

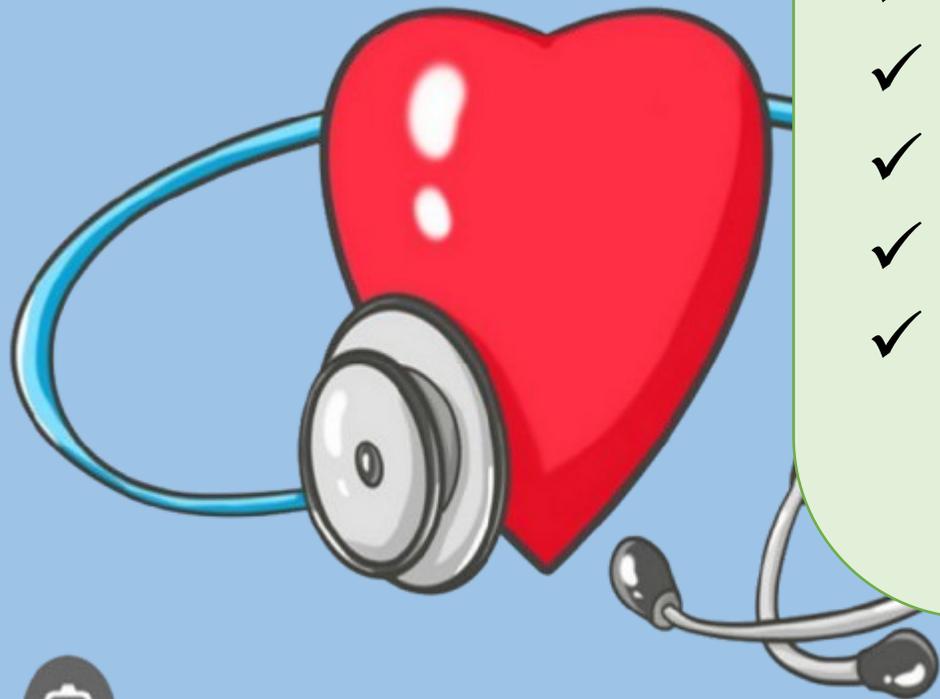
WASPADA

**PENYAKIT
TIDAK MENULAR**



- ✓ Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat berpindah atau menular dari satu orang ke orang lain, biasanya berkembang perlahan-lahan dan bersifat kronis
- ✓ PTM sering tidak bergejala di awalnya, sehingga penderita tidak menyadari hingga muncul komplikasi serius atau kematian akibat penyakit tersebut
- ✓ PTM bukan disebabkan oleh infeksi atau organisme seperti virus dan bakteri, melainkan lebih berkaitan dengan faktor gaya hidup dan lingkungan





Contoh :

- ✓ penyakit jantung
- ✓ stroke
- ✓ kanker
- ✓ diabetes
- ✓ penyakit paru kronis
- ✓ Gagal ginjal kronis
- ✓ Gangguan sistem saraf (seperti Alzheimer, Parkinson)



Indonesia:

Riskesmas 2018, terjadi peningkatan prevalensi PTM dibandingkan tahun 2013:

Hipertensi: naik dari 25,8% menjadi 34,1%

Diabetes melitus: naik dari 6,9% menjadi 8,5%

Kanker: naik dari 1,4% menjadi 1,8%

Stroke: naik dari 7‰ menjadi 10,9‰

Penyakit ginjal kronik: naik dari 2‰ menjadi 3,8‰

Yogyakarta (DIY): Prevalensi

PTM di DIY cenderung lebih tinggi daripada nasional:

Diabetes melitus: DIY 4,5% vs nasional 2,4%

Hipertensi: DIY 10,7% vs nasional 8,4%

Kanker: DIY 10,7 per mil vs nasional 8,4 per mil

Kota Yogyakarta: Prevalensi diabetes melitus tertinggi yaitu 4,9%

Faktor risiko utama PTM banyak berkaitan dengan perilaku dan gaya hidup, antara lain:

- ✓ Merokok (termasuk rokok elektrik)
- ✓ Konsumsi alkohol
- ✓ Kurang aktivitas fisik
- ✓ Pola makan tidak sehat (kurang buah & sayur, konsumsi gula/garam/lemak berlebihan)
- ✓ Obesitas dan kelebihan berat badan
- ✓ Stres dan kurang tidur
- ✓ Faktor genetik/keturunan

Pencegahan dapat dilakukan dengan perilaku hidup sehat, antara lain:

- ✓ Cek kesehatan secara rutin (deteksi dini)
- ✓ Hindari rokok dan asap rokok
- ✓ Rajin aktivitas fisik/olahraga minimal 30 menit sehari
- ✓ Pola makan sehat dan seimbang (batasi gula, garam, lemak, perbanyak buah & sayur)
- ✓ Kontrol berat badan ideal
- ✓ Istirahat cukup dan kelola stres

Tips pencegahan dapat dirangkum dalam akronim

CERDIK:

C: Cek kesehatan secara rutin

E: Enyahkan asap rokok

R: Rajin aktivitas fisik

D: Diet sehat seimbang

I: Istirahat cukup

K: Kelola stres

Jika sudah terdiagnosis PTM, yang harus dilakukan adalah:

- ✓ Patuhi pengobatan dan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan
- ✓ Terapkan pola hidup sehat lebih disiplin (hindari faktor risiko)
- ✓ Jangan putus semangat, selalu berupaya meningkatkan kualitas hidup (tetap aktif, kelola stres, komunikasi dengan keluarga)
- ✓ Ikut kelompok pendukung atau komunitas pasien PTM bila tersedia
- ✓ Segera konsultasikan kepada dokter jika ada gejala memburuk atau efek samping obat



Link Video Penyuluhan :

https://drive.google.com/file/d/1hNKQ9e_q1wLswlnlr3sOQmD_TRXJOs37/view?usp=sharing