

Hallo,
Selamat Datang,

Hidup Sehat Yok :)
Cari info seputar kesehatan disini.



Info kesehatan apa yang anda cari?

Kesehatan Mental

Diabetes

Kardiovaskular

Hipertensi

Kesehatan Mata

Pencernaan

Alergi

Kesehatan Wanita

Kanker

Kesehatan Pria



Kardiovaskular

Sistem Kardiovaskuler adalah sistem tubuh yang memindahkan bahan di antara sistem tubuh, termasuk oksigen, nutrisi, hormon, dan produk limbah. Termasuk jantung, arteri, dan pembuluh darah.

Fungsi Sistem Kardiovaskuler / Peredaran Darah

Sistem kardiovaskular adalah sistem yang sangat efisien untuk memindahkan zat di sekitar tubuh. Seluruh volume darah tubuh membutuhkan sekitar satu menit untuk bersirkulasi – menjadikan ini jalan bebas hambatan berkecepatan tinggi untuk mendistribusikan oksigen, nutrisi, pesan, dan menghilangkan limbah.

Jantung adalah pompa sentral dari sistem peredaran darah, mengirimkan darah ke seluruh tubuh dengan kecepatan yang sangat tinggi. Untuk memastikan bahwa kita mendapatkan oksigen yang cukup, jantung bahkan memompa darah melalui sirkuit khusus untuk mengirim sejumlah besar darah melalui paru-paru dengan cepat.



Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat.

Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan berikut ini adalah tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi.

Stress

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat memengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.



Daftar Rumah Sakit di setiap daerah

Jakarta

Bandung

Semarang

Yogyakarta

Surabaya



Ini dia daftar Rumah Sakit Terbaik di Jakarta



RS Medistra Jakarta



Rumah sakit Medistra Jakarta



Rumah Sakit Medistra adalah rumah sakit swasta yang menawarkan pelayanan terbaik bagi masyarakat yang membutuhkan layanan kesehatan mandiri maupun rujukan BPJS.

RS Medistra beralamat di pusat kota, yaitu Kavling 59 Jalan Jenderal Gatot Subroto, Kuningan Timur, Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan, yang mana lokasi ini dinilai strategis karena mudah dijangkau dengan transportasi umum.

Baca Artikel Seputar Kesehatan

Mengapa Menjaga Kesehatan Mental Itu Penting?

Mengenai HIV, Penyakit Menular Seksual

Meditasi Untuk Mengatasi Stress dan Penyakit

Hari Kanker Sedunia

Apa Saja Manfaat Olahraga Secara Teratur?



Mengapa Menjaga Kesehatan Mental Itu Penting?

Mengapa Menjaga Kesehatan Mental itu Penting?

Dalam kehidupan sehari-hari kita ketahui bahwa kesehatan itu terbagi atas dua yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani, oleh karena itu kita perlu menjaga kedua-duanya dengan melakukan olahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang bergizi dan memenuhi kebutuhan mineral. Tetapi, hal ini berbeda dengan menjaga kesehatan rohani atau kesehatan mental.

Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan berikut ini adalah tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi.

Stress

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat memengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.



About Me

Hallo!

Saya adalah mahasiswa program studi teknik informatika fakultas ilmu komputer di Universitas Dian Nuswantoro. Saya membuat website ini sebagai project ujian akhir semester dalam mata kuliah pemrograman berbasis web.

Latar belakang saya membuat website kesehatan adalah ingin turut serta meningkatkan kualitas kesehatan terutama di Indonesia. Harapannya, masyarakat di Indonesia dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan mereka dan mulai menerapkan pola hidup sehat dari sekarang.

Saya harap website ini dapat lebih baik dan lebih berkembang. Oleh karena itu, apabila terdapat kritik dan saran dapat disampaikan melalui email 111202214736@mhs.dinus.ac.id.

