang bisa ditanam sendiri di rumah dan memiliki khasiat yang baik bagi kesehatan?</p> <p>Apa itu tanaman obat?</p> <p>Sesuai dengan namanya, tanaman obat adalah jenis tanaman yang sebagian atau seluruh isi tanaman tersebut, seperti daun, batang, buah, umbi (rimpang), hingga akar digunakan sebagai obat, bahan, atau ramuan obat-obatan.</p> <p>Badan Kesehatan Dunia (WHO) sendiri mendefinisikan obat herbal atau medicinal plants sebagai tanaman yang digunakan dengan tujuan pengobatan dan merupakan bahan asli dalam pembuatan obat herbal.</p> <p>Kecenderungan masyarakat untuk mengonsumsi obat tradisional tentu tak terlepas dari gaya hidup back to nature. Akibatnya, masyarakat mulai beralih menggunakan bahan-bahan alami untuk meminimalisir efek samping obat-obatan medis dari dokter.</p> <p>Apa saja manfaat tanaman obat bagi kesehatan?</p> <p>Manfaat tanaman obat bisa berasal dari akar, batang, hingga daunnya. Tak ayal apabila dari satu jenis obat herbal saja</p>	
		Page number: 16/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>sudah dapat memiliki khasiat yang berbeda-beda dalam mengobati berbagai macam penyakit.</p> <p>Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada beberapa bagian dari tanaman obat yang dapat digunakan untuk keperluan yang berbeda-beda, di antaranya:</p> <p>Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan obat herbal atau jamu.</p> <p>Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan utama bahan baku obat.</p> <p>Tanaman atau bagian tanaman yang diekstraksi dan ekstrak tanaman tersebut digunakan sebagai obat.</p> <p>Obat herbal memiliki berbagai efek pada sistem metabolisme tubuh manusia. Mulai dari memberikan efek analgesik, antioksidan, hingga antiradang.</p> <p>Tak heran apabila banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan obat tradisional sebagai cara mengobati beberapa masalah kesehatan, seperti demam, batuk, pilek, flu, sakit kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, masalah kulit, hingga insomnia.</p> <p>Tanaman obat-obatan juga dapat dikembangkan dan diolah untuk berbagai macam kebutuhan, seperti industri makanan atau minuman, sebagai bahan pembuatan kosmetik, serta digunakan dalam industri spa tradisional.</p>	
		Page number: 17/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>Jenis tanaman obat yang populer di Indonesia dan bisa ditanam sendiri di rumah</p> <p>Berdasarkan Undang-undang Nomor 13 tahun 2010 mengenai hortikultura, tanaman obat termasuk dalam kelompok tanaman hortikultura, yaitu tanaman yang menghasilkan buah, sayuran, bahan obat nabati, florikultura, dan bahan estetika.</p> <p>Kementerian Pertanian Republik Indonesia menyatakan bahwa ada 15 jenis tanaman obat-obatan yang dibudidayakan di Indonesia. Kelima belas jenis tanaman obat tersebut adalah</p> <p>Jahe Lengkuas (laos) Kencur Kunyit Lempuyang Temulawak Temuireng Temukunci Dlingo atau dringo Kapulaga Mengkudu Mahkota dewa Kejibeling Sambiloto Lidah buaya</p>	
8	Kesehatan, Manfaat, Tubuh	8 Manfaat Lidah Buaya bagi Kesehatan, Jadi Bahan untuk Cuci Tangan	<p>Merdeka.com - Pemanfaatan lidah buaya tidak hanya sebatas menjadi tanaman hias di rumah. Lidah buaya juga sering dimanfaatkan sebagai obat dari bahan alami ataupun untuk kesehatan. Khasiatnya banyak digunakan sebagai perawatan tubuh bagi manusia ataupun untuk menyembuhkan luka.</p> <p>Banyaknya manfaat lidah buaya karena adanya kandungan seperti protein, lemak, karbohidrat, kalsium, dan masih banyak lagi. Berikut 8 manfaat lidah buaya</p>	<p>https://www.merdeka.com/jabar/8-manfaat-lidah-buaya</p>
		Page number: 18/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>yang telah merdeka.com rangkum dari berbagai sumber, Selasa (24/03/2020).</p> <p>Mencegah Penuaan Dini Manfaat lidah buaya pertama yaitu dapat mencegah penuaan dini. Lidah buaya dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit. Kamu bisa menggunakan lidah buaya untuk melawan munculnya kerutan dan tanda penuaan pada kulit wajah.</p> <p>Untuk mendapatkan manfaat lidah buata, oleskan gel dari lidah buaya ke permukaan kulit secara rutin selama 90 hari. Bila dilakukan secara teratur, kamu bisa mendapatkan hasil berupa kulit yang halus dan kenyal.</p> <p>Selain itu, lidah buaya juga dapat berperan sebagai toner. Lidah buaya dapat meningkatkan tekstur kulit dan mengurangi keriput. Lidah buaya juga dapat menenangkan kulit yang pada akhirnya dapat membuat kulit menjadi terasa lebih lembut dan lentur.</p> <p>Keriput pada mata pun bisa diatasi dengan lidah buaya. Oleskan gel lidah buaya di daerah bawah mata ketika akan tidur di malam hari. Kandungan vitamin A, C, dan E pada gel lidah buaya tersebut dapat mengobati dan membantu memelihara kulit serta meningkatkan tekstur pada kulit.</p> <p>Gunakan gel lidah buaya ini secara teratur untuk</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>mendapatkan manfaat yang maksimal. Namun, harus diperhatikan juga agar gel tersebut tidak mengenai mata kita karena efeknya akan membahayakan mata.</p> <p>Sebagai Obat Pencahar Manfaat lidah buaya berikutnya adalah menghilangkan sembelit. Untuk mendapatkan manfaat lidah buata, kamu bisa mengonsumsi zat lilin berwarna kuning yang menempel pada bagian permukaan bawah daun lidah buaya. Karena pada bagian tersebut mengandung senyawa aloin atau barbaloin yang mana merupakan zat pencahar yang ampuh.</p> <p>Merawat Rambut dan Kulit Kepala Manfaat lidah buaya selanjutnya dapat digunakan sebagai perawatan rambut dan kulit kepala. Lidah buaya mengandung mineral, vitamin, asam amino dan phytonutrient yang mana kandungan-kandungan tersebut sangat baik bagi kesehatan kulit dan rambut.</p> <p>Gel lidah buaya yang mengandung mineral dan vitamin itulah yang mampu menghidrasi kulit kepala dan mengurangi peradangan ketombe. Lidah buaya juga dapat digunakan sebagai conditioner, yang nantinya dapat memberikan manfaat halus pada rambut.</p> <p>Mencegah Penyakit Gigi Manfaat lidah buaya dapat mencegah</p>	
		Page number: 20/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>penyakit gigi dan menjaga kesehatan gigi. Penyakit gigi banyak disebabkan oleh plak gigi atau biofilm bakteri yang ada di sekitar gusi.</p> <p>Penelitian menunjukkan bahwa membilas mulut menggunakan lidah buaya yang diolah menjadi jus, 100 persen memiliki efek yang sama dengan efek yang diberikan oleh chiorthexidine, atau obat kumur standar emas. Hal ini karena kandungan antibakteri yang dimiliki lidah buaya dapat menghancurkan kuman dan melindungi gigi.</p> <p>Menyembuhkan Luka Bakar Manfaat lidah buaya lainnya dapat menyembuhkan luka bakar. Getah dari lidah buaya dapat dengan cepat membantu kulit yang mengalami iritasi. Hal ini karena lidah buaya memiliki sifat antiinflamasi dan juga khasiatnya sebagai penyembuh luka. Manfaat tersebut dapat kita peroleh dengan cara mengoleskan lidah buaya dalam bentuk gel.</p> <p>Penelitian juga menunjukkan bila kita mengoleskan gel lidah buaya secara rutin di daerah luka bakar, dapat memberikan efek mengurangi waktu penyembuhan hingga 9 hari dari pada menggunakan salep bakar pada umumnya.</p> <p>Antioksidan Tinggi Manfaat lidah buaya didapat karena memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Selain</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>kandungan vitamin dan mineral, lidah buaya juga memiliki kandungan senyawa yang berguna sebagai obat.</p> <p>Salah satu senyawa yang terdapat pada lidah buaya adalah polifenol. Senyawa ini memiliki sifat antioksidan yang kuat sehingga mampu menghambat perkembangan bakteri yang berbahaya penyebab penyakit.</p> <p>Obat Diabetes Manfaat lidah buaya lainnya dapat dijadikan sebagai obat bagi penderita diabetes, terutama diabetes tipe 2. Mengonsumsi jus lidah buaya secara teratur, kamu bisa mendapatkan vitamin yang terkandung di dalam lidah buaya sehingga dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dalam tubuh.</p> <p>Selain itu, lidah buaya juga bermanfaat untuk mengatur kadar gula darah kita. Namun, perlu diingat juga agar tidak mengonsumsi lidah buaya terlalu banyak. Beberapa penelitian telah menemukan jika konsumsi lidah buaya yang terlalu banyak dapat merusak hati.</p> <p>Sebagai Bahan Hand Sanitizer Manfaat lidah buaya yang terakhir sebagai bahan untuk membuat hand sanitizer. Cara membuatnya cukup mudah. Kamu hanya perlu mencampurkan setengah cangkir gel lidah buaya dengan setengah cangkir alkohol dan beberapa tetes minyak</p>	
		Page number: 22/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			esensial. Campuran tersebut nantinya dapat membersihkan tangan, melembutkan kulit, dan juga mengharumkan kulit.	
9	Kesehatan, Penyakit, Virus	Pentingnya Menggunakan Hand Sanitizer untuk Menangkal Virus!	<p>Menjaga kebersihan adalah hal wajib yang harus selalu dilakukan oleh siapapun dan kapanpun. Salah satunya yang terpenting adalah menjaga kebersihan tangan, pasalnya tangan adalah bagian tubuh yang sangat rentan dan dapat dengan mudah menjadi tempat bersarangnya virus, dan bakteri.</p> <p>Tangan sebagai salah satu organ tubuh yang sering kali berinteraksi, menyentuh dan dapat menjadi media penyebaran kuman, virus serta bakteri yang berbahaya. Misalnya aktivitas saat membuka pintu, memegang tangga, memencet tombol lift, keyboard komputer dan berjabat tangan. Lalu tanpa disadari, setelahnya kita makan, mengusap mata, menyentuh hidung atau mulut kita sendiri, pada saat itulah kuman atau virus dapat masuk ke tubuh kita.</p> <p>Dampak yang ditimbulkan akibat kebiasaan tidak menjaga kebersihan tangan bisa berskala ringan hingga berat akibat terserang virus dan bakteri. Dan penyebarannya sendiri dapat terjadi lewat tangan, seperti flu, diare, hepatitis, H1N1 hingga penyakit COVID-19 akibat virus Corona.</p> <p>Maka cara terbaik untuk mencegah berbagai infeksi dan penyakit, yaitu menjaga kebersihan</p>	<p>https://www.sophieparis.com/blog/manfaat-hand-sa</p> <p>May 30, 2021 at 10:28 AM</p>
		Page number: 23/47		

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>tangan dengan rutin mencuci tangan menggunakan air dan sabun selama kurang lebih 20 detik di bawah air yang mengalir.</p> <p>Namun, sayangnya ada saat dimana kita sedang bepergian atau beraktivitas di luar rumah sehingga mengalami kesulitan mencari toilet dan tempat mencuci tangan. Karena alasan inilah, penggunaan hand sanitizer bisa menjadi salah satu solusi untuk membersihkan tangan dari kuman serta virus yang menempel.</p> <p>Hand sanitizer adalah cairan pembersih tangan yang digunakan sebagai alternatif untuk mencuci tangan selain menggunakan sabun dan air. Hand sanitizer berbasis alkohol dengan minimal 60% dipercaya lebih efektif untuk membunuh kuman dan mikroorganisme berbahaya di tangan, termasuk pencegahan virus Corona.</p> <p>Perlu kamu tahu, jika hand sanitizer sendiri memiliki banyak manfaat seperti :</p> <p>A. Menjaga Kebersihan dan Mencegah Bakteri : Produk ini dirancang untuk membunuh kuman dan mikroorganisme berbahaya sehingga aman jika diaplikasikan pada kulit tangan apabila dilakukan dengan benar.</p> <p>B. Dapat Digunakan untuk Benda Lain : Selain digunakan pada kulit tangan, hand sanitizer juga</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>bisa diaplikasikan untuk membersihkan benda mati di sekitar kita. Misalnya saja untuk membersihkan layar hp dan laptop, membersihkan pegangan pintu, serta alat makan saat tidak tersedianya air.</p> <p>C. Fleksibel Saat Dibawa Bepergian: Hand sanitizer biasanya dikemas dalam bentuk gel atau spray dalam ukuran botol yang mini, sehingga dapat dengan mudah dibawa di dalam tas kapan dan dimana saja.</p> <p>Sayangnya jika digunakan terlalu sering, banyak yang mengeluhkan jika hand sanitizer dapat membuat kulit tangan menjadi kering karena kandungan alkoholnya di dalamnya.</p> <p>Tapi, kamu tidak perlu khawatir nih, karena Sophie baru saja meluncurkan produk Hand Moisturizer dengan Ekstrak Aloe Vera dan kandungan Alkohol 63%.</p> <p>Kenapa disebut Hand Moisturizer? Dinamakan demikian karena, produk ini mampu membunuh kuman sekaligus melembabkan dan melembutkan kulit tangan. Tangan pun jadi terasa lebih halus, bersih, dan tentunya membuat kamu merasa nyaman saat beraktivitas.</p> <p>Mengaplikasikan hand moisturizer ini juga cukup mudah, yaitu dengan cara :</p> <p>1. Semprotkan 1 kali di telapak tangan</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>2. Gosoklah tangan bersama-sama hingga semua permukaan tangan dan jari terkena cairannya.</p> <p>3. Tunggulah sampai cairan meresap dan kering.</p> <p>4. Dapat juga digunakan untuk membersihkan permukaan benda disekitarmu menggunakan tisu</p>	
10	Penyakit, Virus	5 Cara Efektif agar Tidak Tertular Virus Corona	<p>Coronavirus telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona.</p> <p>Penyebab dari wabah ini adalah coronavirus jenis baru yang disebut dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV). Penyakit ini termasuk dalam golongan virus yang sama dengan virus penyebab severe acute respiratory syndrome (SARS) dan Middle-East respiratory syndrome (MERS).</p> <p>Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 ini pertama kali terjadi di kota Wuhan, China dan sekarang telah ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia.</p> <p>Langkah Mencegah Penularan Virus Corona</p> <p>Virus ini diperkirakan berasal dari hewan, seperti kelelawar dan unta, dan bisa menular dari hewan ke manusia, serta dari manusia ke manusia. Penularan antarmanusia kemungkinan besar</p>	<p>https://www.alodokter.com/ketahui-cara-untuk-men</p>

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>melalui percikan dahak saat batuk atau bersin.</p> <p>Ketika terinfeksi virus Corona, seseorang akan mengalami gejala mirip flu, seperti demam, batuk, dan pilek. Namun, beberapa hari setelahnya, orang yang terserang infeksi virus corona bisa mengalami sesak napas akibat infeksi pada paru-paru (pneumonia).</p> <p>Hingga saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau agar masyarakat tidak memandang sepele penyakit ini dan senantiasa melakukan tindakan pencegahan. Salah satunya adalah dengan menerapkan social distancing.</p> <p>Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus Corona, di antaranya:</p> <p>1. Mencuci tangan dengan benar Mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV. Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 20 detik. Pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, dan kuku. Setelah itu, keringkan tangan menggunakan tisu, handuk bersih, atau mesin pengering</p>	
		Page number: 27/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>tangan.</p> <p>Jika Anda adalah pekerja komuter yang berada di dalam transportasi umum, akan sulit untuk menemukan air dan sabun. Anda bisa membersihkan tangan dengan hand sanitizer. Gunakan produk hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% agar lebih efektif membasmi kuman.</p> <p>Cucilah tangan secara teratur, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Cuci tangan juga penting dilakukan sebelum menyusui bayi atau memerah ASI.</p> <p>2. Menggunakan masker</p> <p>Banyak yang menggunakan masker kain untuk mencegah infeksi virus Corona, padahal masker tersebut belum tentu efektif. Secara umum, ada dua tipe masker yang bisa Anda digunakan untuk mencegah penularan virus Corona, yaitu masker bedah dan masker N95.</p> <p>Masker bedah atau surgical mask merupakan masker sekali pakai yang umum digunakan. Masker ini mudah ditemukan, harganya terjangkau, dan nyaman dipakai, sehingga banyak orang yang menggunakan masker ini saat beraktivitas sehari-hari.</p> <p>Cara pakai masker bedah yang benar</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>adalah sisi berwarna pada masker harus menghadap ke luar, sementara sisi dalamnya yang berwarna putih menghadap wajah dan menutupi dagu, hidung, dan mulut. Sisi berwarna putih terbuat dari material yang dapat menyerap kotoran dan menyaring kuman dari udara.</p> <p>Meski tidak sepenuhnya efektif mencegah paparan kuman, namun penggunaan masker ini tetap bisa menurunkan risiko penyebaran penyakit infeksi, termasuk infeksi virus Corona. Penggunaan masker lebih disarankan bagi orang yang sedang sakit untuk mencegah penyebaran virus dan kuman, ketimbang pada orang yang sehat.</p> <p>Sedangkan masker N95 adalah jenis masker yang digunakan sebagai salah satu alat pelindung diri atau APD untuk petugas medis yang merawat pasien COVID-19.</p> <p>Ketika melepaskan masker dari wajah, baik masker bedah maupun masker N95, hindari menyentuh bagian depan masker, sebab bagian tersebut penuh dengan kuman yang menempel. Setelah melepas masker, cucilah tangan dengan sabun atau hand sanitizer, agar tangan bersih dari kuman yang menempel.</p> <p>3. Menjaga daya tahan tubuh Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai</p>	
		Page number: 29/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, Anda disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan, dan daging tanpa lemak. Bila perlu, Anda juga menambah konsumsi suplemen sesuai anjuran dokter.</p> <p>Selain itu, rutin berolahraga, tidur yang cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Corona.</p> <p>Beberapa informasi menyebutkan bahwa berjemur di bawah sinar matahari juga dapat mencegah infeksi virus Corona. Sayangnya hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut.</p> <p>4. Tidak pergi ke negara terjangkit Tidak hanya Tiongkok, penyakit infeksi virus Corona kini juga sudah mewabah ke beberapa negara lain, seperti Jepang, Korea Selatan, Hongkong, Taiwan, India, Amerika Serikat, dan Eropa. Virus Corona juga sudah terkonfirmasi ditemukan di negara-negara tetangga Indonesia, seperti Singapura, Malaysia, Thailand, Vietnam, dan Filipina.</p> <p>Agar tidak tertular virus ini, Anda disarankan untuk tidak bepergian ke tempat-tempat yang sudah memiliki kasus infeksi virus Corona</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>atau berpotensi menjadi lokasi penyebaran coronavirus, baik di luar maupun dalam negeri.</p> <p>Anda juga disarankan untuk melakukan physical distancing dengan cara menjaga jarak minimal 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain dan hindari bepergian ke tempat yang ramai, kecuali untuk urusan penting seperti berbelanja kebutuhan sehari-hari. Selama di rumah, Anda juga perlu rutin membersihkan rumah guna mengurangi risiko tertular virus Corona.</p> <p>5. Menghindari kontak dengan hewan yang berpotensi menularkan coronavirus Coronavirus jenis baru diduga kuat berasal dari kelelawar dan disebarkan oleh beberapa hewan mamalia dan reptil. Oleh karena itu, hindarilah kontak dengan hewan-hewan tersebut</p> <p>Jika ingin mengonsumsi daging atau ikan, pastikan daging atau ikan tersebut sudah dicuci dan dimasak hingga benar-benar matang. Hindari mengonsumsi daging atau ikan yang sudah tidak segar atau busuk.</p> <p>Bila Anda mengalami gejala flu, seperti batuk, demam, dan pilek, yang disertai lemas dan sesak napas, apalagi bila dalam 2 minggu terakhir Anda bepergian ke Tiongkok atau negara-negara lain yang sudah memiliki kasus infeksi virus Corona, segeralah tanyakan</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			ke dokter agar dapat dipastikan penyebabnya dan diberikan penanganan yang tepat.	
11	Vitamin	Vitamin Mantapuu	<p>Coronavirus telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona.</p> <p>Penyebab dari wabah ini adalah coronavirus jenis baru yang disebut dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV). Penyakit ini termasuk dalam golongan virus yang sama dengan virus penyebab severe acute respiratory syndrome (SARS) dan Middle-East respiratory syndrome (MERS).</p> <p>Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 ini pertama kali terjadi di kota Wuhan, China dan sekarang telah ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia.</p> <p>Langkah Mencegah Penularan Virus Corona Virus ini diperkirakan berasal dari hewan, seperti kelelawar dan unta, dan bisa menular dari hewan ke manusia, serta dari manusia ke manusia. Penularan antarmanusia kemungkinan besar melalui percikan dahak saat batuk atau bersin.</p> <p>Ketika terinfeksi virus Corona, seseorang akan mengalami gejala mirip flu, seperti demam, batuk, dan pilek. Namun, beberapa</p>	vitamin.com
		Page number: 32/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>hari setelahnya, orang yang terserang infeksi virus corona bisa mengalami sesak napas akibat infeksi pada paru-paru (pneumonia).</p> <p>Hingga saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau agar masyarakat tidak memandang sepele penyakit ini dan senantiasa melakukan tindakan pencegahan. Salah satunya adalah dengan menerapkan social distancing.</p> <p>Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus Corona, di antaranya:</p> <p>1. Mencuci tangan dengan benar Mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV. Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 20 detik. Pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, dan kuku. Setelah itu, keringkan tangan menggunakan tisu, handuk bersih, atau mesin pengering tangan.</p> <p>Jika Anda adalah pekerja komuter yang berada di dalam transportasi umum, akan sulit untuk menemukan air dan sabun. Anda bisa membersihkan tangan dengan hand</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>sanitizer. Gunakan produk hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% agar lebih efektif membasmi kuman.</p> <p>Cucilah tangan secara teratur, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Cuci tangan juga penting dilakukan sebelum menyusui bayi atau memerah ASI.</p> <p>2. Menggunakan masker Banyak yang menggunakan masker kain untuk mencegah infeksi virus Corona, padahal masker tersebut belum tentu efektif. Secara umum, ada dua tipe masker yang bisa Anda digunakan untuk mencegah penularan virus Corona, yaitu masker bedah dan masker N95.</p> <p>Masker bedah atau surgical mask merupakan masker sekali pakai yang umum digunakan. Masker ini mudah ditemukan, harganya terjangkau, dan nyaman dipakai, sehingga banyak orang yang menggunakan masker ini saat beraktivitas sehari-hari.</p> <p>Cara pakai masker bedah yang benar adalah sisi berwarna pada masker harus menghadap ke luar, sementara sisi dalamnya yang berwarna putih menghadap wajah dan menutupi dagu, hidung, dan mulut. Sisi berwarna putih terbuat dari material</p>	SU
		Page number: 34/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>yang dapat menyerap kotoran dan menyaring kuman dari udara.</p> <p>Meski tidak sepenuhnya efektif mencegah paparan kuman, namun penggunaan masker ini tetap bisa menurunkan risiko penyebaran penyakit infeksi, termasuk infeksi virus Corona. Penggunaan masker lebih disarankan bagi orang yang sedang sakit untuk mencegah penyebaran virus dan kuman, ketimbang pada orang yang sehat.</p> <p>Sedangkan masker N95 adalah jenis masker yang digunakan sebagai salah satu alat pelindung diri atau APD untuk petugas medis yang merawat pasien COVID-19.</p> <p>Ketika melepaskan masker dari wajah, baik masker bedah maupun masker N95, hindari menyentuh bagian depan masker, sebab bagian tersebut penuh dengan kuman yang menempel. Setelah melepas masker, cucilah tangan dengan sabun atau hand sanitizer, agar tangan bersih dari kuman yang menempel.</p> <p>3. Menjaga daya tahan tubuh Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, Anda disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan,</p>	
		Page number: 35/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>dan daging tanpa lemak. Bila perlu, Anda juga menambah konsumsi suplemen sesuai anjuran dokter.</p> <p>Selain itu, rutin berolahraga, tidur yang cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Corona.</p> <p>Beberapa informasi menyebutkan bahwa berjemur di bawah sinar matahari juga dapat mencegah infeksi virus Corona. Sayangnya hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut.</p> <p>4. Tidak pergi ke negara terjangkit Tidak hanya Tiongkok, penyakit infeksi virus Corona kini juga sudah mewabah ke beberapa negara lain, seperti Jepang, Korea Selatan, Hongkong, Taiwan, India, Amerika Serikat, dan Eropa. Virus Corona juga sudah terkonfirmasi ditemukan di negara-negara tetangga Indonesia, seperti Singapura, Malaysia, Thailand, Vietnam, dan Filipina.</p> <p>Agar tidak tertular virus ini, Anda disarankan untuk tidak bepergian ke tempat-tempat yang sudah memiliki kasus infeksi virus Corona atau berpotensi menjadi lokasi penyebaran coronavirus, baik di luar maupun dalam negeri.</p> <p>Anda juga disarankan untuk melakukan physical distancing dengan cara menjaga</p>	

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			<p>jarak minimal 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain dan hindari bepergian ke tempat yang ramai, kecuali untuk urusan penting seperti berbelanja kebutuhan sehari-hari. Selama di rumah, Anda juga perlu rutin membersihkan rumah guna mengurangi risiko tertular virus Corona.</p> <p>5. Menghindari kontak dengan hewan yang berpotensi menularkan coronavirus Coronavirus jenis baru diduga kuat berasal dari kelelawar dan disebarkan oleh beberapa hewan mamalia dan reptil. Oleh karena itu, hindarilah kontak dengan hewan-hewan tersebut</p> <p>Jika ingin mengonsumsi daging atau ikan, pastikan daging atau ikan tersebut sudah dicuci dan dimasak hingga benar-benar matang. Hindari mengonsumsi daging atau ikan yang sudah tidak segar atau busuk.</p> <p>Bila Anda mengalami gejala flu, seperti batuk, demam, dan pilek, yang disertai lemas dan sesak napas, apalagi bila dalam 2 minggu terakhir Anda bepergian ke Tiongkok atau negara-negara lain yang sudah memiliki kasus infeksi virus Corona, segeralah tanyakan ke dokter agar dapat dipastikan penyebabnya dan diberikan penanganan yang tepat.</p>	
14	Vitamin	Vitamin Mantapuu	<p>Vitamin C atau asam askorbat adalah salah satu nutrisi penting bagi tubuh yang aman.</p>	vitamin.com
		Page number: 37/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	
			<p>Vitamin C bisa didapat dari stroberi, kubis, kembang kol, paprika, kentang brokoli, dan cabai.</p> <p>Di Hari Vitamin C Sedunia ini, yuk kenali fakta-fakta unik seputar manfaat vitamin C bagi kesehatan kamu.</p> <p>Dengan begitu, kamu bakal lebih sering mengonsumsinya. Dilansir dari Organic Facts, berikut beberapa yang terpenting di antaranya!</p> <p>1. Dilansir dari Cochrane Database of Systematic Reviews, asam askorbat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa mengobati pilek</p> <p>2. Vitamin C bisa mencegah penyakit kudis sebagai akibat melemahnya jaringan ikat, tulang, kolagen, dan pembuluh darah</p> <p>3. Menurut American Journal of Clinical Nutrition, asupan vitamin C membantu menurunkan tekanan darah atau hipertensi</p> <p>4. Dilansir dari National Cancer Institute, vitamin C dosis tinggi bisa mencegah kanker</p> <p>5. Asupan vitamin C yang disertai diet sayur dan buah-buahan mengurangi risiko stroke dan melindungi tubuh dari radikal bebas</p> <p>6. Vitamin C berperan penting dalam produksi neurotransmitter yang bisa meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan psikologis</p> <p>7. Vitamin C juga membantu mempercepat penyembuhan luka</p> <p>8. Asam askorbat membantu mengurangi gejala</p>	
		Page number: 38/47		May 30, 2021 at 10:28 AM

id_artikel	kategori_artikel	judul_artikel	konten_artikel	su
			asma dengan cara melindungi dari efek bahaya polusi 9. Vitamin C bermanfaat sebagai obat diabetes karena membantu memproses insulin dan glukosa 10. Asam askorbat mencegah penyakit jantung karena melindungi pembuluh darah dari kerusakan akibat radikal bebas	
15	Vitamin	Vitamin Mantapuu	Vitamin C atau asam askorbat adalah salah satu nutrisi penting bagi tubuh yang aman. Vitamin C bisa didapat dari stroberi, kubis, kembang kol, paprika, kentang brokoli, dan caba sd sd sd sd sd sd sd sd	vitamin.com
17	Vitamin	Vitamin Biden	Coronavirus telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona. aad ad ad	bide.com
18	Vitamin, Obat, Virus	Vitamin soekarno	Vitamin C atau asam askorbat adalah salah satu nutrisi penting bagi tubuh yang aman. Vitamin C bisa didapat dari stroberi, kubis, kembang kol, paprika, kentang brokoli, dan caba sd sd sd sd sd sd sd sd	vitaminsoekarno.com
19	Obat	Vitamin Mantapuu Obama	Coronavirus telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona.	vitaminsoekarno.com

id_dokter	id_r	nama_dokter	spesialis_dokter	bio_dokter	no_dokter	email_dokter	harga_dokter
1	1	drg Anjay	Gigi dan Gusi	gigi lu bau	6281285559743	Nldita19@gmail.com	15000
2	4	drg Anjay juga	Gigi bolonk	mama bolonk bolonk	6281285559743	Nldita19@gmail.com	10000
3	2	Prof. Dr. dr. Alvin, S.S, G.G.	Spesial	bisa semua penyakit	6282240131000	landeralvin@gmail.com	15000
6	2	dr. Alvin Lander	Dokter Poli Anak	Saya suka anak-anak	628224013100	landeralvin@gmail.com	15000
7	3	drg. Ni Luh Made Dita Anjani	Dokter Gigi	Halo, saya dokter gigi berasal dari Bali	6281285559743	Nldita19@gmail.com	15000
8	4	dr. Ferzi Samal Yerzi	Dokter Bedah Orthopedi	Saya suka jadi dokter bedah	6281313074384	ferzizamaly@gmail.com	15000
9	5	dr. Fauzi Cahya	Dokter Umum	Aku dokter umum yang berasal dari tanah Sunda	6281313067792	mugiawarafauzi@gmail.com	15000
10	1	dr. Zakiya Ainur Rohman	Dokter Penyakit Dalam	Aku dokter penyakit dalam, aku hafal semua organ tubuh	6282234661815	zakigaming.zar@gmail.com	15000
11	1	taufiiqulhakim	Mata	Kedokteran Unsri	08367475833	taufiiqulhakim23@gmail.com	100000

id_janji	id_dokter	id_user	nama_user	no_user	tgl_janji	waktu_janji
8	7	3	coding	909090	2020-04-30	12:00
9	10	8	Alvin Lander	2147483647	2020-05-04	09:00
10	1	3	taufik	812635241	2021-05-04	20:21

id_po li	id_r s	nama_poli	tentang_poli
1	1	Poli Kebidanan	Dikhususkan untuk wanita
2	2	Poli Kebidanan	Dikhususkan untuk wanita
3	3	Poli Kebidanan	Dikhususkan untuk wanita
4	1	Poli Anak / Pediatrik	Khusus anak-anak ya!
5	3	Poli Anak / Pediatrik	Khusus anak-anak ya!
6	4	Poli Anak / Pediatrik	Khusus anak-anak ya!
7	2	Poli Jantung	Jantungku sehat tubuhku kuat
8	4	Poli Jantung	Jantungku sehat tubuhku kuat
9	3	Poli Jantung	Jantungku sehat tubuhku kuat
10	2	Poli Bedah Umum	Untuk yang umum-umum aja bedahnya
11	1	Poli Bedah Umum	Untuk yang umum-umum aja bedahnya
12	4	Poli Bedah Umum	Untuk yang umum-umum aja bedahnya
13	3	Poli Bedah Orthopedi	Untuk bedah bagian orthopedi aja
14	2	Poli Kulit dan Kelamin	Urusan kulit dan kelamin disini aja
15	4	Poli Kulit dan Kelamin	Urusan kulit dan kelamin disini aja
16	1	Poli Kulit dan Kelamin	Urusan kulit dan kelamin disini aja
17	3	Poli Penyakit Dalam	Ada yang bermasalah dengan organ dalammu? Konsultasi disini bisa kok
18	1	Poli Penyakit Dalam	Ada yang bermasalah dengan organ dalammu? Konsultasi disini bisa kok
19	4	Poli Penyakit Dalam	Ada yang bermasalah dengan organ dalammu? Konsultasi disini bisa kok
20	5	Poli Penyakit Dalam	Ada yang bermasalah dengan organ dalammu? Konsultasi disini bisa kok
21	5	Poli Anastesi	Urusan anastesi disini aja
22	5	Poli Anastesi	Urusan anastesi disini aja
23	5	Poli Anastesi	Urusan anastesi disini aja

id_rs	nama_rs	alamat_rs	kota	telp_rs	fasilitas_rs	tentang_rs
1	Al Islam	No.644, Jl. Soekarno Hatta, Manjahlega, Kec. Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat	Bandung	0227510583	Farmasi, Ambulans, Instalasi Rawat Jalan, Medical Check Up, Instalasi Radiologi, Instalasi Gawat Darurat, Instalasi Gizi, Instalasi Rawat Inap, Instalasi Fisioterapi, Instalasi Laboratorium, Home Care	Rumah Sakit Al Islam Bandung, pertama kali beroperasi pada 01 Agustus 1990 di bawah yayasan RSI KSWI Jawa Barat, Rumah Sakit Al Islam Bandung memiliki visi menjadi Rumah Sakit Islam yang unggul, terpercaya dalam pelayanan pendidikan, dengan Misi Melaksanakan pelayanan kesehatan dengan memberi kepuasan kepada konsumen sehingga melebihi apa yang diharapkan.
2	Pindad	Sukapura, Kec. Kiaracondong, Kota Bandung, Jawa Barat	Bandung	0227322877	Farmasi, Unit Perawatan Intensif, Instalasi Gizi, Instalasi Rawat Inap, Instalasi Rawat Jalan, Instalasi Gawat Darurat	Rumah Sakit Pindad merupakan Rumah Sakit kelas C yang terletak di wilayah Bandung berdiri dibawah naungan PT Pindad. RS Pindad Bandung memiliki Visi Menjadi rumah sakit yang profesiona

id_rs	nama_rs	alamat_rs	kota	telp_rs	fasilitas_rs	tentang_rs
						I, mandiri, bermutu, dan terpercaya. Dan memiliki Misi meningkatkan dan memanfaatkan sumber daya untuk memberikan pelayanan kesehatan yang efektif, efisien, bermutu dan terpercaya.
3	Hasan Sadikin	No. 38, Jl. Pasteur, Pasteur, Kec. Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat	Bandung	0222551111	Farmasi, Unit Perawatan Intensif, Instalasi Gizi, Bank Darah, Ambulans, Instalasi Rawat Inap, Instalasi , Rawat Jalan, Instalasi Laboratorium, Instalasi Radiologi, Home Care, Neonate Intensive Care Unit, Paediatric Intensive Care Unit, Instalasi Gawat Darurat, High Care Unit	Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung didirikan pada tahun 1920. Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung memiliki Visi menjadi Rumah Sakit yang unggul dan transformatif untuk peningkatan kesehatan masyarakat, dengan Misi menyelenggarakan pelayanan yang prima, paripurna, dan bermutu, dan mewujudkan status kesehatan masyarakat yang lebih baik.
4	Bhayangkara Sartika Asih	369, Jl. Moh. Toha, Ciseureuh, Kec. Regol, Kota Bandung, Jawa Barat	Bandung	0225229544	Farmasi, Unit	Rumah Sakit Bhay

id_rs	nama_rs	alamat_rs	kota	telp_rs	fasilitas_rs	tentang_rs
					Perawatan Intensif, Instalasi Gizi, Ambulans, Instalasi Bersalin, Instalasi Bedah, Instalasi Endoskopi, Instalasi Rawat Inap, Kantin, ATM, Masjid, Instalasi Laboratorium, Instalasi Radiologi, Unit Gawat Darurat	angkara Sartika Asih Bandung didirikan pada tanggal 15 Maret 1957, dibawah naungan Yayasan Kesejahteraan Pegawai Polisi Priangan. Rumah Sakit Bhayangkara Sartika Asih Bandung memiliki Visi menjadikan Rumah Sakit yang unggul dalam pelayanan kedokteran, kepolisian, dan kesehatan di Jawa Barat, dengan Misi memberikan pelayanan kedokteran kepolisian untuk wilayah POLDA JABAR, pelayanan kesehatan untuk pegawai negeri polri dan masyarakat.
5	Immanuel	No.161, Jl. Kopo, Situsaeur, Kec. Bojongloa Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat	Bandung	0225201656	Farmasi, Ambulans, Instalasi Rawat Inap, Instalasi Rawat Jalan, ATM, Area Parkir, Medical Check Up,	Rumah Sakit Immanuel Bandung didirikan pada tahun 1910, dibawah naungan Yayasan Badan

id_rs	nama_rs	alamat_rs	kota	telp_rs	fasilitas_rs	tentang_rs
					Instalasi Laboratorium, Instalasi Radiologi, Home Care, Unit Gawat Darurat	Rumah Sakit GKP. Rumah Sakit Immanuel Bandung memiliki Visi memberikan pelayanan prima yang bermutu sesuai dengan harapan konsumen.

id_user	nama_user	email_user	password_user
3	codin	nldita19@gmail.com	123456
8	Alvin Lander	landeralvin@gmail.com	123123