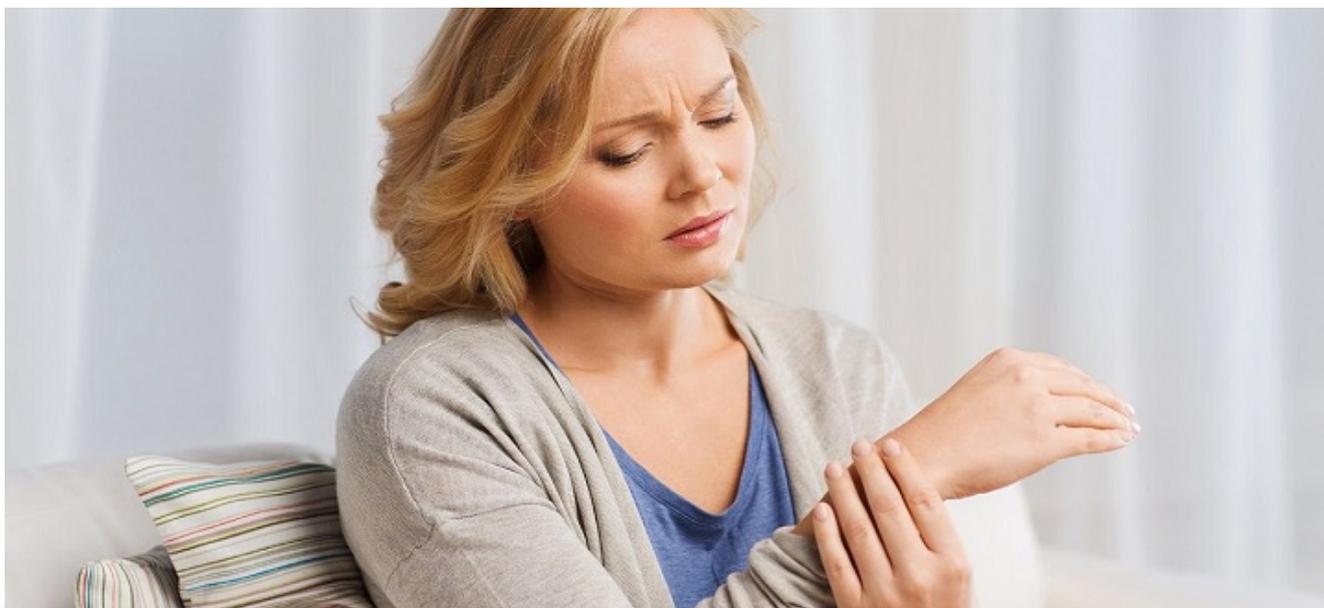


# Tubuh Sehat Tapi Sering Merasa Sakit, Mungkin Anda Alami Hipokondria

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Pernahkan Anda selalu merasa sakit padahal sebenarnya sehat-sehat saja? Kecemasan dan ketakutan berlebih bahwa dirinya mengidap suatu penyakit berbahaya disebut dengan istilah hipokondria (illness anxiety disorder atau somatic symptom disorder).

Umumnya, melansir Hellosehat, ciri-ciri hipokondria akan terlihat secara khusus dari sikap yang ditunjukkan sehari-hari. Apa sajakah itu?

1. Selalu mencari pembenaran atas dugaan tentang kesehatan dirinya

Orang dengan hipokondria memiliki kecemasan berlebih terhadap kesehatannya. Saat periksa ke dokter dan dikatakan bahwa dirinya sehat, dia justru akan menyangkal dan merasa ada yang salah dengan kesehatannya. Oleh karena itu, ia akan terus mendatangi dokter yang berbeda padahal semua dokter mengatakan hal yang sama, "Anda sehat-sehat saja."

Jika hal ini terjadi, masalahnya bukan ada di fisik melainkan mental. Oleh karena itu, untuk menenangkan diri, tanyakan pada diri sendiri misalnya, "Apa buktinya saya punya penyakit padahal dokter menyatakan sehat?". Jika tidak ada buktinya, tanamkan dalam pikiran bahwa itu hanyalah ketakutan berlebihan yang tidak berdasar.

## 2. Suka periksa kesehatan secara tak wajar

Orang yang sering merasa sakit mungkin akan selalu membawa termometer kemana pun. Sedikit-sedikit ia akan langsung cek suhu tubuh dengan termometer karena merasa gelisah. Padahal, sebenarnya tidak ada yang salah dengan kesehatannya.

Ia juga mungkin 'mengoleksi' berbagai alat kesehatan seperti tensimeter atau alat tes gula darah meski tidak ada tanda-tanda ia punya penyakit tertentu yang harus dipantau kondisinya setiap hari.

## 3. Gejala ringan dikaitkan dengan penyakit serius

Forrest Talley, Ph.D., seorang psikolog sekaligus terapi dari Invictus Psychological Services di California, Amerika Serikat menyatakan bahwa orang dengan hipokondria biasanya terkenal suka melebih-lebihkan. Gejala penyakit yang ringan bisa dihubung-hubungkan dengan penyakit berbahaya.

Misalnya Anda mengalami tenggorokan gatal, hal ini dikaitkan dengan kemungkinan pneumonia dan serangkaian penyakit pernapasan akut lainnya. Ketakutan ini pada akhirnya mengesampingkan logika Anda, sehingga selalu menganggap gejala sepele sebagai musibah besar yang akan mengancam kesehatan atau bahkan nyawa.

## 4. Selalu merasa sakit

Orang dengan hipokondria pemikirannya dipenuhi oleh kekhawatiran akan kondisi kesehatan yang selalu buruk. Anda selalu pusing memikirkan kemungkinan-kemungkinan terburuk yang muncul pada tubuh. Bahkan, pikiran Anda akan berpindah dari memikirkan satu penyakit ke penyakit lainnya.

Akibatnya, Anda selalu merasa sakit parah dan harus periksa ke dokter. Tak heran kalau orang dengan hipokondria hampir selalu menghabiskan waktu dan uangnya untuk ke dokter.

Meski terkadang cek kondisi kesehatan secara berkala memang dapat mendeteksi penyakit secara dini, tetapi jika dilakukan berlebihan tanpa alasan yang jelas juga tidak baik bagi kesehatan mental Anda.

#### 5. Melakukan tes kesehatan yang sama berkali-kali

Gejala hipokondria lainnya ialah selalu melakukan tes kesehatan yang sama berulang kali. Anda biasanya sulit memercayai hasil pemeriksaan dokter dan hasil tesnya sehingga Anda akan terus meminta tes tambahan atau melakukan tes serupa di tempat lain. Padahal, hasil tes sebenarnya sama saja yaitu menyatakan bahwa Anda baik-baik saja.

Hal ini sangat melelahkan karena Anda terus-terusan mengejar vonis atau diagnosis dokter yang sebetulnya tidak ada.

#### 6. Menghindari janji temu dengan dokter

Meskipun terkesan bertentangan, sebagian orang hipokondria justru memilih untuk menghindari janji temu (appointment) dengan dokter. Biasanya hal ini dilakukan karena orang dengan hipokondria merasa sangat khawatir mendengar informasi buruk tentang kesehatannya.

Maka tak jarang ia justru mengabaikan janji untuk medical check-up rutin hanya karena rasa takutnya. Padahal, jika ia ternyata memiliki masalah kesehatan yang benar-benar serius, menghindari pemeriksaan justru akan memperburuk kondisi.

#### 7. Terus membicarakan kondisi kesehatannya

Menurut Lauren Mulheim, seorang psikolog di Eating Disorder Therapy di Los Angeles, salah satu ciri orang hipokondria adalah selalu membicarakan tentang masalah kesehatan yang dimiliki. Pasalnya, orang dengan hipokondria pikirannya dipenuhi dengan berbagai hal tersebut sehingga tidak fokus pada hal-hal lain di luar kesehatannya.

Tak jarang orang dengan hipokondria selalu mendominasi percakapan dengan terus membicarakan masalah kesehatannya lengkap dengan kekhawatiran yang ia pikirkan seolah-olah kondisinya sangat memprihatinkan dan terpuruk. [\\*\\* Baca juga: Alasan Pria Lebih Mudah Turunkan Berat Badan Ketimbang Wanita](#)

Bagaimana dengan Anda?(ilj/bbs)

---

## Agar Mantan Cemburu, Wanita Ini Habiskan Rp40 Triliun untuk Gelar Pesta Pernikahan

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Seorang wanita bernama Irene Belenova (21), mengaku menggelar pesta pernikahan yang menghabiskan dana sekira uRp40 triliun. Bukan tanpa sebab, hal itu dilakukan hanya untuk membuat mantan kekasihnya cemburu.

Selain itu, seperti dilansir Intisari, pesta pernikahan direncanakan agar sang mantan mau kembali padanya. Dala sebuah

video yang beredar di Instagram, Irene mengatakan bahwa rencananya itu berhasil. "Aku menikah cuma karena ingin bikin cemburu mantan pacarku yang kini kembali padaku. Segalanya berjalan baik."

Diketahui, Irene adalah putri dari pengacara glamor Darina Lozovsky (41 tahun), seorang Kepala Praktik Modal Kapital di perusahaan hukum White & Case LLP. Ayah Darina adalah pebisnis besar Rusia Valery Kogan (64 tahun), yang menjadi orang terkaya ke-41 di Rusia menurut majalah Forbes. Ia juga menjadi pemilik sebagian dari bandara Domodedovo di Moscow. Dengan kata lain, Irene adalah cucu dan pewaris dari Valery Kogan.

Pada Januari 2017, Irene menikah dengan Daniel Kenvey, saat keduanya sama-sama berusia 19 tahun. Pernikahan yang digelar dengan adat tradisional Yahudi itu diadakan di Hotel Landmark London, Inggris. Kabarnya, sekira Rp70 miliar digelontorkan hanya untuk menghadirkan Beyonce dan Sir Elton John. Sementara Mariah Carey mengatakan bahwa ia dibayar Rp50 miliar untuk terbang dari Amerika Serikat ke London.

Kue pernikahan wanita itu saja dibuat bertingkat sepuluh dengan tiga meter yang merupakan kreasi dari Elizabeth Solaru dari London. Kue seharga Rp2 miliar itu memiliki lima rasa, 10 ribu hiasan bunga dari gula, dan mengandung 1.000 butir telur bebek. Sementara hidangan untuk tamu terdiri dari sembilan menu utama yang mewah, termasuk tuna tartar, risotto, ikan sea bass dengan caviar, dan filet daging sapi. [\\*\\* Baca juga: Spanyol Resah Karena Populasi Babi Lebih Besar Dibanding Manusia](#)

Luar biasa.(ilj/bbs)

---

# Alasan Pria Lebih Mudah Turunkan Berat Badan Ketimbang Wanita

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal Diabetes, Obesity and Metabolism, diungkapkan bahwa pria lebih mudah menurunkan berat badan dibanding wanita.

“Setelah diet yang dilakukan selama dua bulan, dengan menu makan dan latihan yang sama, rata-rata pria turun berat badannya hingga 11,8 kg, sementara wanita 9,9 kg,” kata peneliti.

Penelitian yang dilakukan selama delapan minggu ini, seperti dilansir Sindonews, melibatkan 2.200 responden berusia dewasa dari Eropa, Australia dan Selandia Baru. Setiap responden yang terlibat termasuk dalam kategori gemuk dan mengalami pradiabetes. Setiap responden diminta hanya mengonsumsi makanan maksimal 800 kalori per hari. Sementara menu makanan yang dikonsumsi terdiri dari sup, jus, sereal dan sayuran.

Hasilnya, selain lebih mudah menurunkan berat badan, pria juga mengalami efek samping diet yang lebih sedikit, dan ditemukan

memiliki tekanan darah yang lebih rendah, lemak tubuh yang berkurang dan risiko diabetes turun. Sementara wanita mengalami penurunan kadar kolesterol baik (HDL) dan kekuatan tulang. Namun, wanita lebih mudah memiliki lingkar pinggul yang lebih kecil.

Nutrisisionis sekaligus penulis buku *The Simple 1:1:1 Formula for Fast and Sustained Weight Loss*, Rania Batayneh, menjelaskan alasan mengapa pria lebih mudah menurunkan berat badan dibandingkan wanita. Hal ini karena genetik. [\\*\\* Baca juga: Olahraga Saat Cuaca Panas, Begini Aturannya](#)

“Pria memiliki otot tubuh yang lebih banyak sehingga mudah membakar kalori. Selain itu, lemak pria rata-rata terkonsentrasi di bagian perut, membuatnya lebih mudah dibakar daripada lemak di paha dan bokong pada wanita,” kata Rania. (ilj/bbs)

---

# **Spanyol Resah Karena Populasi Babi Lebih Besar Dibanding Manusia**

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Spanyol telah melakukan pembantaian besar-besaran terhadap sekira 50 juta ekor babi pada 2017. Hal ini berarti populasi babi 3,5 juta lebih banyak dibanding penduduk Spanyol yang berjumlah 46,5 juta jiwa.

Sektor peternakan babi yang tumbuh pesat, melansir BBC Indonesia, bisa menyebabkan jumlah babi-babi lebih banyak dibanding manusia. Saat ini, satu-satunya negara Uni Eropa yang memiliki jumlah babi lebih banyak dibanding manusia adalah Denmark. Menurut angka-angka dari Eurostat pada 2016, perbandingan populasi babi dengan manusia adalah 215 ekor babi untuk setiap 100 orang.

Diketahui, jumlah penduduk Denmark adalah 5,7 juta jiwa, artinya ada sekira 12,3 juta ekor babi di negeri itu. Namun Belanda, Spanyol dan Belgia memiliki jumlah babi banyak, yang dengan cepat mengejar angka jumlah manusia.

Kekhawatiran yang paling besar mungkin menimpa Spanyol, mengingat di negara itu ada sekira 30 juta ekor babi, yang membuatnya menjadi negara dengan populasi babi terbesar di antara negara-negara Uni Eropa. Menurut surat kabar Publico, lonjakan peternakan babi selama lima tahun terakhir ini terjadi karena permintaan yang meningkat untuk mengekspor produk daging babi asap mereka yang terkenal, seperti ham Iberico dan Jamon Serrano ke negara-negara besar yang

mengonsumsi daging babi, seperti Tiongkok, Jepang dan Asia Tenggara.

Di sisi lain, banyak wilayah di Spanyol yang didera kekeringan parah, padahal setiap ekor babi membutuhkan sekira 15 liter air sehari. LSM Ecologists in Action juga memperingatkan bahwa, hewan-hewan itu berisiko mencemari air tanah yang tersisa sedikit itu dengan nitrat dari kotorannya. [\\*\\* Baca juga: Ritual Khusus di 3 Negara Sambut Haid Pertama](#)

Kementerian Ekologi mengatakan, di Spanyol saat ini babi bertanggung jawab atas 10 persen dari semua emisi gas rumah kaca, dan merupakan penghasil emisi terbesar keempat setelah listrik, industri dan transportasi.(ilj/bbs)

---

## Olahraga Saat Cuaca Panas, Begini Aturannya

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Karena keterbatasan waktu, terkadang Anda sering berolahraga di bawah cuaca terik. Padahal, hal itu ternyata

akan mempersulit kinerja jantung. Ya, jantung memainkan peran besar agar tubuh kita tetap merasa dingin. Beban kerja yang ditambahkan dari olahraga hanya meningkatkan beban pada sistem kardiovaskular.

Beban pada jantung, seperti dilansir Kompas, akan meningkat saat kita berolahraga, terutama saat cuaca panas. Untuk setiap kenaikan derajat suhu internal tubuh, jantung berdetak sekira 10 detak per menit lebih cepat. Inilah yang mengakibatkan peningkatan stres yang dramatis di jantung.

Michael Crawford, seorang pakar fisiologi olahraga, mengatakan bahwa tubuh kita mengeluarkan panas berlebih dalam dua cara, yaitu dengan berkeringat dan dengan memancarkan kehangatan. Jantung berdetak lebih cepat dan memompa lebih keras. Bahkan, jantung mungkin bersirkulasi 2-4 kali lebih banyak darah setiap menit, seperti halnya pada saat cuaca dingin.

Lantas, bagaimana cara tepat berolahraga saat cuaca panas?

### 1. Sesuai kecepatan

Menyesuaikan kecepatan saat berolahraga di cuaca yang panas dengan kelembapan tinggi adalah hal penting bagi tubuh. Salah satunya dengan memperlambat kecepatan.

### 2. Jaga tubuh agar terhidrasi

Jaga tubuh agar terhidrasi jika berolahraga lebih dari 30 menit. Minumlah 0,2-0,5 liter air saat 20-30 menit sebelum olahraga. Setelah itu, minumlah 0,2-0,5 air setiap 30 menit olahraga untuk mencegah dehidrasi.

### 3. Kenakan pakaian untuk kondisi panas

Jangan memakai pakaian seperti baju karet atau baju ketat berlengan panjang yang mencegah penguapan keringat. Pakaian semacam itu juga mengganggu kemampuan sistem di tubuh untuk mendinginkan. Pakailah kaus berbahan katun yang longgar, celana pendek, dan topi rimba saat berolahraga di luar. **\*\***

[Baca juga: Adanya Gangguan Kesehatan Dapat Dilihat dari Keinginan Konsumsi Makanan Tertentu](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Ritual Khusus di 3 Negara Sambut Haid Pertama

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Menstruasi adalah salah satu tanda bahwa seorang anak perempuan sudah beranjak dewasa. Nah, di beberapa negara, menstruasi pertama dianggap sebagai suatu fase yang sangat penting.

Karena itulah mereka akan melakukan semacam ritual khusus untuk menyambut menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang bocah. Melansir Vemale, berikut beberapa negara yang punya ritual khusus tersebut:

## 1. Lari menuju matahari terbit

Ritual pertama yang dilakukan adalah lari menuju matahari terbit. Ritual ini dilakukan oleh suku pribumi di Amerika bagian utara yang sering dikenal sebagai Suku Navajo & Apache. Gadis yang mendapati dirinya haid untuk pertama kali harus

lari menuju matahari terbit.

Selain itu, ia juga harus bangun sebelum matahari terbit. Para gadis tersebut harus berlari sekencang-kencangnya dengan memakai pakaian tradisional yang terbuat dari kulit.

## 2. Berendam di laut

Ritual ini dilakukan oleh suku Nootka yang mendiami wilayah di Kepulauan Vancouver. Gadis muda yang mendapati haid pertamanya dibawa ke laut oleh wanita tertua di suku ini. Gadis itu harus berendam di dalam air laut dengan kondisi telanjang, saat haid dan selama beberapa hari.

Hal ini dilakukan demi menguji ketahanan fisik si gadis yang siap menjadi wanita dewasa. Karena berendam di air laut cukup lama, sebagian besar gadis yang menjalani ritual ini kondisinya sangat lemah dan nyaris tak bisa berdiri di akhir ritual. Meski begitu, mereka bisa kembali hidup normal dan lebih baik ke depannya.

## 3. Usap muka dengan celana yang terdapat noda darah

Di Filipina, ada mitos yang menyebutkan jika mengusap wajah dengan celana yang terdapat noda darah bisa menjauhkan masalah kulit seperti jerawat. Karena mitos inilah, tidak sedikit ibu yang mengambil celana anaknya yang sedang haid kemudian membasahi celana tersebut dan mengusapkannya ke wajah sang anak. [\\*\\* Baca juga: Tren Aneh, Operasi Pembesaran Betis Pria](#)

Ritual yang unik, bukan? (ilj/bbs)

---

# Adanya Gangguan Kesehatan

# Dapat Dilihat dari Keinginan Konsumsi Makanan Tertentu

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Ada beberapa gejala penyakit dapat dilihat dari perubahan yang terjadi pada tubuh. Nah, salah satu gangguan kesehatan ternyata bisa dilihat dengan mudah, yaitu dengan cara melihat keinginan mengonsumsi makanan tertentu yang terjadi terus menerus layaknya orang ngidam.

Disebutkan, setidaknya ada empat jenis makanan yang sering membuat orang ngidam, menandakan adanya gangguan kesehatan tubuh tertentu. Melansir Teen, berikut uraiannya:

## 1. Es batu

Keinginan untuk mengunyah es yang sangat besar menandakan Anda mengalami anemia. Menurut studi pada 2014 lalu, mengunyah es bisa dikaitkan dengan kekurangan kadar zat besi yang rendah. Para peneliti menduga bahwa mengunyah es bisa meningkatkan aliran darah ke otak yang bisa menangkal kekurangan zat besi. Jadi mereka pun menyimpulkan bahwa mengunyah es bisa jadi tanda-tanda tubuh terkena anemia.

## 2. Cokelat

Saat tubuh memiliki keinginan besar untuk terus menerus

mengonsumsi coklat, bisa menjadi tanda Anda mengalami depresi. Seseorang yang depresi memang butuh makanan yang manis seperti coklat. Makanan yang satu ini memang terbukti mengurangi kadar hormon stres di tubuh dan bisa meningkatkan relaksasi otot kita.

### 3. Keju

Keinginan untuk terus menerus mengonsumsi keju ternyata bisa menunjukkan bahwa Anda sedang dalam suasana hati yang buruk. Mengonsumsi makanan yang banyak kejuanya memang bisa membuat suasana hati lebih baik dan meningkatkan konsentrasi.

### 4. Makanan manis

Ingin selalu mengonsumsi makanan yang manis seperti kue hingga permen juga bisa menunjukkan bahwa tubuh sedang kelelahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mayo Clinic, orang-orang yang kekurangan tidur hingga kelelahan akan mengonsumsi makanan manis lebih banyak. Makanan manis memang bisa membuat kita lebih bertenaga. Itulah mengapa seseorang yang mudah merasa lelah akan selalu membawa makanan manis kemana pun ia pergi. [\\*\\* Baca juga: Beberapa Kesalahan yang Tanpa Sadar Dilakukan Saat Turunkan Berat Badan](#)

Pernahkah Anda mengalami salah satu dari empat hal di atas?  
(ilj/bbs)

---

# Tren Aneh, Operasi Pembesaran Betis Pria

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Tren operasi yang satu ini banyak diminati kaum adam. Bukan mengubah bentuk hidung atau bahkan wajah, melainkan operasi pembesaran betis atau contouring betis, yang sudah selama lima tahun terakhir ini menjadi tren.

Seorang ahli bedah plastik bernama Dr. Gary Ross, seperti dilansir Menshealth, menilai permintaan pembesaran betis melampaui operasi pembesaran bokong. Prosedur ini dilakukan dengan cara mengambil lemak dari bokong, dan diletakkan di subjek otot betis atau implant silicon untuk memperkuat kaki bagian bawah. Operasi yang membutuhkan waktu kurang lebih selama 90 menit ini menelan biaya sekira Rp152 juta.

“Kami melihat setidaknya 2-3 orang dalam seminggu yang mencari perubahan pada bagian bawah tubuh ini. Lima tahun yang lalu jarang ada orang yang datang untuk melakukan perawatan seperti ini. Bahkan satu orang dalam sebulan pun belum tentu,” kata Dr Gary Ross, yang berbasis di Manchester.

Diketahui, otot betis merupakan salah satu bagian tubuh yang sulit dibentuk, termasuk dengan cara melakukan olahraga di pusat kebugaran. Kendati demikian, bukan berarti prosedur memperbesar betis ini lantas dianjurkan para ahli. Pasalnya, meski dapat memberikan hasil yang cepat namun operasi ini bisa memicu masalah kesehatan.

“Lemak diambil melalui sedot lemak pada area panggul sebelum dipindahkan ke betis untuk memperbesar volumenya. Secara kongenital mungkin ada penyebab yang mendasari seperti malformasi rangka dan penyebab yang didapat termasuk trauma,” kata Dr. Gary. [\\*\\* Baca juga: Kabur dari Panti Jompo, 2 Pria Ini Tonton Festival Musik Metal](#)

Berminat melakukan operasi unik ini, Guys? (ilj/bbs)

---

## Beberapa Kesalahan yang Tanpa Sadar Dilakukan Saat Turunkan Berat Badan

written by Editor | 29 Agustus 2018



Kabar6-Ada banyak alasan orang menurunkan berat badan, namun tujuan utamanya tentu saja demi kesehatan. Karena itulah, upaya menurunkan berat badan harus dilakukan dengan tepat agar tidak memiliki efek merugikan bagi kesehatan.

Sayangnya, tidak sedikit orang yang menurunkan berat badan

dengan cara tidak sehat. Melansir Boldsky, ini beberapa cara yang dimaksud:

### 1. Sarcopenia

Merupakan cara untuk menurunkan berat badan dalam tempo cepat melalui diet ketat dan olahraga berlebihan, bahkan ada yang hampir tidak makan sama sekali. Saat berhasil mencapai berat badan yang diinginkan, Anda akan menderita sarcopenia atau kehilangan otot, disebabkan tubuh tidak mengonsumsi makanan yang cukup.

### 2. Malnutrisi

Merupakan masalah kesehatan yang dapat terjadi ketika menahan lapar untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Secara alami, tubuh akan melemah ketika tidak mendapatkan cukup nutrisi, karena tidak ada sumber energi. Kondisi ini kemudian dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, dan dalam kasus yang ekstrem dapat mempengaruhi organ tubuh.

### 3. Ketidakseimbangan elektrolit

Ketika orang mencoba menggunakan metode penurunan berat badan untuk mengurangi bobot dengan sangat cepat dan mengambil sedikit makanan, tubuh mendapatkan sedikit mineral. Ketika tubuh tidak menerima mineral yang cukup seperti natrium, glukosa, kalium, kalsium, zat besi, hal ini menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, yang pada gilirannya menyebabkan muntah, demam, diare, dan lainnya.

### 4. Batu empedu

Biasanya batu empedu berhubungan dengan orang yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Namun dalam beberapa kasus, ketika orang mengikuti metode penurunan berat badan yang tidak sehat seperti diet dan olahraga ekstrem, empedu tidak dibersihkan dari tubuh dengan benar.

Hal ini bisa menyebabkan empedu di hati mengeras dan membentuk endapan seperti batu di kantung empedu atau dikenal sebagai batu empedu, sehingga mungkin memerlukan operasi.

## 5. Penyakit jantung

Ketika tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi, sebagai akibat dari orang yang mencoba untuk menahan lapar atau makan sangat sedikit demi menurunkan berat badan dengan cepat, maka tekanan darah dari tubuh menjadi sangat rendah.

Ketika tekanan darah rendah, jantung harus bekerja ekstra keras untuk memompa darah ke berbagai bagian tubuh, hal ini dapat menyebabkan sejumlah penyakit jantung pada manusia dan dapat menyebabkan gagal jantung.

## 6. Ketidakteraturan menstruasi

Ketika wanita mencoba untuk menurunkan berat badan dengan cepat melalui konsumsi makanan yang sangat sedikit atau hanya sedikit makan buah dan sayuran sepanjang hari, hal itu dapat merusak siklus menstruasi. Akibatnya akan mengganggu kesuburan. Ketika tubuh tidak menerima cukup nutrisi, ketidakseimbangan hormon akan terjadi di dalam tubuh yang menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi.

## 7. Depresi

Merupakan salah satu penyakit mental paling serius yang sangat umum terjadi pada masyarakat sekarang ini dan kebanyakan dari kita mungkin tidak menghubungkan dengan penurunan berat badan karena ini adalah gangguan mental.

Namun, ketika orang-orang mengikuti diet yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan dengan cepat, otak mereka tidak menerima cukup nutrisi. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kimia otak yang menyebabkan depresi dan kecemasan. [\\*\\* Baca juga: Penuaan Dini Dapat Dihindari dengan Pemilihan Makanan yang Tepat](#)

Lakukan cara yang tepat untuk menurunkan berat badan, agar tidak merugikan kesehatan tubuh.(ilj/bbs)

---

# Tanggulangi HIV/AIDS, KPA Kabupaten Tangerang Gandeng Tokoh Agama

written by Kabar 6 | 29 Agustus 2018



Kabar6–Dalam Workshop Penanggulangan HIV/AIDS di Kabupaten Tangerang, Komisi Penanggulangan HIV/AIDS (KPA) Kabupaten Tangerang gandeng puluhan tokoh agama khusus wilayah Kabupaten Tangerang.

Workshop ini diselenggarakan di Ruang Rapat Bola Sundul Gedung Usaha Daerah Pusat Pemerintahan Kabupaten (Puspemkab) Tangerang, Selasa, (28/8/2018).

Ketua KPA Kabupaten Tangerang, Maesyal Rasyid menjelaskan, penanganan HIV/AIDS di Kabupaten Tangerang bukan hanya masalah kesehatan semata agar angka penularan penyakit tersebut tidak tinggi di wilayah Kabupaten Tangerang yang sebagian

masyarakatnya adalah kaum urban.

“Butuh penanganan moralitas generasi muda. Makanya kita gandeng tokoh agama agar dapat mensosialisasikan hingga kepada lapisan masyarakat oaling bawah,” jelas Maesyal saat membuka workshop Penanggulangan HIV/AIDS bersama para tokoh masyarakat.

Maesyal melanjutkan, penyebaran bukan hanya dari jarum suntik saja, namun juga dari pergaulan bebas dan hubungan seksual dikalangan genetrasi muda. Menurutnya, sosialisasi sangatlah penting sebagai pencegahan pertama melalui media dakwah tokoh agama yang memberikan pemahaman akan bahaya HIV/AIDS.

“Ini adalah langkah dari kita dalam melakukan pencegahan. Mulai dari tokoh agama hingga diharapkan dapat membentuk elemen masyarakat peduli HIV/AIDS di tiap Kecamatannya,” ujarnya.

Menurut Maesyal, pembentukan KPA hingga tingkat Kecamatan di Kabupaten Tangerang sangat diperlukan agar lebih menyentuh masyarakat. Pasalnya, Pemkab tidak dapat mengawasi satu persatu masyarakat jika tidak ada sinergitas antar lapisan masyarakat.\*\*Baca juga: [Desakan ULP Jadi Sebuah Badan, Begini Kata Inspektorat Kabupaten Tangerang.](#)

“Tidak bisa hanya Pemda saja yang mengontrol, karena masyarakat terlalu banyak. Jadi kita harus lebih menyentuh masyarakat dengan membentuk Tim peduli HIV/AIDS tingkat Kecamatan,” tuturnya.(Ver)