



DINAA KESEHATAN
KABUPATEN PURWAKARTA



KABUPATEN
PURWAKARTA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Buku Informasi

CEGAH DAN KENDALIKAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Pola hidup sehat
kunci hidup berkualitas
tanpa penyakit
tidak menular



MAKAN SEHAT
DAN SEIMBANG



AKTIVITAS FISIK
TERATUR



TIDAK MEROKOK



PANTAU BERAT
BADAN IDEAL



CEK KESEHATAN
SECARA RUTIN

dr. H. ASEP SAEPUDIN, M.HKes

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku
“CEGAH DAN KENDALIKAN PENYAKIT TIDAK MENULAR”



Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru kronik merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga pada kualitas hidup, produktivitas, dan beban ekonomi masyarakat.

Dinas Kesehatan Kabupaten Purwakarta mempersembahkan buku ini sebagai panduan praktis dan mudah dipahami bagi seluruh lapisan masyarakat untuk mengenali faktor risiko, melakukan pencegahan, deteksi dini, hingga pengendalian PTM secara optimal. Informasi di dalamnya disusun berdasarkan bukti ilmiah dan rekomendasi terkini, serta dilengkapi dengan tips dan langkah nyata yang dapat diterapkan sehari-hari.

Kami berharap buku ini dapat menjadi sahabat dalam mewujudkan perilaku hidup sehat, lingkungan yang mendukung, serta sistem pelayanan kesehatan yang berkualitas. Semua itu hanya dapat terwujud melalui kerja sama dan dukungan dari semua pihak—individu, keluarga, komunitas, dunia usaha, pemerintah, dan sektor terkait lainnya.

Semoga buku ini bermanfaat, menginspirasi, dan menjadi langkah awal menuju masyarakat Indonesia yang **lebih sehat, produktif, dan sejahtera.**

CEGAH PTM UNTUK HIDUP YANG LEBIH BAIK



Aktif Bergerak



Makan Sehat



Tidak Merokok



Istirahat Cukup



Kelola Stres



Rutin Periksa Kesehatan



PURWAKARTA

Bersama Cegah dan Kendalikan Penyakit Tidak Menular Untuk Indonesia Sehat dan Sejahtera!



PENDAHULUAN



APA ITU PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) ?

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit yang tidak di tularkan dari orang ke orang, perkembangannya umumnya lambat dan berlangsung dalam jangka waktu langsung (kronis). PTM dapat menyebabkan kecacatan, penurunan kualitas hidup, hingga kematian dini.



JENIS-JENIS PTM

Berdasarkan penyakit tidak menular yang paling sering terjadi antara lain :

- 1 Penyakit jantung pembuluh darah
- 2 Diabetes melitus
- 3 Penyakit paru kronis
- 4 Kanker
- 5 Penyakit ginjal kronis
- 6 Gangguan pada otot dan tulang

FAKTOR RISIKO PTM

Faktor risiko PTM adalah suatu kondisi yang secara potensial dapat memicu terjadinya PTM pada seseorang.

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK BISA DIUBAH

- Usia
- Jenis Kelamin
- Genetik

Faktor risiko yang tidak dapat diubah merupakan bagian dari diri seseorang dan tidak dapat dihindari, namun risiko PTM tetap dapat dikendalikan dengan pola hidup sehat dan deteksi dini secara rutin.



UPAYA PENCEGAHAN PTM

- ✓ Konsumsi makanan bergizi seimbang
- ✓ Aktivitas fisik secara teratur
- ✓ Tidak merokok dan hindari alkohol
- ✓ Kelola stres dengan baik
- ✓ Tidur cukup dan istirahat yang cukup
- ✓ Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan

Berdasarkan hasil catatan pelaporan program PTM di Kabupaten Purwakarta tahun 2025, dapat di lihat pada tabel berikut :

No	Indikator	Target	Sasaran	Capaian	%
1.	Pelayanan Usia Produktif	100 %	519.161	505.429	97,36
2.	Pelayanan Hipertensi	100 %	79.613	79.896	100,36
3.	Pelayanan Diabetes Melitus	100%	17.692	18.541	104,80
4.	Pelayanan ODGJ	100 %	1488	1350	90,72
5.	Skrining Obesitas	60 %	445.188	426.340	96,77
6.	Skrining PPOK	40%	48.607	18.569	38,20
7.	Skrining Jantung	20%	9190	1489	16,20
8.	Skrining Kanker Leher Rahim	60%	48.574	12.400	25,53
9.	Skrining Kanker Payudara	60%	97.148	20.593	42,39
10.	Skrining Indera Pendengaran	70%	954.107	680403	71,31
11.	Skrining Indera Penglihatan	70%	954.107	680.403	71,31
12.	Skrining Kesehatan Jiwa	10%	931.347	38.389	4,12
13.	Stroke	50%	22.974	8899	38,73
14.	Skrining Gigi mulut	25%	114.787	125.865	109,65



Deteksi dini dan pencegahan sejak dini adalah kunci untuk hidup sehat dan terhindar dari Penyakit Tidak Menular (PTM).

Ayo, hidup sehat hari ini untuk masa depan yang lebih baik!





Penyakit Tidak Menular

Dikenal juga sebagai penyakit kronis, cenderung dengan durasi yang lama dan merupakan penyakit yang diakibatkan oleh **gaya hidup, lingkungan dan genetic.**

• PTM MELIPUTI



Hipertensi



Diabetes Melitus



Kardiovaskular
(penyakit jantung dan stroke)



Kanker



Penyakit Pernapasan Kronis
(penyakit paru obstruktif kronik, asma dan lain-lain)



Cegah faktor risiko dan kendalikan penyakitnya agar tetap terkontrol dengan **patuh minum obat** dan **berobat sesuai anjuran dokter.**



CEGAH DENGAN GAYA HIDUP SEHAT



Makan Sehat



Aktif Bergerak



Jaga Berat Badan Ideal



Tidak Merokok



Istirahat Cukup



5 PENYAKIT KRONIS YANG PERLU DIWASPADAI



Penyakit kronis adalah penyakit yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Kenali gejala dan penyebabnya sejak dini agar dapat dicegah dan diobati lebih awal.

1 HIPERTENSI

Arti Penyakit

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas normal secara terus-menerus. Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena kadang tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius.



Gejala

- Sakit kepala
- Pusing
- Mudah lelah
- Jantung berdebar
- Penglihatan kabur
- Mimisan
- Nyeri dada (pada kondisi tertentu)

Penyebab

- Konsumsi garam berlebihan
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas
- Merokok dan konsumsi alkohol
- Stres
- Faktor keturunan
- Usia lanjut

2 DIABETES MELITUS

Arti Penyakit

Diabetes Melitus adalah penyakit akibat kadar gula darah tinggi karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin dengan cukup atau insulin tidak bekerja dengan baik.



Gejala

- Sering haus
- Sering buang air kecil
- Mudah lapar
- Berat badan turun tanpa sebab
- Luka sulit sembuh
- Penglihatan kabur
- Mudah lelah

Penyebab

- Pola makan tidak sehat
- Kelebihan berat badan
- Kurang olahraga
- Faktor keturunan
- Gangguan produksi insulin
- Konsumsi gula berlebihan

3 KARDIOVASKULAR

Arti Penyakit

Penyakit kardiovaskular adalah gangguan pada jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke.



Gejala

- Nyeri dada
- Sesak napas
- Jantung berdebar
- Mudah lelah
- Pusing
- Pembengkakan kaki
- Keringat dingin

Penyebab

- Hipertensi
- Kolesterol tinggi
- Diabetes
- Merokok
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas
- Pola makan tinggi lemak

4 KANKER

Arti Penyakit

Kanker adalah penyakit akibat pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali dan dapat menyebar ke bagian tubuh lain.



Gejala

- Benjolan pada tubuh
- Berat badan menurun drastis
- Mudah lelah
- Nyeri berkepanjangan
- Batuk lama
- Perdarahan tidak normal
- Perubahan pada kulit atau tahi lalat

Penyebab

- Merokok
- Paparan zat kimia berbahaya
- Radiasi
- Pola hidup tidak sehat
- Faktor keturunan
- Infeksi virus tertentu
- Konsumsi alkohol berlebihan

5 PENYAKIT PERNAPASAN KRONIS

(Penyakit Paru Obstruktif Kronis/PPOK, Asma, dan lain-lain)

Arti Penyakit

Penyakit pernapasan kronis adalah gangguan pada saluran napas dan paru-paru yang berlangsung lama dan mengganggu proses pernapasan.

Gejala

- Batuk berkepanjangan
- Sesak napas
- Napas berbunyi mengi
- Dada terasa berat
- Mudah lelah
- Produksi dahak berlebih

Penyebab

- Merokok
- Polusi udara
- Paparan debu atau bahan kimia
- Infeksi saluran napas berulang
- Faktor alergi
- Faktor keturunan



Ingat!

Pola hidup sehat adalah kunci utama untuk mencegah penyakit kronis. Mari terapkan makan sehat, olahraga teratur, istirahat cukup, dan kelola stres dengan baik setiap hari.



Faktor Risiko PTM

Faktor risiko PTM adalah suatu kondisi yang secara potensial dapat memicu terjadinya PTM pada seseorang.

Faktor Risiko yang **TIDAK BISA DIUBAH**



- Usia



- Jenis Kelamin



- Genetik



Faktor Risiko yang **BISA DIUBAH**



- Pola Makan



- Aktivitas Fisik



- Kebiasaan Merokok



- Konsumsi Alkohol



- Kelebihan Berat Badan



Pencegahan Faktor Risiko PTM



1. Pola Makan

Tabel Kecukupan Energi yang dianjurkan
(per orang per hari)

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (kkal)
Laki-laki				
1	19-29 tahun	60	168	2650
	30-49 tahun	60	166	2550
	50-64 tahun	60	166	1250
	65-80 tahun	58	164	1800
Perempuan				
1	19-29 tahun	55	159	2250
	30-49 tahun	56	158	2150
	50-64 tahun	56	158	1800
	65-80 tahun	53	157	1550

Sumber : PMK NO 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

- Tidak mengonsumsi **gula, garam** dan **lemak** berlebih



Gula

Tubuh membutuhkan **karbohidrat** sebagai **energi**. Energi tersebut dibutuhkan untuk bernafas serta aktifitas lainnya. Gula mengandung karbohidrat.



Konsumsi gula yang disarankan tidak lebih dari **50 gr/hari** setara dengan **4 sendok makan** = kurang lebih **200 kkal**.

Contoh : kandungan gula didalam :



Minuman Kemasan (300-500 ml) = setara dengan **4-5 sendok makan** = 37-54 gr = kurang lebih **200-250 kkal**



Minuman siap saji kekinian = setara dengan **3 sendok makan** = 34 gr = kurang lebih **150 kkal**



Jika dalam minuman kemasan atau minuman siap saji kekinian memiliki kandungan gula kurang lebih **3-4 sendok makan**, lalu ditambahkan dengan konsumsi karbohidrat lain, maka konsumsi gula dalam satu hari sudah melewati batas yang dianjurkan.

Sumber karbohidrat terdapat pada :



Nasi Putih



Ubi



Kentang



Jagung



Roti



Singkong



Sukun



Talas

Garam

Tubuh membutuhkan **Natrium (Na)** untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh serta membantu fungsi saraf dan otot. Natrium terkandung dalam **garam**.



Konsumsi garam yang disarankan tidak lebih dari **2000 mg/hari** setara dengan **1 sendok teh**

Contoh :

Kandungan Natrium di dalam :



• 1 sendok makan saus tomat (10 gr) = kurang lebih **125 mg Na**



• 100 gr biskuit = kurang lebih **500 mg Na**



• 1 sendok makan kecap (10 gr) = kurang lebih **400 mg Na**



• 100 gr selai kacang = kurang lebih **607 mg Na**



Jika kita menambahkan garam dalam makanan sebanyak **1 sendok teh**, lalu ditambahkan sumber Natrium lainnya, maka konsumsi natrium lainnya dalam satu hari sudah melewati batas yang dianjurkan.

Sumber Natrium lainnya :



Kecap



Saos dan sambal



Ikan asin



Telur asin



Keripik



Kerupuk



Sosis

Lemak

Tubuh membutuhkan **lemak** untuk sumber energi dan melindungi organ dalam tubuh, serta membantu penyerapan **vitamin A, D, E dan K**.



Konsumsi lemak yang disarankan tidak lebih dari **67 g/hari** setara dengan **5 sendok makan** = kurang lebih **603 kkal**

Contoh :



- 1 potong gorengan (65 gr)



setara dengan kurang lebih **135 kkal**



- 1 sendok makan santan kental (3,5 gr)



setara dengan kurang lebih **32 kkal**



Jika kita mengonsumsi **5 potong gorengan** dalam sehari, lalu ditambahkan konsumsi sumber lemak lainnya, maka konsumsi lemak dalam satu hari sudah melawati batas konsumsi lemak yang dianjurkan.

Sumber lemak :

Minyak goreng



Santan



Mentega



Margarin



Pilihan Pangan Sehat



- Idealnya mengonsumsi anekaragam pangan

Contoh Konsumsi anekaragam pangan dalam satu kali porsi makan :

• Makanan Pokok, seperti :



- 3 centong nasi (100 gr) setara dengan kurang lebih **175 kkal**

atau



- 3 buah kentang (300 gr) setara dengan kurang lebih **186 kkal**

• Sayuran, seperti :



- 1 mangkuk sedang sayur bayam (100 gr) setara dengan kurang lebih **50 kkal**

atau



- wortel (150 gr) setara dengan kurang lebih **25 kkal**

• Lauk pauk, seperti :



atau



atau



atau



- 1 ekor ikan kembung (40 gr) setara dengan kurang lebih **50 kkal**

- 2 potong sedang ayam tanpa kulit setara dengan kurang lebih **100 kkal**

- 1 butir telur setara dengan kurang lebih **75 kkal**

- 2 potong tempe/ 2 potong tahu setara dengan kurang lebih **80 kkal**

• Buah-buahan, seperti :



- 100 gr pepaya setara dengan kurang lebih **50 kkal**

atau



- 2 buah jeruk sedang setara dengan kurang lebih **100 kkal**

atau



- 1 buah kecil pisang setara dengan kurang lebih **50 kkal**

• Kebiasaan yang baik dalam pola makan sehat, diantaranya :



Budayakan minum air putih paling sedikit **8 gelas/hari** atau kurang lebih **2 liter/ hari**



Perbanyak konsumsi **buah.sayur** setiap hari



Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara **rebus/dikukus**



Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama **pemanis,pewarna pengawet, perasa yang bukan tambahan alami**



Budayakan **membaca label** sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji

Tabel Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Gizi Energi, Lemak, Karbohidrat, Natrium, Serat, dan Air



Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Lemak Total (g)	Karbohidrat (g)	Natrium (mg)	Serat (g)	Air (ml)
Bayi/Anak								
0-5 bulan	6	60	550	31	59	120	0	700
6-11 bulan	9	72	800	35	105	370	11	900
1-3 tahun	13	92	1350	45	215	800	19	1150
7-9 tahun	19	113	1400	50	220	900	20	1450
Laki-Laki								
10-12 tahun	27	130	1650	55	250	1000	23	1650
13-15 tahun	36	145	2000	65	300	1300	28	1850
16-18 tahun	50	163	2400	80	350	1500	34	2100
19-29 tahun	60	168	2650	85	400	1700	37	2300
30-49 tahun	60	166	2550	75	430	1500	37	2500
50-64 tahun	60	166	2150	70	415	1500	36	2500
65-80 tahun	58	164	1800	60	340	1300	30	1800
80+ tahun	58	164	1600	45	235	1000	22	1600
Perempuan								
10-12 tahun	38	147	1900	65	280	1400	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	70	300	1500	29	2100
16-18 tahun	52	159	2100	70	300	1600	29	2150
19-29 tahun	55	159	2250	65	360	1500	32	2350
30-49 tahun	56	158	2150	60	340	1500	30	2350
50-64 tahun	56	158	1800	50	280	1400	25	2350
65-80 tahun	53	157	1550	45	230	1200	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	40	200	1000	20	1400

Aktivitas Fisik

Adalah kegiatan tubuh yang menggerakkan otot rangka dalam menghasilkan energi dan tenaga.

Contoh : menyapu, berkebun, mengepel, memebersihkan rumah, mencuci, menyetrika, bermain dengan anak diluar ruangan dan lain – lain.



- **Aktivitas Fisik yang teratur dan baik dan teratur**
Perlu dlakukan **3-5 kali/minggu** dengan waktu paling sedikit **150 menit / minggu**



- Upayakan selalu bergerak, tidak duduk selama **2 jam** terus menerus



- Upayaka lebih banyak berjalan kaki setara **10.000 langkah kaki** perhari atau naik turun tangga



- Beraktifitas fisik dengan **intensitas sedang** lebih memeberi manfaat Kesehatan, serta mengurangu resiko kelelahan dan cedera



Indikator olahraga intensitas sedang, Ketika :

- Tes bicara : lancer berbicara tetapi sulit bernyanyi
- Tubuh sedikit berkeringat
- Bernafas lebih cepat



Hindari Intensitas Tinggi

- Latihan fisik adalah semua bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, berkesinambungan dan Gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

Contoh : jala kaki, jogging, berenang, bersepeda



Contoh olahraga yang dapat dilakukan dirumah :

- Jalan cepat disekitaran halaman rumah/didalam rumah selama kurang lebih 30-45 menit/ hari
- Naik Turun Tangga di rumah 10-15 menit, 2-3 kali/hari
- Jumping jacks (Gerakan sederhana, yakni melompat sambil membuka tangan dan kaki, lalu mengatupkannya kembali)
- Squat atau sit-t stand dengan bangku
- Wall Push Up
- Hula Hoop



Jalan Cepat



Naik Turun Tangga



Jumping Jacks



Squat atau sit-t stand dengan bangku



Wall Push Up



Hula Hoop



Olahraga disesuaikan dengan umur dan anjuran dokter

3. Kebiasaan Merokok

- Rokok **berbahaya** bagi Kesehatan terutama sebagai faktor resiko penyakit hipertensi, diabetes, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, kanker, paru kronik dan lain lain.
- Asap dan residu rokok penyebab timbulnya **perokok pasif**.



KAWASAN TANPA ROKOK (KTR)

adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi, menjual, mengiklankan dan/atau mempromosikan produk tembakau.



Kawasan Tanpa Rokok diatur dalam **Undang-Undang No 36 Tahun 2009**, terlarang merokok di:

✓ fasilitas pelayanan Kesehatan



✓ tempat proses belajar mengajar



✓ tempat bermain anak



✓ tempat ibadah



✓ transportasi umum



✓ tempat kerja dan tempat umum



TUJUAN KTR

- ✓ **Melindungi** individu yang bukan perokok dari paparan asap/residu rokok yang menjadi faktor risiko PTM.
- ✓ **Mengurangi inisiasi** memulai merokok terutama pada anak <18 tahun.
- ✓ Memotivasi keinginan **berhenti merokok**.
- ✓ Mewujudkan lingkungan udara yang **bersih** dan **sehat**.



CARA MEWUJUDKAN RUMAH TANPA ROKOK



RUMAH SEHAT
KELUARGA HEBAT



- 1** Beritahu teman dan anggota keluarga di rumah bahwa anda menetapkan smoke free home, mintalah mereka mendukung usaha anda



- 2** Singkirkan korek api dan asbak



- 3** Mintalah tamu tidak merokok dirumah anda



- 4** Berika contoh untuk tidak merokok, karena anak adalah peniru ulung



- 5** Cegah orang yang selesai merokok untuk kontak langsung dengan keluarga terutama bayi dan anak sebelum berganti pakaian



- 6** Ganti pakain/mandi setelah merokok



Rumah Tanpa Rokok, Keluarga Sehat dan Bahagia



MANFAAT BERHENTI MEROKOK



Berhenti merokok sekarang
untuk masa depan yang lebih baik!



1. KELUARGA YANG DISAYANG TERHINDAR dari faktor resiko penyakit



2. HEMAT, pembelian rokok dapat membeli kebutuhan lain keluarga



3. MENGURANGI RISIKO KEBAKARAN di rumah



Hidup sehat, keluarga bahagia!

AYO, BERHENTI MEROKOK!



BERAT BADAN BERLEBIH / OBESITAS

Berat badan **berlebih / obesitas** adalah suatu keadaan seseorang memiliki lemak tubuh berlebih, sehingga orang tersebut memiliki risiko Kesehatan



- Cara mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) / Berat Badan Normal :

IMT =

Berat Badan (kg)

(Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m))

	Sangat Kurus	: <17
	Kurus	: 17 - <18,5
	Normal	: 18,5 – 25,0
	Gemuk	: > 25 – 27
	Obesitas	: > 27



Disebut memiliki **obesitas sentral**, apabila lingkar perut,



PRIA



> 90 cm



WANITA



> 80 cm



Menjaga berat badan ideal adalah langkah penting untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai risiko penyakit.

LANGKAH PENCEGAHAN BERAT BADAN BERLEBIH

Mulai dari sekarang untuk hidup sehat dan berkualitas!



1

Mengatur pola makan sehat dan bergizi dengan mengonsumsi aneka ragam pangan, cara pengolahan pangan dan jadwal makan yang tepat



2

Tidak mengonsumsi gula, garam, lemak berlebih, perbanyak konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi perhari atau setara 450 gr/hari (2/3 sayur, 1/3 buah)



5
PORSI
PERHARI

3

Melakukan aktifitas fisik atau Latihan fisik



Minimal 150 menit/minggu (30 menit/hari)



Lakukan secara teratur



4

Tidak mengonsumsi rokok dan alcohol



5

Jaga berat badan ideal



IMT (Indeks Massa Tubuh)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})}$$

Sangat Kurus	: < 17
Kurus	: 17 – < 18,5
Normal	: 18,5 – 25,0
Gemuk	: > 25 – 27
Obesitas	: > 27

Obesitas sentral jika lingkaran perut :
Pria > 90 cm | Wanita > 80 cm

6

Bila IMT sudah melebihi 27, konsultasikan ke dokter



CEGAH BERAT BADAN BERLEBIH, HIDUP SEHAT, HIDUP BERKUALITAS!

4. Tips Berhenti Merokok



Tumbuhkan tekad dan komitmen yang kuat untuk berhenti merokok demi keluarga yang dicintai.



Ingat START :



Set

Tetapkan tanggal mulai berhenti.



Tell

Beritahu teman, keluarga dan lingkungan seharai – hari.

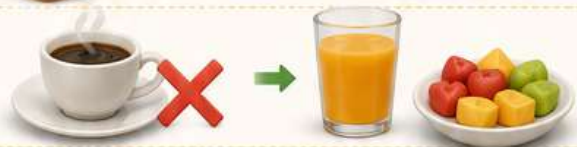


Anticipate

Antisipasi dan kenali waktu timbulnya godaan merokok, buat rencana meng hadapi godaan tersebut.

contohnya :

- Ketika godaan timbul setelah makan, segeralah bangkit dan duduk, gosok gigi atau pergilah jalan – jalan.
- Ketika godaan ingin memegang rokok dirasakan ditangan, alihkandengan memainkan barang lain seperti pensil, ballpoint dan lain-lain.
- Ketika godaan merokok timbul saat minum kopi, gantilah dengan jus buah atau buah potong.



Remove

Jauhkan rokok dari jangkauan anda dan buanglah korek api, Ketika rindu menyalakan rokok.



Talk

Konsultasikan ke layananan Upaya Berhenti Merokok (UBM) melalui Quitline. **INA 0 800 177 6565** atau konsultasi di klinik UBM terdekat.



Quitline.
INA
0 800 177 6565



5. Pengendalian PTM



Budayakan gaya hidup sehat agar hidup lebih lama dan berkualitas.



Pengendalian PTM difokuskan pada penyandang PTM agar **patuh minum obat**, melakukan **pengaturan pola makan dan aktifitas fisik** sesuai anjuran dokter.



Melakukan **control penyakit** secara rutin di fasilitas pelayanan Kesehatan terdekat.



Hindari terpapar dengan **zat karsinogenik / berbahaya** lainnya.



Bila dibutuhkan konsultasikan penyakit melalui **telekonsultasi** atau **telemedicine** dengan dokter.



Senantiasa Bahagia dan berfikir positif.



Upayakan anda yang yang mengendalikan penyakitnya, bukan penyakit yang mengendalikan anda.



Kendalikan PTM, hidup lebih sehat, produktif dan berkualitas.



6. Deteksi Dini/ Skrining PTM

Deteksi/ Skrining dini adalah upaya untuk mengetahui ada tidaknya faktor resiko atau gangguan kesehatan sejak dini.



- Deteksi dini / skrining PTM bertujuan untuk menemu-kenal tanda dan gejala sejak dini, sehingga dapat **dicegah dan segera diobati** da tidak mengalami perburukan.



- Deteksi dini/ Skrining dapat dilakukan secara mandiri, melalui **posbindu** di perkantoran, perusahaan, sekolah/kampus atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

- Deteksi dini/ skrining dilakukan dimulai pada **usia 15 tahun keatas**, atau telah memiliki faktor resiko PTM dengan cara :

1

Lakukan pengukuran tekanan darah, gula darah dan IMT (Indeks Masa Tubuh) secara berkala.



2

Apabila hasil pengukuran tidak normal, maka segera datang ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk diobati sesuai standar dan patuhi anjuran dokter, selanjutnya lakukan skrining berkala.



3

Apabila hasil pengukuran masih di dalam batas normal, maka tetap terapkan perilaku hidup sehat cegah faktor resiko penyakit dan mengulangi skrining 6 bulan-1 tahun/ sekali, sedangkan yang memiliki faktor resiko PTM disarankan skrining 1-3 bulan/ sekali.



4

Bagi anda perempuan menikah usia 30-50 tahun atau sudah pernah melakukan hubungan seksual disarankan melakukan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) dan pemeriksaan IVA atau paps smear paling sedikit 3-5 tahun sekali difasilitas pelayanan kesehatan.



5

Bagi anda peserta BPJS dapat melakukan telekonsultasi atau telemedicine dengan dokter melalui mobile JKN (Jaminan Kesehatan Nasional), aplikasi mobile JKN dapat diunduh melalui Playstore.



7.

Dukungan Multisektor Mewujudkan Pencegahan dan Pengendalian PTM Secara Optimal

- ▶ Dalam mewujudkan pencegahan dan pengendalian PTM dibutuhkan **Kerjasama** yang kuat dengan **multisektor** terkait, karena membutuhkan kondisi lingkungan yang dapat merubah perilaku individu.



Menyediakan **akses informasi dan edukasi** bagi masyarakat, sehingga masyarakat tahu, mau dan sadar untuk menerapkan perilaku hidup sehat.



Menjamin ketersediaan **pangan sehat**, bebas pestisida dan terjangkau bagi masyarakat.



Memperbanyak Kawasan **Car Free Day**, memastikan ketersediaan ruang terbuka hijau yang aman, fasilitas untuk berjalan kaki dan bersepeda, agar masyarakat dapat melakukan aktifitas fisik yang mudah diakses disekitarnya.



Kepatuhan terhadap penerapan **Kawasan tanpa rokok.**



Menggiatkan **perilaku hidup sehat** dilingkungan perkantoran, perusahaan, sekolah/kampus dan komunitas lainnya seperti penyediaan sarana olahraga, kantin sehat (menyediakan menu sehat dan tidak menjual rokok) dan menyelenggarakan **deteksi dini/ skrining** faktor risiko PTM secara berkala.



Kerja bersama, lingkungan sehat, mewujudkan masyarakat bebas PTM dan hidup berkualitas.

CEGAH DAN KENDALIKAN PENYAKIT TIDAK MENULAR KATA PENUTUP

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti jantung, diabetes, kanker, hipertensi, stroke, dan penyakit paru kronis bukanlah sesuatu yang muncul tiba-tiba. PTM berkembang perlahan, namun dampaknya bisa serius dan mengganggu kualitas hidup.



Kabar baiknya, PTM dapat dicegah dan dikendalikan mulai dari diri kita sendiri, hari ini juga!

Buku ini telah membahas berbagai cara sederhana namun bermakna untuk hidup lebih sehat: makan bergizi seimbang, rutin beraktivitas fisik, tidak merokok, kelola stres, tidur cukup, serta rutin memeriksa kesehatan.

Langkah kecil yang kita lakukan setiap hari adalah investasi besar untuk masa depan yang lebih sehat dan berkualitas.



Sehat Itu Pilihan

Mulailah dari diri sendiri dengan pola hidup sehat yang bisa dilakukan setiap hari.



Cegah Itu Tindakan

Lakukan pencegahan sejak dini agar terhindar dari risiko PTM di masa depan.



Kendalikan Sekarang

Jika sudah memiliki faktor risiko atau penyakit, kendalikan dengan disiplin, pantau kesehatan, dan patuhi anjuran tenaga kesehatan.



Mari bersama-sama, kita wujudkan masyarakat yang sehat, produktif, dan bebas dari beban Penyakit Tidak Menular. Mulailah dari diri sendiri, ajak keluarga, dan sebarkan kepada lingkungan sekitar.

*Karena pencegahan hari ini,
adalah perlindungan untuk esok hari.*

Terima kasih telah membaca buku ini.

Semoga ilmu yang Anda dapatkan bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA



- 1 Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- 2 Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P)
- 3 Undang Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan
- 4 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 Tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan
- 5 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- 6 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- 7 Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan
- 8 Kemenkes (2010). Pedoman Pengendalian Obesitas
- 9 Kemenkes (2015). Pedoman Pengendalian Hipertensi
- 10 Kemenkes (2016). Buku Saku Ayo Bergerak Untuk Lebih Sehat

