

MODUL

Self Monitoring

(Pemantauan Mandiri)

Pola Hidup Sehat

Editor : Prof. Dr. dr. Loeki Enggal Fitri, M.Kes., Sp.ParK

Penulis : Dr. Lilik Zuhriyah, SKM., MKes

Dr. dr. Nanik Setijowati, M.Kes

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG (K)

Dr. Retno Lestari, S.Kep., M.Nurs

dr. Aries Budianto, SpB

dr. Doby Indrawan, MMRS

dr. Muhammad Gibran Fauzi H., Sp.JP, FIHA

Dian Pitaloka P.,S.Kep.Ns, M.Kep

Mohammad Iqbal Syarifuddin

Angie Natasha Halim

Damaris Gabrielle Valentine Panjaitan

Danielle Katarina Winarta

**Program Studi Doktor Ilmu Kedokteran
Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya
2021**

Modul

Self Monitoring (Pemantauan Mandiri) Pola Hidup Sehat

Editor : Prof. Dr. dr. Loeki Enggal Fitri, M.Kes., Sp.ParK

Penulis : Dr. Lilik Zuhriyah, SKM., MKes

Dr. dr. Nanik Setijowati, M.Kes

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG (K)

Dr. Retno Lestari, S.Kep., M.Nurs

dr. Aries Budianto, SpB

dr. Doby Indrawan, MMRS

dr. Muhammad Gibran Fauzi H., Sp.JP, FIHA

Dian Pitaloka P.,S.Kep.Ns, M.Kep

Mohammad Iqbal Syarifuddin

Angie Natasha Halim

Damaris Gabrielle Valentine Panjaitan

Danielle Katarina Winarta

Program Studi Doktor Ilmu Kedokteran

Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya

2021

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya kami dapat menyelesaikan Modul *Self Monitoring* (Pemantauan Mandiri) Pola Hidup Sehat yang merupakan modul pelatihan bagi masyarakat umum. Buku ini merupakan salah satu luaran dari program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Doktor Ilmu Kedokteran Universitas Brawijaya 2021 dengan judul Penguatan Sinergi dan Kolaborasi Stakeholder dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang.

Modul ini disusun secara sederhana, praktis dan mudah dimengerti, sehingga dapat dengan mudah untuk dipelajari, dipahami, dan dipraktekkan oleh para pembaca. Melalui modul ini kami berharap masyarakat dapat secara aktif dan mandiri berpartisipasi dan bergotong royong dalam mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular. Akhirnya kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini. Penyusun menyadari sepenuhnya apa yang telah dilaksanakan masih jauh dari sempurna, untuk itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik dalam rangka penyempurnaan modul ini.

Malang, 23 Oktober 20212

Penyusun,

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pesan Kesehatan.....	4
1. Tentang Modul Self Monitoring Pola Hidup Sehat	5
2. Self Monitoring.....	9
2.1. Self Monitoring	10
2.2. Daftar Pustaka	10
3. Spiritualisme	11
3.1. Self Monitoring	12
3.2. Daftar Pustaka	12
4. Tujuan Pola Hidup Sehat Dengan Niat Yang Kuat	13
4.1. Self Monitoring	14
4.2. Daftar Pustaka	14
5. Diabetes Melitus.....	15
5.1. Self Monitoring	24
5.2. Daftar Pustaka	24
6. Hipertensi	25
6.1. Daftar Pustaka	28
7. Penyakit Kanker (keganasan).....	29
7.1. Self Monitoring	32
7.2. Daftar Pustaka	32
8. Kanker Serviks	34
8.1. Daftar Pustaka	38
9. Pola Hidup Sehat.....	39
9.1. Self Monitoring	45
9.2. Daftar Pustaka	45
10. Komunikasi Efektif.....	46

10.1.	Self Monitoring	51
10.2.	Daftar Pustaka.....	52
11.	Program Self Monitoring Pola Hidup Sehat Selama 30 Hari	53
12.	Lampiran	80

PSDIK FKUB

PESAN KESEHATAN

HIDUP TAHES PTM AMBLAS

Oleh Dr. dr. Nanik Setijowati, M.Kes

- H : HINDARI STRES**
- I : INGAT TIDUR CUKUP**
- D : DIJAGA BERAT BADAN AGAR IDEAL**
- U : UPAYAKAN OLAH RAGA TERATUR**
- P : PERILAKU BERSIH DAN SEHAT**
- T : TETAP SENYUM DALAM MENGHADAPI MASALAH**
- A : AYO BERPIKIR POSITIF**
- H : HUBUNGAN KELUARGA TETAP HARMONIS**
- E : EMOSI DIJAGA**
- S : SELALU SEMANGAT**
- P : POLA MAKAN SEIMBANG**
- T : TIDAK BERLEBIHAN PORSI MAKAN**
- M : MINUM AIR PUTIH CUKUP**
- A : ATUR WAKTU MAKAN**
- M : MAKAN JANGAN TERLALU MALAM**
- B : BIASAKAN MENGENAL KELUHAN SEJAK DINI**
- L : LAKUKAN PENANGANAN KELUHAN SEGERA**
- A : AGAR PENYAKIT CEPAT TERDETEKSI**
- S : SELF MONITORING JANGAN LUPA**

Tentang Modul Self Monitoring Pola Hidup Sehat

Dr. Lilik Zuhriyah, SKM, M.Kes

Self monitoring artinya adalah memantau secara mandiri. Dalam hal ini adalah memantau pola hidup sehat. Modul ini berisi langkah-langkah melakukan monitoring mandiri, *self assessment* (menilai kemampuan sendiri), dan referensi tentang beberapa penyakit tidak menular.

Apa sajakah yang dipantau?

Dalam *Self Monitoring* ini akan dipantau seluruh aktifitas yang beresiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Aktifitas tersebut meliputi kebiasaan makan, kebiasaan aktifitas fisik, kebiasaan merokok, *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT), dan upaya pengendalian stress. PTM yang dimaksud dalam modul ini meliputi Diabetes Mellitus (DM), hipertensi, kanker kolorektal, dan kanker serviks.

Mengapa perlu memantau mandiri?

Kita adalah orang yang paling mengetahui kondisi kesehatan kita sehari-sehari selama 24 jam dan juga apa yang telah terjadi pada tubuh dan jiwa kita, bagaimana kita memperlakukan tubuh dan jiwa kita. Berharap pada orang lain agar cepat merespon kondisi kesehatan kita terkadang belum tentu sesuai dengan harapan. Berharap pada obat-obatan saja pasti memerlukan biaya dan mungkin dapat berdampak pada organ tubuh lainnya bila dikonsumsi dalam jangka panjang. Sementara itu berharap agar orang lain selalu memantau praktik hidup sehat kita juga tidak mungkin. Karena itu kita sendirilah yang perlu memantau pola hidup sehat kita sendiri.

Kapan memantaunya?

Pemantauan pola hidup sehat secara mandiri perlu sesegera mungkin dilakukan tanpa harus menunggu mengalami sakit terlebih dahulu. Terlebih jika terdapat keluarga yang memiliki Riwayat penyakit tidak menular tertentu misalnya Diabetes Mellitus, kanker, penyakit jantung, dan lain-lain maka kewaspadaan harus dilakukan secara dini.

Dalam pelatihan *Self Monitoring* Pola Hidup Sehat ini pemantauan dilakukan selama setiap hari selama 2 bulan.

Dimana dan bagaimana menantaunya?

Pemantauan dilakukan dengan cara mengisi *Google Form* yang dibagikan setiap hari atau setiap pekan melalui group pelatihan. Pencatatan hasil pemantauan mandiri juga dapat dilakukan di buku modul pelatihan ini.

Bagaimana pelaksanaan pemantauannya?

Program *Self Monitoring* ini diawali dengan tahapan sebagai berikut :

1. Menetapkan tujuan program dan memantapkan niat

Upaya memantau mandiri pola hidup sehat perlu dilandasi oleh :

- a) tujuan program jangka panjang maupun jangka pendek yang memungkinkan untuk dapat dicapai. Contoh tujuan program jangka panjang adalah mengurangi risiko penyakit tidak menular agar dapat berumur panjang dan produktif secara social ekonomi dan spiritual. Contoh tujuan program jangka pendek adalah menurunkan berat badan hingga 5 kg dalam waktu 6 bulan. Untuk lebih memantapkan dan mengingatkan tujuan program mungkin kita perlu menulisnya secara bagus pada sebuah kertas dan menempatkannya di dinding kamar.
- b) niat yang kuat untuk berubah lebih baik. Kadangkala untuk lebih memantapkan niat tersebut maka niat perlu diucapkan secara sadar agar otak dapat memerintahkan organ tubuh yang lain mengikuti tujuan dan niat kita.

2. Menjadi pribadi yang positif untuk pengendalian stres

Penyakit Tidak Menular tidak saja dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bersifat fisik seperti pola makan buruk, kurang olah raga, kebiasaan merokok, minum alcohol, dan lain-lain. Ada faktor lain yang perlu diperhatikan juga yaitu pengendalian stress. Tingkat stress dapat yang tinggi sering dikaitkan dengan beberapa Penyakit Tidak Menular.

3. Menjaga keseimbangan badan

Keseimbangan badan perlu dijaga dengan cara mengendalikan berat badan agar sesuai dengan tinggi badan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari nilai Indeks Massa Tubuh. Peserta akan diminta untuk mengukur berat badan harian selama 1 bulan, sedangkan dalam 1 bulan lainnya mengukurnya seminggu sekali.

4. Menjaga pola makan sehat

Sebagian besar penyakit bersumber dari perut. Hal ini pernah disampaikan oleh Hippocrates yang menyebutkan "*All diseases begin in the gut*". Demikian juga dalam sebuah hadits (HR Ahmad) disebutkan bahwa perut sepertinya diisi makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.

Pola makan tampaknya terkait dengan kebudayaan. Dalam beberapa decade terakhir tampaknya terjadi pergeseran kebudayaan. Jika dulu orang datang ke warung/ restoran hanya untuk makan agar kenyang, sekarang tampaknya tujuannya tidak sekedar kenyang tapi juga untuk bersosialisasi, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Perubahan ini barangkali juga akan mempengaruhi kuantitas dan kualitas makanan yang dimakan. Semakin lama kita duduk di warung/ restoran kemungkinan besar semakin banyak makanan yang akan kita makan.

Di samping itu ada kecenderungan masyarakat untuk membeli makanan di luar rumah karena alasan kesibukannya ataupun karena untuk tujuan sharing melalui social medianya. Konten-konten yang mengulas makanan tampaknya juga menginspirasi banyak orang untuk mencoba makanan tersebut. Bila kondisi ini sering dilakukan dapat dibayangkan bagaimana peningkatan berat badannya.

5. Membiasakan diri hidup tanpa rokok

Asap rokok seringkali dikaitkan dengan banyak penyakit tidak menular. Paparan asap rokok bisa berasal dari aktifitas merokok (perokok aktif) maupun dari aktifitas orang lain yang merokok (perokok pasif). Baik perokok aktif maupun perokok pasif berisiko untuk mengalami penyakit tidak menular.

6. Menjaga kesehatan dengan aktifitas fisik

Aktifitas fisik dapat berupa olah raga ataupun kegiatan di rumah yang memerlukan kalori tertentu. Semakin banyak aktifitas fisik maka kalori akan semakin banyak digunakan, dan sebaliknya. Olah raga adalah bagian dari aktifitas fisik yang terstruktur baik dalam hal gerakannya maupun durasinya. Untuk masing-masing jenis olah raga memerlukan kalori yang berbeda-beda.

7. Kritis terhadap informasi kesehatan

Saat ini sangat banyak informasi tentang kesehatan yang beredar dari social media. Di antara informasi-informasi tersebut ada yang benar, ada juga yang belum diketahui kebenarannya. Untuk itu masyarakat sebaiknya kritis dan teliti dalam menerima informasi tersebut agar tidak dirugikan baik dari segi waktu, segi biaya, dan mungkin saja segi fisik tubuh kita. Karena informasi kesehatan yang salah dapat merugikan tubuh kita maka kita sangat dianjurkan untuk berhati-hati dalam menerima informasi kesehatan yang beredar. Jangan ragu untuk bertanya pada ahlinya.

8. Meningkatkan kualitas tidur

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh adanya penyakit tidak menular, begitu juga sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan Penyakit Tidak Menular. Tidur yang cukup dalam waktu yang tepat sangat dianjurkan agar badan dapat beristirahat dari aktifitas yang sudah dilakukannya seharian. Istirahat yang cukup akan dapat meningkatkan imunitas tubuh.

9. Mengevaluasi upaya dan capaian yang sudah dilakukan

Setelah menetapkan tujuan dan memantapkan niat serta menjalani upaya pencegahan tidak menular kita perlu mengevaluasi kembali, apakah upaya-upaya kita masih ada yang belum optimal sehingga hasilnya juga belum optimal.

10. Berbagi ilmu dan pengalaman yang sudah didapatkan kepada orang lain

Menyebarluaskan ilmu yang sudah kita dapatkan akan bermanfaat baik bagi yang menerima maupun bagi yang menyampaikan. Pada pelatihan ini kami mengajak peserta untuk mencoba menyampaikan ilmu yang sudah didapatkan agar dapat dipraktekkan oleh orang lain. Bagi yang menyampaikan ilmunya kepada orang lain hal ini dapat mendorongnya agar ikut juga mempraktekkan dan menjadi lebih baik lagi. Mempraktekkan secara bersama-sama mungkin akan menimbulkan semangat tersendiri dalam mencegah PTM.

Kembali ke Langkah pertama

Agar upaya kita berhasil kita perlu mengevaluasi dan mengulangi Langkah dari awal hingga akhir lagi. Begitu seterusnya hingga tujuan sehat kita tercapai.

Self Monitoring

Dr. Lilik Zuhriyah, SKM, M.Kes

Self-monitoring atau monitoring mandiri merupakan upaya yang dilakukan oleh seorang individu untuk memantau perilaku dan perasaannya. Pelaksanaan *self-monitoring* individu perlu memperhatikan faktor internal (reaksi fisiologis) maupun eksternal (dorongan dari lingkungan). Untuk mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan *Self-monitoring* perlu dilakukan *Self-evaluation* dengan cara membandingkan hasil *self-monitoring* dengan standar yang telah ditetapkan sebelumnya (Green, et al., 2015).

Adanya latihan rutin dari tiap individu diharapkan dapat melatih pengendalian diri individu. Pengendalian diri dapat dicapai jika terdapat keinginan dan keyakinan dalam diri individu, serta adanya evaluasi atau refleksi diri yang dilakukan secara rutin. Kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya merupakan hal terpenting dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengendalian diri juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dari tiap individu. Pengalaman akan memicu ide-ide baru yang inovatif dan juga dapat meningkatkan motivasi untuk masa depan yang lebih baik. Pengendalian diri bisa mendorong individu merasa lebih memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri sehingga mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Sesungguhnya pengendalian diri ada saat seseorang bisa mengubah atau menjaga perilakunya walaupun tidak ada pengaruh langsung dari luar (Green, et al., 2015).

Faktor penyebab dari perubahan perilaku suatu individu adalah adanya perasaan kurang nyaman terhadap perilakunya saat itu karena adanya outcome yang kurang memuaskan dan munculnya keinginan yang lebih kuat untuk kembali melakukan kebiasaan buruk daripada motivasi untuk berubah menjadi lebih baik (Green, et al., 2015).

Self-reinforcement merupakan komponen yang paling menantang untuk dilakukan. Ada empat kategori *self-reinforcement*, yaitu *positive self-reward*, *negative-self reward*, *positive self-punishment*, dan *negative self-punishment*. Peran seorang trainer dalam proses pengaturan diri adalah memberikan motivasi yang kuat pada klien atau menanamkan rasa pantang menyerah setelah mengalami kegagalan dalam diri klien (Green, et al., 2015). Peserta pelatihan Self Monitoring Pola Hidup Sehat dapat saja menentukan hadiah dan hukuman bagi dirinya sendiri jika gagal dalam menjaga pola hidup sehat. Tentu saja hadiah dan hukuman tersebut yang bersifat membantu proses perbaikan pola hidup sehat. Misalnya, hukuman diri sendiri berupa tidak makan kerupuk selama 1 tahun, atau hadiah berupa memakan sayuran hijau lebih banyak dari nasi atau sumber karbohidrat lainnya selama 1 bulan berturut-turut.

Pembentukan perilaku sendiri, dapat terjadi akibat dua proses yaitu *automatic* (tidak dapat dikendalikan, intuitif, emosional, dan secara tidak sadar) dan *reflective* (dari hasil pemikiran dan pengambilan keputusan). Sebagian besar perilaku muncul dari proses *automatic* sehingga perubahan kecil seperti membuat lingkungan menjadi lebih mendukung dapat mempengaruhi terbentuknya suatu perilaku (Green, et al., 2015). Adanya group Whatsapp diharapkan dapat membangun semangat sehat bersama. Di dalam group tersebut peserta dapat bertanya, menyampaikan keberhasilan maupun kegagalannya dalam melakukan perubahan perilaku. Adanya pembimbing di dalam Group Whatapps diharapkan dapat lebih mengarahkan jalannya diskusi.

Self Assessment

1. Apakah yang dimaksud dengan self monitoring?
2. Apakah Self Monitoring dapat dilaksanakan oleh Anda secara mandiri?
3. Apakah Self Monitoring dapat digunakan untuk pencegahan semua jenis penyakit?

Daftar Pustaka

Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. 2015. Health Promotion Planning & Strategies, 3rd Ed. SAGE, London

Spiritualisme

Dr. Lilik Zuhriyah, SKM, M.Kes

Pernahkah kita menanyakan kemana arah hidup kita? Dengan cara apa kita akan mencapainya? Apa yang terjadi sesudah kita mati? Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mempengaruhi bagaimana kita akan menjalani hidup ini dengan sepenuh jiwa. Perhatian kita terhadap pertanyaan-pertanyaan mendasar tersebut menunjukkan bahwa kita memiliki tingkat spiritualism yang tinggi (Sulmasy, 2009).

Perjalanan hidup manusia tidaklah selalu lancar-lancar saja. Terkadang berada di atas terkadang di bawah. Respon yang kurang tepat terhadap berbagai kondisi tersebut dapat berdampak pada stress.

Beberapa aturan hidup yang kita pilih mengatur tentang makan, makanan, bagaimana cara menghadapi masalah hidup. Dengan adanya sandaran itulah kita berkeluh kesah, mengadu, dan mencari solusi setiap masalah kita. Craig Hassed menyebutkan bahwa spiritualism dapat mengurangi beban mental, mengurangi depresi, mempercepat pemulihan depresi, mengurangi penyalahgunaan alcohol dan obat-obatan, membantu psikoterapi, membantu perawatan paliatif, mengurangi kejadian hipertensi, penyakit jantung, dan memperpanjang hidup penderita kanker.

Dengan spiritualism kita menjadi sadar bahwa kita bukanlah satu-satunya orang yang menderita. Bahkan banyak sekali nikmat yang perlu kita syukuri. Bukankah udara yang kita hirup juga merupakan nikmat yang harus kita syukuri namun seringkali kita lupakan. Kita baru merasakan nikmatnya udara ketika kita kesulitan bernafas hingga harus membeli oksigen. Bahkan ketika kita punya uang untuk membeli oksigenpun belum tentu persediaannya ada untuk dibeli. Kemampuan tubuh kita untuk bergerak secara terarah dan gerak refleks juga menjadi karunia tersendiri yang patut kita syukuri.

Dengan lebih memahami pertanyaan-pertanyaan mendasar dalam hidup kita tersebut kita menjadi semakin yakin dan bersemangat bahwa **KITA HARUS SEHAT** agar kita dapat bersenda gurau dengan keluarga kita, teman kita, orang-orang yang kita cintai, agar dapat membantu orang lain untuk hidup sehat juga. **KITA HARUS SEHAT** agar dapat memanfaatkan umur kita untuk berbagi ilmu kepada orang lain. Ketika Tuhan memberikan tubuh kepada kita, maka tugas kita adalah menjaganya agar selalu dalam kondisi sehat. Ini juga menunjukkan tanggung jawab kita kepada Tuhan atas tubuh kita.

Self Assessment

1. Sudahkah Anda menentukan tujuan hidup? Menentukan bagaimana menjalani hidup?
2. Sudahkah Anda yakin bahwa Anda harus sehat?

Daftar Pustaka

[Hassed, C.](#) 2008. The role of spirituality in medicine. [Australian Family Physician](#); Melbourne [Vol. 37, Iss. 11,](#) (Nov 2008): 955-7.

Sulmasy, D.P. 2009. Spirituality, Religion, and Clinical Care. [Chest / 135 / 6 / JUNE, 2009](#)

Tujuan Hidup Sehat dengan Niat yang Kuat

Dr. Lilik Zuhriyah, SKM, M.Kes

Tidak ada alasan lagi bagi kita untuk tidak sehat. Namun kapan kita sadar bahwa tubuh kita sedang tidak baik-baik saja? Apakah kita cukup peka dengan adanya perubahan yang terjadi pada tubuh kita? Untuk menjawab hal ini maka kita perlu terus menambah ilmu dan referensi dari sumber yang terpercaya. Dengan menambah ilmu kita menjadi tahu apa saja yang menjadi penyebab seseorang menjadi tidak sehat dan bagaimana caranya agar selalu sehat.

Agar lebih terarah dan bersemangat maka perlu ditentukan tujuan hidup sehat kita. Apakah hanya sekedar agar dapat bersamaan anak cucu kita? Ataukah kita inginkan tujuan yang lebih dari itu yaitu agar dapat beribadah dengan baik dan sempurna. Untuk lebih operasional dapat saja kita tetapkan tujuan yang lebih spesifik misalnya : mengurangi makan makanan gorengan dalam bulan ke 1, mengurangi makan dan minuman manis pada bulan ke 2, dan seterusnya.

Namun menetapkan tujuan hidup sehat saja tidak cukup. Kita perlu mengawali program hidup sehat kita dengan niat yang kuat. Niat mengubah pola hidup agar lebih sehat. Niat yang kuat akan mengurangi pengaruh dari godaan-godaan dari luar. Niat adalah kunci dari kesiapan mental seseorang untuk melakukan aksi (Sheeran, 2005). Contohnya, Ketika bulan Ramadhan kita telah berniat puasa sebulan penuh dan setiap harinya kita juga memperbarui niat puasa kita. Apakah kita mati karena menjalani puasa sebulan tersebut? Tidak bukan? Bahkan tubuh terasa lebih ringan. Artinya ketika kita niatkan berpuasa maka otak akan memerintahkan agar tubuh kita mengikutinya. Begitu juga dengan ketika kita niatkan diri untuk hidup lebih sehat maka otak memerintahkan tubuh mengikutinya. Tuntutan naluriah instint lapar akan tertutup oleh niatnya menjalani puasa dan mampu mengontrol Lateral Hipothalamus (HL) yakni pusat lapar atau pusat makan serta meningkatkan Ventromedial Hipothalamus (HVM) yakni pusat kenyang. Sangat berbeda jika dibandingkan ketika tidak berpuasa (Mu'arifah, 2013).

Jadi untuk dapat menerapkan pola hidup sehat perlu kita niatkan sejak dini, sejak kita amula sadar bahwa hidup sehat perlu dilakukan. Untuk lebih bersemangat lagi kita perlu mengajak orang-orang di sekitar kita untuk juga melakukannya. Bersama-sama menjalani pola hidup sehat agar kelak hidup sehat dan produktif secara spiritual, ekonomi, dan social tentu menjadi keinginan semua orang.

Self Assessment

1. Apa alasan Anda perlu hidup sehat?
2. Bagaimana Anda dapat konsisten dengan niat memperbaiki pola hidup sehat?

Daftar Pustaka

Mua'rifah, A. 2013. Mengapa dalam Keadaan Lapar Ketika Tidak Puasa Kepala Pusing Dibanding Ketika Puasa? Diunggah pada Juli 19, 2013. <https://uad.ac.id/id/mengapa-dalam-keadaan-lapar-ketika-tidak-puasa-kepala-pusing-dibanding-ketika-puasa/>.

Diakses pada 17 Oktober 2021

Sheeran, P. 2002. Intention-Behaviour Relations: A Conceptual and Empirical Review. European Review of Social Psychology, 12, 1-36.

Diabetes Melitus

dr. Doby Indrawan, MMRS

Tujuan Pembelajaran :

1. Menjelaskan pengertian diabetes melitus
2. Menjelaskan jenis-jenis diabetes melitus
3. Menjelaskan faktor risiko diabetes melitus
4. Menjelaskan gejala diabetes melitus
5. Menjelaskan pengendalian diabetes melitus
6. Menjelaskan pentingnya patuh pengobatan
7. Menjelaskan diabetes melitus dan komplikasi
8. Menjelaskan pencegahan diabetes melitus

Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus (DM) atau yang biasa disebut dengan kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolisme tubuh yang menahun akibat hormon insulin dalam tubuh yang tidak dapat digunakan secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah sehingga meningkatkan konsentrasi kadar gula di dalam darah (hiperglikemia). Kencing manis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan tingginya gula darah akibat kerusakan sel beta pankreas (pabrik yang memproduksi insulin). Diabetes melitus adalah masalah kesehatan masyarakat yang penting dan menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh para pemimpin dunia. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes melitus terus meningkat selama beberapa dekade terakhir. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular dengan gangguan metabolisme tubuh dalam waktu lama yang ditandai dengan tingginya kadar gula di dalam darah.

Jenis-jenis Diabetes Melitus

Berikut ini jenis-jenis diabetes melitus :

1. Diabetes Melitus Tipe 1
Terjadi karena sel beta di pankreas mengalami kerusakan, sehingga memerlukan insulin ekstrogen seumur hidup, umumnya muncul pada usia muda, penyebabnya bukan karena faktor keturunan melainkan faktor autoimun
2. Diabetes Melitus Tipe 2

Tipe DM umum, lebih banyak penderitanya di bandingkan Tipe 1, munculnya saat usia dewasa, disebabkan beberapa faktor seperti obesitas dan keturunan dapat menyebabkan terjadinya komplikasi apabila tidak dikendalikan.

3. Diabetes Gestasional

Timbul saat kehamilan, penyebab riwayat DM dari keluarga, obesitas, usia ibu saat hamil, riwayat melahirkan bayi besar dan riwayat penyakit lainnya, gejalanya sama seperti DM pada umumnya, jika tidak ditangani secara dini akan beresiko komplikasi pada persalinan, dan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan > 4000 gram serta kematian bayi dalam kandungan.

4. Diabetes Melitus Tipe Lain

Terjadi karena kelainan kromosom dan mitokondria DNA, disebabkan karena infeksi dari rubella congenital dan cytomegalovirus, penyakit eksokrin pankreas (fibrosis kistik, pankreatitis), disebabkan oleh obat atau zat kimia (misalnya penggunaan glukokortikoid pada terapi HIV/AIDS atau setelah transplantasi organ), disebabkan sindrom genetik lain yang berkaitan dengan DM

Faktor Risiko Diabetes Melitus

Seseorang lebih berisiko terkena penyakit diabetes melitus (DM) apabila memiliki beberapa faktor risiko. Faktor risiko ini dibagi menjadi faktor risiko yang tidak dimodifikasi dan yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain ras dan etnik, riwayat keluarga dengan DM, umur > 45 tahun (meningkat seiring dengan peningkatan usia), riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi > 4000gram atau riwayat menderita DM saat masa kehamilan (DM gestasional), riwayat lahir dengan berat badan rendah (<2500 gram). Sedangkan, faktor yang dapat dimodifikasi mengandung makna bahwa faktor tersebut dapat diubah, salah satunya dengan pola hidup sehat. Faktor-faktor tersebut adalah berat badan lebih ($IMT \geq 23 \text{ kg/m}^2$), kurangnya aktivitas fisik, tekanan darah tinggi/hipertensi ($> 140/90 \text{ mmHg}$), gangguan profil lemak dalam darah ($HDL < 35 \text{ mg/dL}$, dan atau trigliserida $> 250 \text{ mg/dL}$), dan diet yang tidak sehat (tinggi gula dan rendah serat). Penelitian juga menunjukkan bahwa perokok aktif memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena DM dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Selain itu, seseorang yang mengalami gangguan pada glukosa darah puasa dan toleransi glukosa, menderita sindrom metabolik (tekanan darah tinggi, peningkatan kolesterol darah, gula darah tinggi, obesitas) atau memiliki riwayat penyakit stroke atau penyakit jantung koroner, dan memiliki risiko terkena diabetes melitus lebih tinggi.

Gejala Diabetes Melitus

Seseorang yang menderita DM dapat memiliki gejala antara lain poliuria (sering kencing), polidipsia (sering merasa haus), dan polifagia (sering merasa lapar), serta penurunan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya. Selain hal-hal tersebut, gejala

penderita DM lain adalah keluhan lemah badan dan kurangnya energi, kesemutan di tangan atau kaki, gatal, mudah terkena infeksi bakteri atau jamur, penyembuhan luka yang lama, dan mata kabur. Namun, pada beberapa kasus, penderita DM tidak menunjukkan adanya gejala. Apabila seseorang merasakan gejala-gejala tersebut, hendaknya memeriksakan diri ke dokter. Apabila terdapat kecurigaan terhadap DM, dokter akan menyarankan pemeriksaan gula darah. Pemeriksaan gula darah terdiri atas gula darah setelah berpuasa (minimal 8 jam), gula darah 2 jam setelah makan, dan gula darah sewaktu. Selain ketiga pemeriksaan tersebut, dokter dapat merekomendasikan pemeriksaan laboratorium lainnya. Dari hasil pemeriksaan dan didukung oleh hasil laboratorium, dokter akan menentukan apakah pasien terkena DM atau tidak.

Pengendalian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus (DM) memang penyakit yang tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan sehingga penderita dapat menjalani hidupnya dengan normal. Pengendalian tersebut meliputi pengaturan pola makan (diet), olahraga, dan pengobatan pemeriksaan gula darah.

1. Pengaturan makan

Pengaturan makan atau diet pada penderita DM prinsipnya hampir sama dengan pengaturan makanan pada masyarakat umumnya yaitu dengan mempertimbangkan jumlah kebutuhan kalori serta gizi yang seimbang. Penderita DM ditekankan pada pengaturan dalam 3 J yakni keteraturan jadwal makan, jenis makan, dan jumlah kandungan kalori. Komposisi makanan yang dianjurkan terdiri dari karbohidrat yang tidak lebih dari 45-65% dari jumlah total asupan energi yang dibutuhkan, lemak yang dianjurkan 20-25% kkal dari asupan energi, protein 10-20% kkal dari asupan energi.

2. Olahraga

Olahraga atau latihan jasmani seharusnya dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 3-5 kali dalam seminggu selama kurang lebih 30 menit dengan jeda latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut. Kegiatan sehari-hari atau aktivitas sehari-hari bukan termasuk dalam olahraga meskipun dianjurkan untuk selalu aktif setiap hari. Olahraga selain untuk menjaga kebugaran juga dapat menurunkan berat badan guna untuk memperbaiki sensitivitas insulin, sehingga dapat mengendalikan kadar gula darah. Olahraga yang dianjurkan berupa latihan jasmani yang bersifat aerobik seperti: jalan cepat, bersepeda santai, jogging, dan berenang. Latihan jasmani sebaiknya disesuaikan dengan umur dan status kesegaran jasmani. Kegiatan yang kurang gerak seperti menonton televisi perlu dibatasi atau jangan terlalu lama. Apabila kadar gula darah < 100 mg/dl maka pasien DM dianjurkan untuk makan terlebih dahulu, dan jika kadar gula darah > 250 mg/dl maka latihan

harus ditunda terlebih dahulu. Kegiatan fisik sehari-hari bukan dikatakan sebagai latihan jasmani.

3. Pengobatan

Pengobatan pada penderita DM diberikan sebagai tambahan jika pengaturan diet serta olahraga belum dapat mengendalikan gula darah. Pengobatan disini berupa pemberian obat hiperglikemi oral (OHO) atau injeksi insulin. Dosis pengobatan ditentukan oleh dokter.

4. Pemeriksaan gula darah

Pemeriksaan gula darah digunakan untuk memantau kadar gula darah. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kadar gula darah puasa dan glukosa 2 jam setelah makan yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan terapi. Selain itu pada pasien yang telah mencapai sasaran terapi disertai dengan kadar gula yang terkontrol maka pemeriksaan tes hemoglobin terglikosilasi (HbA1C) bisa dilakukan minimal 1 tahun 2 kali. Selain itu pasien DM juga dapat melakukan pemeriksaan gula darah mandiri (PGDM) dengan menggunakan alat yang sederhana serta mudah untuk digunakan (glukometer). Hasil pemeriksaan gula darah menggunakan alat ini dapat dipercaya sejauh kalibrasi dilakukan dengan baik dan teratur serta pemeriksaan menggunakan sesuai dengan standar yang telah dianjurkan.

Pentingnya Patuh Pengobatan Diabetes Melitus dan Komplikasi

Diabetes melitus ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi. Pengobatan diabetes, baik obat minum maupun suntikan insulin, bertujuan untuk mengendalikan kenaikan gula darah tersebut. Apabila kadar gula darah tidak dikendalikan maka akan terjadi berbagai komplikasi baik jangka pendek (akut) maupun jangka panjang (kronik). Hipoglikemia dan ketoasidosis adalah bentuk komplikasi akut, sedangkan komplikasi yang bersifat kronis terjadi ketika diabetes mellitus sudah mempengaruhi fungsi mata, jantung, ginjal, kulit, saluran pencernaan, dan saraf. Komplikasi DM sangat mungkin terjadi dan bisa menyerang seluruh organ tubuh. Oleh karena itu, penderita diabetes harus selalu rutin memantau dan menjaga kadar gula darahnya agar tetap normal.

Komplikasi Diabetes Melitus Akut

Komplikasi DM akut bisa disebabkan oleh dua hal, yakni peningkatan dan penurunan kadar gula darah yang drastis. Kondisi ini memerlukan penanganan medis segera, karena jika terlambat ditangani akan menyebabkan hilangnya kesadaran, kejang, hingga kematian. Terdapat 3 macam komplikasi diabetes melitus akut yaitu:

1. Hipoglikemia

Hipoglikemia merupakan kondisi turunnya kadar gula darah yang drastis akibat terlalu banyak insulin dalam tubuh, terlalu banyak mengonsumsi obat penurun gula darah, atau terlambat makan. Gejalanya meliputi penglihatan kabur, detak jantung cepat, sakit kepala, gemetar, keringat dingin, dan pusing. Kadar gula darah yang terlalu rendah bisa menyebabkan pingsan, kejang, bahkan koma.

2. Ketosiadosis diabetik (KAD)

Ketosiadosis diabetik adalah kondisi kegawatan medis akibat peningkatan kadar gula darah yang terlalu tinggi. Ini adalah komplikasi diabetes melitus yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menggunakan gula atau glukosa sebagai sumber bahan bakar, sehingga tubuh mengolah lemak dan menghasilkan zat keton sebagai sumber energi. Kondisi ini dapat menimbulkan penumpukan zat asam yang berbahaya di dalam darah, sehingga menyebabkan dehidrasi, koma, sesak napas, bahkan kematian, jika tidak segera mendapat penanganan medis.

3. Hyperosmolar hyperglycemic state (HHS)

Kondisi ini juga merupakan salah satu kegawatan dengan tingkat kematian mencapai 20%. HHS terjadi akibat adanya lonjakan kadar gula darah yang sangat tinggi dalam waktu tertentu. Gejala HHS ditandai dengan haus yang berat, kejang, lemas, dan gangguan kesadaran hingga koma. Selain itu, diabetes yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan komplikasi serius lain, yaitu sindrom hiperglikemi hiperosmolar nonketotik. Komplikasi akut diabetes adalah kondisi medis serius yang perlu mendapat penanganan dan pemantauan dokter di rumah sakit.

Komplikasi Diabetes Melitus Kronis

Komplikasi jangka panjang biasanya berkembang secara bertahap dan terjadi ketika diabetes tidak dikendalikan dengan baik. Tingginya kadar gula darah yang tidak terkontrol dari waktu ke waktu akan menimbulkan kerusakan serius pada seluruh organ tubuh. Beberapa komplikasi jangka panjang pada penyakit diabetes melitus yaitu:

1. Gangguan pada mata (retinopati diabetik)

Tingginya kadar gula darah dapat merusak pembuluh darah di retina yang berpotensi menyebabkan kebutaan. Kerusakan pembuluh darah di mata juga meningkatkan risiko gangguan penglihatan, seperti katarak dan glaukoma. Deteksi dini dan pengobatan retinopati secepatnya dapat mencegah atau menunda kebutaan. Penderita diabetes dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan mata secara teratur.

2. Kerusakan ginjal (nephropati diabetik)

Kerusakan ginjal akibat DM disebut dengan nefropati diabetik. Kondisi ini bisa menyebabkan gagal ginjal, bahkan bisa berujung kematian jika tidak ditangani dengan baik. Saat terjadi gagal ginjal, penderita harus melakukan cuci darah rutin ataupun transplantasi ginjal¹. Diabetes dikatakan sebagai silent killer, karena sering kali tidak menimbulkan gejala khas pada tahap awal. Namun pada tahap lanjut, dapat muncul gejala seperti anemia, mudah lelah, pembengkakan pada kaki, dan gangguan elektrolit¹. Diagnosis sejak dini, mengontrol glukosa darah dan tekanan darah, pemberian obat-obatan pada tahap awal kerusakan ginjal, dan membatasi asupan protein adalah cara yang bisa dilakukan untuk menghambat perkembangan diabetes yang mengarah ke gagal ginjal.

3. Kerusakan saraf (neuropati diabetik)

Diabetes juga dapat merusak pembuluh darah dan saraf di tubuh terutama bagian kaki. Kondisi ini biasa disebut dengan neuropati diabetik, yang terjadi karena saraf mengalami kerusakan, baik secara langsung akibat tingginya gula darah, maupun karena penurunan aliran darah menuju saraf. Rusaknya saraf akan menyebabkan gangguan sensorik, yang gejalanya dapat berupa kesemutan, mati rasa, atau nyeri. Kerusakan saraf juga dapat memengaruhi saluran pencernaan atau disebut gastroparesis. Gejalanya berupa mual, muntah, dan merasa cepat kenyang saat makan. Pada pria, komplikasi diabetes melitus dapat menyebabkan disfungsi erektil atau impotensi. Komplikasi jenis ini bisa dicegah dan ditunda hanya jika diabetes terdeteksi sejak dini, sehingga kadar gula darah bisa dikendalikan dengan menerapkan pola makan dan pola hidup yang sehat, serta mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter.

4. Masalah kaki dan kulit

Komplikasi yang juga umum terjadi adalah masalah pada kulit dan luka pada kaki yang sulit sembuh. Hal tersebut disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah dan saraf, serta aliran darah ke kaki yang sangat terbatas. Gula darah yang tinggi mempermudah bakteri dan jamur untuk berkembang biak. Terlebih lagi akibat diabetes juga terjadi penurunan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri¹. Jika tidak dirawat dengan baik, kaki penderita diabetes berisiko untuk mudah luka dan terinfeksi sehingga menimbulkan gangren dan ukus diabetikum. Penanganan luka pada kaki penderita diabetes adalah dengan pemberian antibiotik, perawatan luka yang baik, hingga kemungkinan amputasi bila kerusakan jaringan sudah parah.

5. Penyakit kardiovaskular

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah sehingga terjadi gangguan pada sirkulasi darah di seluruh tubuh termasuk pada jantung. Komplikasi yang menyerang jantung dan pembuluh darah

meliputi penyakit jantung, stroke, serangan jantung, dan penyempitan arteri (aterosklerosis). Mengontrol kadar gula darah dan faktor risiko lainnya dapat mencegah dan menunda komplikasi pada penyakit kardiovaskular. Komplikasi diabetes melitus lainnya bisa berupa gangguan pendengaran, penyakit alzheimer, depresi, dan masalah pada gigi dan mulut Karena dapat terjadi berbagai komplikasi seperti yang telah disebutkan diatas maka kepatuhan berobat pada penderita diabetes mellitus sangatlah penting.

Pencegahan Diabetes Melitus

Pencegahan penyakit Diabetes Melitus (DM) terutama ditujukan kepada orang-orang yang memiliki risiko untuk menderita DM. Tujuannya adalah untuk memperlambat timbulnya DM, menjaga fungsi sel penghasil insulin di pankreas, dan mencegah atau memperlambat munculnya gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Faktor risiko DM dapat dibedakan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Usaha pencegahan dilakukan dengan mengurangi risiko yang dapat dimodifikasi.

Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi contohnya ras dan etnik, riwayat anggota keluarga menderita DM, usia lebih dari 45 tahun (risiko menderita DM meningkat seiring bertambahnya usia), riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi > 4000gram atau riwayat pernah menderita DM gestasional (DMG), dan riwayat lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2,5 kg). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi contohnya berat badan berlebih ($IMT \geq 23 \text{ kg/m}^2$), kurangnya aktivitas fisik, hipertensi ($>140/90 \text{ mmHg}$), gangguan profil lipid dalam darah ($HDL < 35 \text{ mg/dL}$ dan/atau trigliserida $> 250 \text{ mg/dL}$), dan diet tidak sehat yang tinggi gula dan rendah serat. Pencegahan DM juga harus dilakukan oleh pasien-pasien pre-diabetes yakni mereka yang mengalami intoleransi glukosa [glukosa darah puasa terganggu (GDPT) dan toleransi glukosa terganggu (TGT)] dan berisiko tinggi menderita DM; mereka yang memiliki riwayat penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, atau PAD (Peripheral Arterial Diseases).

Pencegahan DM pada orang-orang yang berisiko pada prinsipnya adalah dengan mengubah gaya hidup yang meliputi olah raga, penurunan berat badan, dan pengaturan pola makan. Berdasarkan analisis terhadap sekelompok orang dengan perubahan gaya hidup intensif, pencegahan diabetes paling berhubungan dengan penurunan berat badan. Menurut penelitian, penurunan berat badan 5-10% dapat mencegah atau memperlambat munculnya DM. Dianjurkan pula melakukan pola makan yang sehat, yakni terdiri dari karbohidrat kompleks, mengandung sedikit lemak jenuh, dan tinggi serat larut. Asupan kalori ditujukan untuk mencapai berat badan ideal. Aktivitas fisik harus ditingkatkan dengan berolahraga rutin, minimal 150 menit per minggu, dibagi 3-4 kali seminggu. Olahraga dapat memperbaiki resistensi insulin yang terjadi pada pasien pre-diabetes, meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik), dan membantu mencapai berat badan ideal. Selain olah raga, dianjurkan juga lebih aktif saat beraktivitas sehari-hari, misalnya dengan memilih menggunakan tangga dari pada elevator, berjalan kaki ke

pasar daripada menggunakan mobil, dan lain-lain. Merokok, walaupun tidak secara langsung menimbulkan intoleransi glukosa, dapat memperberat komplikasi kardiovaskular dari intoleransi glukosa dan DM. Oleh karena itu, pasien juga dianjurkan berhenti merokok.

Pencegahan Primer

Pencegahan primer adalah upaya yang ditujukan pada kelompok yang memiliki faktor risiko, yakni mereka yang belum terkena, tetapi berpotensi untuk menderita DM dan intoleransi glukosa. Identifikasi dan pemeriksaan penyaring kelompok risiko tinggi diabetes dan pre-diabetes dapat dilihat pada penjelasan bab sebelumnya. Pencegahan primer DM dilakukan dengan tindakan penyuluhan dan pengelolaan yang ditujukan untuk kelompok masyarakat yang mempunyai risiko tinggi DM dan intoleransi glukosa. Upaya pencegahan dilakukan terutama melalui perubahan gaya hidup. Berbagai bukti yang kuat menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dapat mencegah DM. Perubahan gaya hidup harus menjadi intervensi awal bagi semua pasien terutama kelompok risiko tinggi. Perubahan gaya hidup juga dapat sekaligus memperbaiki komponen faktor risiko diabetes dan sindroma metabolik lainnya seperti obesitas, hipertensi, dislipidemia, dan hiperglykemia. Indikator keberhasilan intervensi gaya hidup adalah penurunan berat badan 0,5 - 1 kg/minggu atau 5-7% penurunan berat badan dalam 6 bulan dengan cara mengatur pola makan dan meningkatkan aktifitas fisik.

Penelitian Diabetes Prevention Programme (DPP) menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup yang intensif dapat menurunkan 58% insiden DM tipe 2 dalam tiga tahun. Tindak lanjut dari DPP Outcome Study menunjukkan penurunan insiden DM tipe 2 sampai 34% dan 27 % dalam 10 dan 15 tahun. Perubahan gaya hidup yang dianjurkan untuk individu risiko tinggi DM dan intoleransi glukosa adalah:

1. Pengaturan pola makan
 - a. Jumlah asupan kalori ditujukan untuk mencapai berat badan ideal.
 - b. Karbohidrat kompleks merupakan pilihan dan diberikan secara terbagi dan seimbang sehingga tidak menimbulkan puncak (peak) glukosa darah yang tinggi setelah makan.
 - c. Komposisi diet sehat mengandung sedikit lemak jenuh dan tinggi serat larut.
2. Meningkatkan aktifitas fisik dan latihan jasmani
Latihan jasmani yang dianjurkan:
 - a. Latihan dikerjakan sedikitnya selama 150 menit/minggu dengan latihan aerobik sedang (mencapai 50 - 70% denyut jantung maksimal) atau 90 menit/minggu dengan latihan aerobik berat (mencapai denyut jantung > 70% maksimal).
 - b. Latihan jasmani dibagi menjadi 3 – 4 kali aktivitas/minggu.
3. Menghentikan kebiasaan merokok.
4. Pada kelompok dengan risiko tinggi diperlukan intervensi farmakologis.

Tidak semua individu dengan risiko tinggi dapat menjalankan perubahan gaya hidup dan mencapai target penurunan berat badan seperti yang diharapkan, oleh karena itu dibutuhkan intervensi lain yaitu dengan penggunaan obat-obatan. Intervensi farmakologis untuk pencegahan DM direkomendasikan sebagai intervensi sekunder yang diberikan setelah atau bersama-sama dengan intervensi perubahan gaya hidup. Metformin merupakan obat yang dapat digunakan dalam pencegahan diabetes dengan bukti terkuat dan keamanan jangka panjang terbaik. Metformin dapat dipertimbangkan pemberiannya pada pasien pre-diabetes berusia < 60 tahun dengan obesitas atau wanita dengan riwayat diabetes gestasional. Obat lain yang dapat dipertimbangkan adalah alfa glukosidase inhibitor (Acarbose) yang bekerja dengan cara menghambat kerja enzim alfa glukosidase yang mencerna karbohidrat. Berdasarkan studi STOP-NIDDM dalam tindak lanjut selama 3,3 tahun, acarbose terbukti menurunkan risiko DM tipe 2 sampai 25% dan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 49%.

Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder adalah upaya mencegah atau menghambat timbulnya penyulit pada pasien yang telah terdiagnosis DM. Tindakan pencegahan sekunder dilakukan dengan pengendalian kadar glukosa sesuai target terapi serta pengendalian faktor risiko penyulit yang lain dengan pemberian pengobatan yang optimal. Melakukan deteksi dini adanya penyulit merupakan bagian dari pencegahan sekunder. Tindakan ini dilakukan sejak awal pengelolaan penyakit DM. Program penyuluhan memegang peran penting untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani program pengobatan sehingga mencapai target terapi yang diharapkan. Penyuluhan dilakukan sejak pertemuan pertama dan perlu selalu diulang pada pertemuan berikutnya. Menurut Kushartanti, kegiatan yang tepat untuk mencapai program pencegahan sekunder pada penderita DM yaitu:

1. Diet yaitu menkonsumsi makanan yang berserat tinggi, rendah gula, dan banyak air putih.
2. Olahraga yang teratur.
 - a. Olahraga intermiten (1 – 3 – 1) untuk mengelola kadar glukosa darah dan memperbaiki profil lipid. Perbandingan irama gerak 1-3-1 artinya 1 (anaerob), 3 (aerob), dan 1 (anaerob)
 - b. Stretching dan loosening untuk kelenturan sendi dan lancarnya aliran darah tepi.
 - c. Meditasi dan senam pernafasan. Olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes adalah olahraga aerobic low impact dan ritmis seperti senam, jogging, berenang dan naik sepeda. Porsi latihan juga harus diperhatikan, latihan yang berlebihan akan merugikan kesehatan, sedangkan Latihan yang terlalu sedikit tidak begitu bermanfaat. Penentuan porsi latihan tersebut harus memperhatikan intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan.

Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier ditujukan pada kelompok penyandang diabetes yang telah mengalami penyulit dalam upaya mencegah terjadinya kecacatan lebih lanjut serta meningkatkan kualitas hidup. Upaya rehabilitasi pada pasien dilakukan sedini mungkin, sebelum kecacatan menetap. Pada upaya pencegahan tersier tetap dilakukan penyuluhan pada pasien dan keluarga. Materi penyuluhan termasuk upaya rehabilitasi yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Pencegahan tersier memerlukan pelayanan kesehatan komprehensif dan terintegrasi antar disiplin yang terkait, terutama di rumah sakit rujukan. Kerjasama yang baik antara para ahli di berbagai disiplin (jantung, ginjal, mata, saraf, bedah ortopedi, bedah vaskular, radiologi, rehabilitasi medis, gizi, pediatris, dan lain-lain.) sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan pencegahan tersier.

Self Assessment

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Diabetes melitus ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi		
2	Salah satu gejala menderita diabetes melitus adalah sering kecil		
3	Kadar gula darah normal kurang dari 100 mg/dL saat puasa		
4	Penderita diabetes melitus membiasakan diet seimbang, olahraga dan rutin minum obat		
5	Ganguan penglihatan merupakan salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus		

Daftar Pustaka

- American Diabetes Association. 2010. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes care, 33 (SUPPL.1)
- Bustan, M.N. 2007. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Hari Diabetes Sedunia.
- Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019. PB Perkeni.
- Soewondo, P. Current Practice in the Management of Type 2 Diabetes in Indonesia: Results from the International Diabetes Management Practices Study (IDMPS). 2011. J Indonesia Med Assoc.; 61.
- Sugianto. Diabetes Melitus dalam Kehamilan. Jakarta: Erlangga. 2016
- Tim Penyusun Buku Pedoman dan Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2019.
- WHO. 2016. Global Report on Diabetes. France: World Health Organization.

Hipertensi

dr. Muhammad Gibran Fauzi Harmani Kalim, Sp.JP., FIHA

Tujuan Pembelajaran

1. Membekali peserta dengan pengetahuan dasar hipertensi
2. Membekali peserta dengan pemahaman mengenai komplikasi hipertensi dan tingginya angka kematian akibat hipertensi
3. Meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah berkala
4. Membekali peserta mengenai pencegahan hipertensi
5. Membekali peserta agar timbul kesadaran dan keinginan untuk mencegah hipertensi
6. Membekali peserta agar menjadi komunikator yang baik terhadap masyarakat mengenai materi hipertensi

Definisi Hipertensi

Hipertensi yang memiliki arti tingginya tekanan darah melewati ambang batas adalah salah satu penyebab utama kematian dan kesakitan baik di Indonesia maupun di dunia. Hipertensi merupakan masalah global yang disebabkan karena hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ seperti jantung, otak, ginjal, retina, pembuluh darah aorta, dan pembuluh darah perifer. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1%. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan bila dibandingkan dengan angka 27,8% pada Riskesdas tahun 2013. Data dunia menunjukkan setiap tahunnya penyakit kardiovaskular membunuh 18,7 juta orang di seluruh dunia. Hipertensi sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular Oleh karena itu perlu upaya kuat untuk menurunkan kejadian penyakit kardiovaskular akibat hipertensi.

Data internasional juga menunjukkan pada tahun 2010 terdapat 1,4 miliar orang mengalami hipertensi (setara sekitar $\frac{1}{4}$ populasi dunia) dan angka tersebut akan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Estimasi pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,6 Miliar penderita hipertensi di dunia. Padahal angka sesungguhnya penderita hipertensi masih banyak yang belum terdeteksi karena tidak semua orang melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Tampak sekali perlu adanya komitmen kuat dan usaha bersama secara berkesinambungan dari semua pihak terkait termasuk tenaga kesehatan hingga masyarakat.

Diagnosis dan Pemeriksaan Tekanan Darah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan ini didapatkan setelah dilakukan pengukuran tekanan darah di klinik atau di rumah sakit. Diperlukan minimal 2 kali pengukuran dan diambil nilai rerata. Sebaiknya pengukuran TD sebanyak 2 kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg. Terdapat kriteria hipertensi dari pedoman perhimpunan hipertensi di Indonesia (InaSH), yaitu:

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Klinik

Kategori	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120 - 129	dan/ atau	80 - 84
Normal - tinggi	130 - 139	dan/ atau	85 - 89
Hipertensi derajat 1	140 - 159	dan/ atau	90 - 99
Hipertensi derajat 2	160 - 179	dan/ atau	100 – 109
Hipertensi derajat 3	≥ 180	dan/ atau	≥ 110
Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 140	dan	<90

Selain pemeriksaan tekanan darah di klinik atau di rumah sakit, saat ini dapat dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri di rumah. Sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah di rumah usahakan untuk duduk tenang, jangan merokok, tidak melakukan aktifitas fisik, dan tidak minum kopi atau teh selama 30 menit sebelum pengukuran tekanan darah. Usahakan untuk kencing atau buang air besar lebih dahulu dan duduk tenang minimal 5 menit sebelum mengukur tekanan darah. Lanjutkan dengan duduk secara tepat dengan kursi yang ada sandaran punggung lalu letakkan lengan anda di meja (tidak dianjurkan duduk di sofa). Jangan menyilangkan kaki anda dan letakkan kaki anda pada lantai. Dianjurkan mengukur tekanan darah setiap hari pada waktu yang sama yaitu, pagi dan malam hari. Ukur tekanan darah anda 2-3 kali dengan selang waktu 1-2 menit dan dicatat dalam catatan. Bila tekanan darah anda $< 120/80$ mmHg (optimal) ukur minimal setiap 5 tahun, $120/80 – 129/89$ mmHg (normal) ukur minimal setiap 3 tahun, $130/85 – 139/89$ mmHg ukur minimal setiap tahun, dan $\geq 140/90$ mmHg lakukan konsultasi dengan dokter.

Komplikasi Hipertensi

Hipertensi baru diketahui ketika seseorang melakukan pemeriksaan tekanan darah. Pada awal-awal dan pertengahan perjalanan penyakit hipertensi biasanya tidak menimbulkan gejala. Seiring dengan peningkatan tekanan darah yang dibiarkan terjadi selama terus menerus maka akan terjadi kerusakan organ sehingga bisa menimbulkan kematian, kesakitan, ataupun kecacatan. Termasuk kematian mendadak, stroke,

serangan jantung, gagal jantung, pecahnya pembuluh darah besar, gangguan ginjal hingga cuci darah, penyakit arteri perifer, amputasi, dan sebagainya. Sehingga hipertensi sering disebut sebagai sang pembunuh senyap. Oleh karena itu penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah berkala.

Pencegahan Hipertensi

Angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi sangat tinggi, jauh melebihi angka kematian akibat COVID-19. Sama seperti COVID-19, seseorang dapat melakukan berbagai upaya pencegahan agar tidak terkena hipertensi. Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat proses terjadinya hipertensi. Pada akhirnya akan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat juga dapat memperlambat ataupun mencegah kebutuhan obat pada hipertensi derajat 1. Pola hidup sehat yang telah terbukti menurunkan tekanan darah adalah pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, serta menghindari / berhenti merokok. Rekomendasi penggunaan segala bentuk garam (Natrium/sodium) tidak lebih dari 2 gram/hari (setara dengan 5-6 gram NaCl perhari atau 1 sendok teh garam dapur). Hindari makanan dengan kandungan tinggi garam seperti ikan asin dan makanan / minuman berpengawet.

Perlu ditekankan untuk konsumsi makanan seimbang yang banyak mengandung sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan segar, produk susu rendah lemak, gandum utuh, ikan, dan asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun), batasi asupan daging merah dan lemak hewani yang termasuk lemak jenuh (gajih, jeroan, kulit, lemak, kuning telur, makanan laut seperti cumi udang maupun kerang, dan sebagainya). Perbanyak buah dan sayur minimal 3-5 porsi buah dan sayur dalam 1 hari.

Jaga berat badan dengan indeks massa tubuh antara 18-22.9 kg/m². Bila berat badan berlebih lakukan penurunan berat badan untuk mencapai indeks massa tubuh <25kg/m². Penurunan berat badan dapat dilakukan dengan kombinasi penurunan asupan makan/minuman, perubahan pola makan menjadi lebih sehat, dan gaya hidup aktif serta olahraga teratur.

Lakukan olahraga aerobik teratur yang bermanfaat untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, sekaligus menurunkan risiko dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Disarankan untuk berolahraga setidaknya 30 menit latihan aerobik dinamik berintensitas sedang (seperti: berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang) sebanyak 5-7 hari per minggu dengan minimal durasi 150menit/minggu.

Merokok merupakan faktor risiko penyakit jantung dan kanker, sehingga status merokok harus ditanyakan pada setiap pemeriksaan tekanan darah dan pada yang merokok harus diedukasi untuk berhenti merokok.

Daftar Pustaka

InaSH. Pengukuran Tekanan Darah di Rumah (Home Blood Pressure Monitoring). Diunduh dari <https://www.inash.or.id/news-detail.do?id=427>

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Jakarta

World Health Organization. 2021. Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

PSDIK FKUB

Penyakit Kanker (Keganasan)

dr Aries Budianto, SpB KBD

Tujuan Pembelajaran :

1. Menjelaskan pengertian penyakit kanker
2. Menjelaskan proses terjadinya penyakit kanker
3. Menjelaskan faktor resiko penyakit kanker
4. Menjelaskan gejala penyakit kanker
5. Menjelasan Terapi penyakit kanker
6. Menjelaskan deteksi dini penyakit kanker
7. Menjelaskan pencegahan penyakit kanker

Pengertian Penyakit Keganasan

Penyakit keganasan dikenal sebagai kanker dan ada pula yang mengartikan sebagai tumor atau benjolan. Sebelum membahas tentang kanker, harus diketahui tentang tumor, yaitu benjolan yang secara normal tidak ada. Tumor dibagi menjadi dua, yaitu tumor jinak dan tumor ganas. Yang disebut kanker adalah tumor ganas.

Kanker atau tumor ganas adalah pertumbuhan sel dalam tubuh yang tak terkendali dan bisa meninfiltasi organ atau jaringan di sekitarnya, serta dapat menyebar (metastase) ke organ lainnya baik melalui pembukuih darah maupun saluran getah bening.

Jumlah penderita kanker di Indonesia mengalami peningkatan, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tahun 2013 terdapat 1,4 permil menjadi 1,8 permil pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018) . Lima besar kanker dindonesia yaitu kanker payudara, kanker cervix , kanker paru, kanker usus besar dan kanker hati. Secara nasional kanker penyebab kematian no 2 setelah penyakit jantung coroner (Kementerian Kesehatan RI, 2018)(Sung et al., 2021).

Proses terjadinya kanker

Kanker merupakan penyakit tidak menular, tetapi kanker bisa disebabkan karena infeksi, misalnya pada kanker servix dan saluran pernapasan atas (nasofaring), dan proses terjadinya memerlukan waktu yang lama, antara 5 sampai 10 tahun sejak pertama kali terpapar faktor resiko.

Kanker bisa disebabkan karena genetik/ keturunan (inherited) dan faktor lingkungan. Penyebab terbesar adalah karena faktor lingkungan, yang terdiri dari adanya

perubahan gen dan faktor resiko. Bahkan pengendalian faktor lingkungan ini dapat mencegah terjadinya kanker 30 – 50 %.

Sel tubuh secara normal mengalami pertumbuhan yang terkontrol dan akan menagalami rusak atau kematian sel, tetapi pada sel normal yang berubah menjadi sel kanker maka pertumbuhannya tak terkontrol dan mengalami perpanjangan masa rusaknya. Penyebab sel normal berubah menjadi sel kanker dikarenakan ada perubahan genetika (DNA) dalam sel yang diakibatkan karena terpapar faktor resiko,yang biasanya dalam waktu lama.

Selain pertumbuhan sel yang tak terkontrol, sel kanker dapat menginfiltrasi jaringan atau organ sekitarnya, dan juga dapat menjalar (metastase) organ yang jauh dari kanker utamanya, misalkan kanker usus yang menjalar ke hati, paru maupun otak. Dan akibatnya fungsi organ yang dinfiltrasi maupun metastase mengalami perubahan bentuk dan fungsi dan bisa berakibat kematian(Ok et al., 2018).

Penyebab Kanker

Bahan – bahan yang menyebabkan kanker dinamakan karsinogen, yang bila sering terpapar dan dalam waktu yang cukup lama maka akan menjadi kanker. Bahan-bahan karsinogen yang ada disekitar kita dapat dikelompokan menjadi :

1. Karsinogen fisik, misalnya sinar ultra violet, radiasi ion
2. Karsinogen kimia, misalnya asbes, asap rokok, racun makanan (aflatoxin), arsen
3. Karsinogen biologi, misalnya virus pada kanker nasofaring, kanker hati dan kanker servix

Faktor Resiko

- a. Perokok, baik perokok aktif maupun pasif (asap yang dihirup oleh orang-orang di sekitar orang merokok), misalnya pada kanker paru, kanker nasofaring, kanker pankreas, kanker usus besar, kanker payudara dan sebagainya.
- b. Peminum Alkohol, misalnya pada kanker usus besar, kanker payudara
- c. Kurang aktifitas (olah raga), misalnya pada kanker usus besar, kanker servix, kanker payudara
- d. Kegemukan (obesitas),misalnya pada kanker payudara, kanker usus besar
- e. Infeksi yang lama, misalnya pada kanker servix (Human pappiloma virus), kanker hati (virus hepatitis), kanker tenggorokan/nasofaring (Epstein-Barr virus), kanker lambung (bakteri H pylori)
- f. Diet tinggi kalori/lemak, misalnya kanker usus besar, kanker payudara
- g. Diet rendah serat, misalnya pada kanker usus besar.

Gejala Kanker

Untuk memudahkan ingatan kita tentang gejala kanker, kemenkes membuat akronim WASPADA, yang artinya :

- W : waktu buang air besar atau kecil ada perubahan kebiasaan atau gangguan, misalnya sering konstipasi, berak kecil seperti kotoran kambing atau justru diare dalam waktu yang lama, berak darah, berlendir
- A : alat pencernaan terganggu atau sulit menelan
- S : Suara serak atau batuk tidak sembuh-sembuh
- P : Payudara atau tempat lain ada benjolan yang secara normal tidak ada
- A : Andeng-andeng(tahi lalat) yang sifatnya berubah menjadi besar, gatal dan berambut
- D : Darah atau lendir yang keluar dari lubang tubuh, misalnya berak darah, muntah darah, batuk darah.
- A : Adanya koreng atau borok yang tidak mau sembuh

Pengobatan kanker

- a. Operasi, untuk tumor atau kanker padat pengobatan utamanya adalah operasi, yaitu pengambilan massa tumor, tetapi bila massa sudah menyebar dan meninfirasi organ vital (pembuluhan darah besar) maka tidak dilakukan operasi.
- b. Kemoterapi, dilakukan tergantung stadium kankernya sebagai terapi tambahan (untuk eradikasi sel-sel kanker yang kecil atau tersisa setalah operasi) atau juga sebagai terapi paliatif untuk kanker yang tidak bisa dioperasi, tujuannya agar kanker tidak bertambah besar atau mengurangi penyebaran.
- c. Radioterapi, fungsinya sama dengan kemoterapi dan tergantung stadiumnya
- d. Terapi biologi/targeted therapy, terapi ini digunakan pada beberapa kanker untuk memperkuat terapi yang sudah dilakukan.

Deteksi Dini

Pada kanker yang paling penting adalah deteksi dini karena semakin awal diketahui penyakit kanker dan dilakukan sesegera mungkin terapinya maka angka harapan hidupnya semakin tinggi. Misalnya pada kanker usus besar, bila dilakukan terapi pada stadium awal maka harapan hidup 5 tahun 90 %, artinya pada pasien kanker usus stadium awal yang mencapai kehidupan sampai 5 tahun setalah didiagnosa kanker usus besar sebanyak 90 % pasien, sebaliknya kalo datang sudah dalam kondisi lanjut (metastase), maka harapan hidup 5 tahun dibawah 16 % (American Cancer Society, 2020). Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan kanker lainnya (kanker payudara, serviks dan sebagainya).

Pencegahan Kanker

- a. Deteksi dini yang dapat dilakukan sendiri: Sadari (pemeriksaan payudara sendiri) setiap 1 minggu setelah menstruasi (haid); dan melalui pemeriksaan laboratorium, misalnya pemeriksaan papsmear (deteksi kanker servix), pemeriksaan faeses (melihat adanya darah)
- b. Hindari merokok, baik aktif maupun pasif
- c. Olah raga setiap hari minimal selama 30 menit
- d. Perbanyak makan buah dan sayur serta minum air yang cukup, minimal 1,5 liter per hari
- e. Pola makan sehat, kemenkes membuat suatu pedoman yang dineri nama ISI PIRINGKU, yang terdiri dari L:L Karbohidrat dengan porsi 2/3 dari ½ piring, lauk pauk (sumber lemak dan protein) dengan porsi 1/3 dari ½ piring, sayur (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari ½ piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari ½ piring.
- f. Menjaga berat badan ideal, mencegah obesitas
- g. Menjaga kulit dari paparan ultraviolet sinar matahari (sinar matahari diatas jam 10)
- h. Tidak minum alcohol
- i. Imunisasi : mencegah servix, kanker hati

Self Assessment

No	Pertanyaan	Jawaban Ya/Tidak
1	Penyakit kanker adalah penyakit yang dapat dicegah	
2	Faktor lingkungan (meroko, pola makan, minum alcohol, kurang aktifita) mempunyai peranan paling kecil dalam terjadinya kanker	
3	Perokok pasif tidak terlalu berpengaruh dengan terjadinya kanker dibandingkan perokok aktif	
4	Pengobatan kanker pada stadium awal maupun lanjut tidak berpengaruh dengan angka harapan hidup 5 tahun penderita kanker	
5	Dengan memodifikasi atau menghindari faktor resiko, maka kemungkinan terkena kanker akan berkurang sekitar 50 %	
6	Deteksi kanker bisa dilakukan sendiri (sadari), dan juga melalui pemeriksaan laboratorium	
7	Imunisasi bisa mencegah kanker servix dan hati	

Daftar Pustaka

American Cancer Society. (2020). *Colorectal Cancer Early Detection, Diagnosis, and Staging Can Colorectal Polyps and Cancer Be Found Early?*

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 154–165.
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)

Ok, C., Woda, B., & Kurian, E. (2018). *The Pathology of Cancer*.
https://doi.org/10.7191/cancer_concepts.1023

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>

PSDIK FKUB

Kanker Serviks

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG (K)

Tujuan Pembelajaran :

1. Menjelaskan pengertian penyakit kanker serviks
2. Menjelaskan penyebab dan proses terjadinya penyakit kanker serviks
3. Menjelaskan faktor risiko kanker serviks
4. Menjelaskan tanda dan gejala kanker serviks
5. Menjelaskan pencegahan dan deteksi dini kanker serviks
6. Menjelaskan terapi kanker serviks

Pengertian Kanker Serviks

1. Pengertian kanker

Kanker adalah pertumbuhan sel yang tidak normal/ terus menerus dan tidak terkendali, dapat merusak jaringan sekitar, serta menjalar ke tempat yang lebih jauh dari asalnya, atau seringkali disebut metastasis. Sel kanker merupakan sel ganas yang dapat tumbuh dari tiap jenis sel pada tubuh manusia.

2. Pengertian serviks

Serviks, atau leher rahim merupakan bagian terendah dari rahim pada puncak liang vagina, yang hanya dapat diliat dengan suatu alat bernama spekulum.

3. Pengertian kanker serviks

Kanker serviks, atau kanker leher rahim merupakan keganasan yang terjadi pada sel leher rahim atau serviks.

Penyebab dan Proses Terjadinya Kanker Serviks

1. Penyebab kanker serviks

Mayoritas kanker serviks disebabkan oleh infeksi virus yang bernama Human Papiloma Virus (HPV), terutama subtipe HPV 16 dan HPV 18. Namun, ada pula subtipe lainnya yang dapat menyebabkan kanker leher rahim, seperti HPV 31, HPV 33, HPV 45, dll.

2. Proses terjadinya kanker serviks

- a. Infeksi HPV merupakan penyebab mayoritas kanker serviks. Hal ini dapat terjadi terutama melalui hubungan seksual.

- b. Penderita infeksi HPV umumnya tidak mengalami tanda dan gejala terkait infeksi tersebut.
- c. Hampir setiap 1 dari 10 orang perempuan yang terinfeksi HPV akan mengalami perkembangan menjadi lesi prakanker pada jaringan epitel leher rahim.
- d. Lesi prakanker dapat terjadi kurang lebih 2 hingga 3 tahun setelah infeksi HPV.
- e. Apabila lesi tidak diketahui dan tidak diobati dalam waktu 3 hingga 17 tahun, lesi prakanker tersebut dapat berkembang menjadi kanker leher rahim atau kanker serviks.

Faktor Risiko Kanker Serviks

Adapun faktor risiko terjadinya kanker serviks antara lain:

- 1. Aktivitas seksual dini (sebelum usia 18 tahun)
- 2. Berganti-ganti pasangan seksual
- 3. Pasangan pasien terkait sering berganti-ganti pasangan seksual.
- 4. Penggunaan pil KB dalam jangka panjang
- 5. Riwayat melahirkan anak pertama pada usia muda/ dini
- 6. Riwayat memiliki anak lebih dari sama dengan 3
- 7. Riwayat kesehatan pernah menderita penyakit menular seksual
- 8. Riwayat keluarga (ibu atau saudara kandung) menderita kanker serviks.
- 9. Hasil pemeriksaan Papsmear atau IVA sebelumnya dikatakan abnormal
- 10. Merokok (aktif/ pasif)
- 11. Mengalami gangguan imunitas/ penurunan kekebalan tubuh (misalkan pada penderita HIV/ AIDS atau pasien dengan penggunaan obat kortikosteroid dalam jangka panjang)

Tanda dan Gejala Kanker Serviks

Pada umumnya, pasien dengan lesi prakanker tidak menunjukkan tanda dan gejala terkait dengan lesi tersebut. Namun, bila lesi prakanker telah menjadi kanker invasif, gejala paling umum yang dapat ditemukan adalah perdarahan (terutama saat berhubungan intim) dan keputihan.

Pada stadium lanjut, gejala dapat berkembang menjadi nyeri pinggang atau perut bagian bawah akibat adanya desakan tumor pada daerah panggul. Gejala lain yang dapat ditemukan pada lesi kanker serviks adalah adanya penyumbatan pada saluran kencing yang dapat menyebabkan kesulitan buang air kecil (volume menurun atau tidak dapat kencing sama sekali). Seringkali, pasien pada tahap awal kanker serviks juga tidak merasakan tanda atau gejala terkait dengan kanker serviks yang dialami, sehingga banyak pasien datang ke rumah sakit atau dokter dengan kondisi kanker yang telah mencapai stadium tinggi atau akhir.

Pencegahan dan Deteksi Dini Kanker Serviks

1. Penghindaran faktor risiko seksual

Pencegahan utama untuk penyakit kanker serviks adalah dengan menghindari perilaku seksual berisiko yang dapat menyebabkan infeksi HPV, seperti berganti-ganti pasangan seksual dan melakukan hubungan seksual pada usia dini (kurang dari 18 tahun).

2. Skrining

Skrining atau penapisan kanker serviks dapat dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang telah terinfeksi HPV atau mengalami lesi prakanker. Hal ini penting karena penatalaksanaan dini pada kanker serviks ataupun lesi prakanker serviks dapat membantu menurunkan risiko kematian ataupun keparahan penyakit kanker serviks. Selain itu, kanker serviks merupakan salah satu jenis kanker yang sulit untuk didiagnosis pada tahap awal. Pasien seringkali datang ketika telah mencapai stadium akhir.

Skrining sebaiknya dilakukan pada semua wanita yang telah melakukan hubungan seksual aktif, terutama yang telah berusia 30 tahun hingga 50 tahun. Skrining kanker serviks, misalkan dengan metode pap *smear* atau IVA sebaiknya dilakukan minimal 5 tahun sekali dan bila memungkinkan 3 tahun sekali.

Berikut adalah beberapa jenis tes yang dapat dilakukan untuk skrining kanker serviks:

a. Tes DNA HPV

Tes berikut menggunakan teknik pemeriksaan molekuler DNA yang terkait dengan virus penyebab mayoritas kanker serviks, yaitu HPV. Sampel atau contoh sel yang akan diuji didapatkan dari leher rahim pasien.

b. Pap *smear*

Pemeriksaan pap *smear* merupakan jenis pemeriksaan yang dilakukan dengan mengambil sel dari leher rahim, untuk kemudian diperiksa oleh tenaga ahli (teknisi sitologi atau dokter ahli patologi) untuk melihat perubahan sel yang mengindikasikan peradangan atau infilmasi, displasia, atau kanker. Untuk melakukan pemeriksaan ini, pasien disarankan tidak dalam keadaan haid, dan tidak berhubungan badan 1-2 hari sebelum pemeriksaan.

Pada saat pemeriksaan, pasien akan diminta untuk berbaring dan memosisikan tubuh seperti pada pemasangan spiral. Petugas kesehatan akan memasang suatu alat bernama spekulum ke dalam liang senggama (vagina) agar seluruh leher rahim dapat dilihat. Kemudian, dengan alat khusus seperti spatula dan sikat khusus, akan dilakukan pengambilan sel dari leher rahim, yang kemudian dioleskan pada kaca objek untuk dikirim ke laboratorium dan dibacakan hasilnya oleh pihak ahli.

c. Tes IVA

Pemeriksaan ini merupakan inspeksi visual dengan mata telanjang (tanpa mikroskop/ pembesaran) pada seluruh permukaan serviks dengan bantuan asam asetat atau larutan cuka yang diencerkan. Pemeriksaan ini tidak dapat dialakukan pada keadaan hamil atau haid.

d. Servikografi

Servikografi merupakan cara pemeriksaan dengan kamera khusus untuk melakukan foto leher rahim. Film yang dicetak kemudian akan diinterpretasikan oleh petugas terlatih, terutama sebagai tambahan pemeriksaan deteksi dini menggunakan IVA.

e. Kolposkopi

Kolposkopi merupakan pemeriksaan visual dengan pembesaran untuk melihat serviks, termasuk bagian luar dan kanal dalam serviks. Pemeriksaan ini biasanya disertai biopsi jaringan ikat yang tampak abnormal.

3. Vaksinasi

Saat ini, vaksinasi HPV telah tersedia untuk beberapa subtipe, yaitu bivalea (untuk subtipe 16 dan 18), atau kuadrivalen (untuk subtipe 6, 11, 16, 18).

4. Penghindaran faktor risiko lain

Menghindari faktor risiko lain yang dapat memicu kanker serviks juga menjadi hal penting dalam pencegahan kanker leher rahim. Beberapa faktor risiko yang dimaksud seperti paparan asap rokok, dengan berhenti merokok dan menghindari paparan asap rokok; kekebalan tubuh yang menurun, dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang, serta mengonsumsi cukup vitamin C, A, dan asam folat, serta menindaklanjuti hasil pemeriksaan atau skrining kanker serviks, seperti Papsmear dan IVA dengan hasil positif.

Tatalaksana atau Terapi Kanker Serviks

1. Terapi lesi prakanker serviks

Jika terdapat lesi prakanker, terdapat beberapa pilihan terapi yang dapat dilakukan yaitu:

a. Krioterapi

Krioterapi merupakan salah satu terapi lesi prakanker serviks yang dapat dilakukan dengan perusakan sel-sel prakanker, dengan membukannya (membentuk bola es pada permukaan leher rahim). Tindakan ini dapat dilakukan di fasilitas kesehatan dasar seperti puskesmas oleh dokter umum atau dokter spesialis kebidanan yang terlatih.

b. Elektrokauter

Elektrokauter merupakan salah satu terapi lesi prakanker serviks yang dilakukan dengan membakar sel-sel prakanker untuk merusaknya, dengan suatu alat yang disebut kauter. Tindakan ini dapat dilakukan oleh dokter ahli kandungan dengan anestesi atau bius.

c. *Loop Electrosurgical Excision Procedure (LEEP)*

LEEP merupakan terapi lesi prekanker dengan cara mengambil jaringan yang mengandung sel prekanker menggunakan alat LEEP.

d. Konisasi

Konisasi merupakan salah satu cara terapi lesi prakanker serviks dengan melakukan pengangkatan jaringan yang mengandung sel prakanker melalui operasi.

e. Histerektomi

Histerektomi merupakan terapi lesi prakanker serviks dengan mengangkat seluruh rahim, termasuk leher rahim pasien.

Daftar Pustaka

Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2009. Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim & Kanker Payudara. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2018. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Kanker Serviks. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pola Hidup Sehat

Dr. dr. Nanik Setijowati, M.Kes

Tujuan Pembelajaran

1. Membekali peserta dengan pengetahuan dasar pola hidup sehat
2. Membekali peserta dengan pemahaman mengenai makanan sehat yang dikonsumsi (makanan bergizi seimbang, pemilihan menu makanan dalam sehari, serta cara membaca informasi nilai gizi pada label makanan)
3. Membekali peserta dengan pemahaman berat badan ideal dan cara menghitungnya
4. Membekali peserta dengan pemahaman kegiatan fisik / olahraga secara rutin dan cara melakukannya dengan benar.
5. Membekali peserta dengan pemahaman istirahat yang cukup dan berkualitas.

Definisi Sehat

Menurut WHO (2006), kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Sedangkan menurut Notoadmodjo (2012) kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pola hidup sehat adalah usaha yang diterapkan untuk menjaga kesehatan tubuh baik fisik, pikiran, dan mental. Kesehatan tidak hanya mengacu pada fisik yang bugar, tapi juga kesehatan mental dan sosial. Pola hidup sehat dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih dikenal dengan *life style* (gaya hidup). Berdasarkan *Harvard Medical School*, seseorang dapat dikatakan memiliki gaya hidup yang baik jika mengonsumsi makanan sehat, memiliki berat badan ideal, melakukan kegiatan fisik secara rutin, dan tidak merokok. Adapun manfaat menerapkan pola hidup sehat adalah sebagai berikut: (1). Mengontrol berat badan, (2). Tubuh lebih berenergi untuk beraktifitas, (3). Memiliki kekebalan (imun) yang kuat, (4). Memperpanjang umur, (5). *Mood* (kondisi emosional) menjadi lebih stabil, (6). Lebih bahagia, dan (7). Mengurangi risiko penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular.

Ada beberapa langkah yang harus diperhatikan untuk memulai menerapkan hidup sehat, diantaranya: (1). **Mengetahui kondisi kesehatan:** dengan mengetahui keadaan tubuh sendiri, gaya hidup sehat yang tepat serta sesuai dapat dirancang dan ditentukan; (2). **Evaluasi aktivitas fisik:** mengevaluasi kebiasaan aktivitas fisik masing-masing bisa membantu menentukan berapa lama durasi olahraga yang baik bagi tubuh. Tentunya terlalu memaksakan kemampuan tubuh bisa berakibat fatal; (3). **Mengetahui kesehatan sosial:** memastikan masing-masing selalu dikelilingi oleh teman dan

keluarga yang selalu mendukung. Tanpa disadari, memiliki hubungan yang kurang harmonis dapat memengaruhi kualitas kesehatan. Apabila anda melakukan ketiga hal tersebut, maka anda dapat mulai menerapkan gaya hidup yang tepat demi memperoleh manfaat pola hidup sehat. Perlu diingat, pembentukan kebiasaan baru tidak bisa instan, membutuhkan waktu antara 18 - 254 hari dengan waktu rata-rata sekitar 66 hari atau 2 bulan, sehingga perlu kesabaran, komitmen, rutinitas, serta membuang rasa malas, agar tercapai kebiasaan gaya hidup yang baik.

Gaya hidup yang baik terdiri dari:

1. Mengonsumsi Makanan Sehat dan Minum Air Putih yang Cukup

Menjaga pola makan adalah salah satu langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat, dimulai dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah, menghindari makanan yang mengandung bahan kimia, serta memperbanyak konsumsi air putih (minimal 8 gelas /hari atau sekitar 2 liter).

Memperbanyak konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk mendapatkan asupan serat, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain mengonsumsi sayur dan buah, juga harus mengonsumsi protein (nabati maupun hewani) dan karbohidrat dalam jumlah yang sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) untuk menambah asupan nutrisi. Satu hal lagi yang tidak kalah pentingnya, usahakan untuk menghindari atau setidaknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet (salah satunya mengandung Natrium/Sodium), yang dapat menyumbang peningkatan tekanan darah, selain garam, karena Natrium dapat mengikat air, sehingga beban kerja ginjal semakin meningkat.

A. Makanan Bergizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang diperlukan untuk membangun daya tahan tubuh yang kuat sehingga terlindung dari berbagai penyakit, baik menular maupun tidak menular. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Hal ini dapat diimplementasikan dalam Isi Piringku (Kemenkes, 2020).



Sumber: Putriana, 2020

Berdasarkan Isi Piringku, dalam isi piring makan sehari-hari terdiri dari :

- **Makanan pokok** merupakan sumber karbohidrat, seperti nasi, jagung, umbi-umbian. Selain sebagai sumber karbohidrat, makanan pokok sebagai sumber energi utama tubuh. Terdiri 45-65% dari total kebutuhan energi (kalori) sehari.
- **Lauk pauk** yang merupakan sumber protein, lemak dan mineral. Lauk pauk terdiri dari lauk hewani (ayam, daging, ikan, telur) dan lauk nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan). Lauk pauk yang mengandung protein berperan dalam pertumbuhan, memperbaiki sel yang rusak, mendukung sistem kekebalan tubuh, membentuk berbagai enzim dan hormon, sedangkan lemak berperan sebagai sumber energi, mengangkut vitamin larut lemak, memberi rasa kenyang dan kelezatan. Terdiri 10-20% dari total kebutuhan energi (kalori) sehari.
- **Sayuran dan buah** merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Sayuran dan buah yang berwarna hijau, kuning, oranye, merah, dan ungu telah diketahui berfungsi sebagai antioksidan seperti vitamin A, C dan E, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dikonsumsi 5-6 porsi sehari.

B. Pemilihan Menu Makanan dalam Sehari

Contoh dan prinsip pemilihan menu dalam sehari diberikan pada orang dewasa normal dengan perkiraan kalori rata-rata 2000 Kal/ hari.

B.1 Contoh Menu dalam sehari dengan kebutuhan kalori sebesar 2000 Kal

Pembagian Menu Sehari										
		Makan Pagi (07.00)		Makan Siang (12.00)		Makan Malam(18.00)				
		Porsi	Berat (g)	Porsi	Berat (g)	Porsi	Berat (g)			
Usia	th	Nasi	2	200	4 ctg	Nasi	2	200	4 ctg	
BB	kg	Lauk Hewani	1	50	1 ptg	Lauk Hewani	2	100	2 ptg	
TB	cm	Lauk Nabati	2	100	2 ptg	Lauk Nabati	1	50	1 ptg	
BBI (Berat Badan Ideal)	kg	Sayur	1	100	1 gls	Sayur	1	100	1 gls	
Kebutuhan Sehari		Minyak	2	10	2 sdt	Minyak	1	5	1 sdt	
Energi	2000 kkal	Snack Pagi (10.00)		Snack Sore (15.00)		Snack Malam (20.00)				
Protein	300 g	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2
Lemak	75 g	URT : Ukuran Rumah Tangga								
Karbohirat	55.6 g									

Pembagian Menu Sehari										
		Makan Pagi (07.00)		Makan Siang (12.00)		Makan Malam(18.00)				
		Porsi	Berat (g)	Porsi	Berat (g)	Porsi	Berat (g)			
Usia	th	Nasi	2	200	4 ctg	Nasi	2	200	4 ctg	
BB	kg	Lauk Hewani	1	50	1 ptg	Lauk Hewani	2	100	2 ptg	
TB	cm	Lauk Nabati	2	100	2 ptg	Lauk Nabati	1	50	1 ptg	
BBI (Berat Badan Ideal)	kg	Sayur	1	100	1 gls	Sayur	1	100	1 gls	
Kebutuhan Sehari		Minyak	2	10	2 sdt	Minyak	1	5	1 sdt	
Energi	2000 kkal	Snack Pagi (10.00)		Snack Sore (15.00)		Snack Malam (20.00)				
Protein	300 g	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)	Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2
Lemak	75 g	URT : Ukuran Rumah Tangga								
Karbohirat	55.6 g									

B.2 Prinsip Pemilihan Menu

Pemilihan menu makanan dapat didasarkan pada 7 golongan bahan makanan penukar seperti pada Lampiran 1. Bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat ditukar, disebut dengan istilah **satu satuan penukar**. Untuk memudahkan penggunaan daftar bahan makanan penukar, maka bahan makanan yang tertera dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (URT).

Berikut singkatannya: Bh=buah, Bj= biji, Bsr= besar, Kcl= kecil, Ptg= potong, Sdg= sedang, Glg= gelas, Sdm= sendok makan, Sdt= sendok teh, Btr=butir, dan Ckr= cangkir, Lbr= lembar.

C. Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan

Label makanan pada kemasan makanan memuat banyak informasi mengenai nilai gizi makanan yang dikemas tersebut. Namun seringkali masyarakat mengabaikan informasi nilai gizi tersebut. Padahal dengan mengetahui nilai gizi suatu makanan kita dapat memperkirakan apakah kita masih membutuhkan makanan ataukah sudah kelebihan.



Sumber: P2PTM Kemenkes RI

2. Memiliki Berat Badan Ideal

Berat badan ideal bukanlah jaminan sepenuhnya bahwa tubuh seseorang dalam kondisi sehat dan terbebas dari penyakit. Memang obesitas atau berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Namun penyakit-penyakit tersebut juga bisa terjadi pada orang yang berat badannya normal, bahkan kurus, tergantung jumlah dan distribusi lemak di dalam tubuh. Tingginya jumlah lemak dalam tubuh inilah yang penting untuk menilai risiko seseorang terkena berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Terdapat dua jenis lemak tubuh, yaitu lemak subkutan dan viseral. Lemak subkutan adalah lemak yang terletak di bawah kulit (lebih mudah dilihat), sedangkan lemak viseral terdapat di rongga perut dan di dekat organ-organ tubuh. Berlebihnya lemak viseral, dapat berakibat buruk bagi kesehatan karena bisa meningkatkan risiko terjadinya beragam penyakit tidak menular. Seorang binaragawan dapat memiliki nilai IMT yang tinggi, meskipun kadar lemak tubuhnya rendah. Berat badan ideal dapat ditentukan menggunakan rumus BMI (*Body Mass Index*) atau IMT (Indeks Massa Tubuh). Rumusnya: $IMT = BB(Kg)/TB (\text{meter})^2$.

Klasifikasi	IMT (kg/m^2)
Berat badan kurang	< 18,5
Kisaran Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Lebih	$\geq 23,0$
Berisiko	23,0 – 24,9
Obes I	25,0 – 29,9
Obes II	$\geq 30,0$

Sumber: WHO WPR/ IASO/ IOTF dalam *The Asia Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment* dalam Sudoyo, 2009.

Agar berat badan ideal tercapai dan komposisi lemak tubuh tidak berlebihan, pola hidup yang diterapkan adalah sebagai berikut: (1). Berolahraga secara teratur, (2). Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, (3). Memperbanyak asupan serat, protein, dan karbohidrat kompleks dari sayur, buah, dan kacang-kacangan, (4). Membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak trans, lemak jenuh, dan kolesterol, seperti makanan cepat saji dan jeroan, (5). Kurangi makanan dan minuman manis, seperti es krim, kue, dan *soft drink* serta (6). Mengendalikan stres. Penurunan berat badan ideal agar tidak sampai mengganggu metabolisme dalam tubuh adalah 0.5-1 kg/minggu, dengan mengurangi asupan makan sebesar 500-1000 kalori/ hari, namun sebaiknya total kalori yang masuk ke tubuh jangan sampai kurang dari 1200 kalori/hari.

3. Melakukan Kegiatan Fisik / Olahraga Secara Rutin

Olahraga adalah aktivitas yang dikerjakan secara terencana, terukur, dan terstruktur, misalnya jalan kaki, lari/jogging, bersepeda, renang, badminton, dan lain-lain, sedangkan aktivitas fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa terencana, misalnya menyapu, mengepel, memasak, berkebun, tidak termasuk olahraga. Olah raga dapat mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membuat bahagia dan mengurangi stres. Pada saat olahraga, rumus menghitung denyut nadi maksimal permenit adalah = $220 - \text{usia} (\text{tahun}) \times 70\text{-}80\%$, merupakan batas aman untuk kesehatan jantung dan bisa dipakai untuk usaha menurunkan berat badan. Tanda yang lebih mudah, kalau nafas terengah-engah atau sudah kesulitan untuk bicara, maka olah raga yang dilakukan terlalu berlebihan. Nadi normal pada saat istirahat sekitar 60-100 kali/menit. Secara praktis, olah raga yang dianjurkan 3-5 kali/minggu, dengan durasi sekitar 30-60 menit/kali (olah raga dengan intensitas ringan dan sedang).

4. Istirahat Cukup

Istirahat cukup namun berkualitas jauh lebih baik dibanding waktu istirahat yang lama namun tidak berkualitas. Tubuh dan otak memiliki kapasitasnya masing-masing. Jika dipaksa terus-menerus digunakan, akan lebih cepat “rusak”. Tidur yang dianjurkan sekitar 6-8 jam/ hari. Waktu tidur yang baik adalah sekitar pukul 9 atau 10 malam. Kurang tidur, menyebabkan hormon gherlin meningkat yang merangsang rasa lapar.

Self Assessment

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Pola hidup sehat dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih dikenal dengan <i>life style</i> (gaya hidup).		
2.	Menurut WHO, kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.		
3.	Membaca Informasi Nilai Gizi Pada Label Makanan tidak penting, karena kandungan zat gizinya kecil.		
4.	Lemak subcutan lebih banyak berpengaruh terhadap risiko penyakit tidak menular dibandingkan dengan lemak viseral.		
5.	Olahraga terus menerus setiap hari lebih baik untuk kesehatan jantung dibandingkan olahraga 3-5 kali/minggu.		

Daftar Pustaka

- Anonymous. 2018. P2PTM Kemenkes RI
- Anonymous. 2019. Ketidakseimbangan Hormon Akibat Kurang Tidur. CNN-Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190122114320-255-362734/ketidakseimbangan-hormon-akibat-kurang-tidur>. Diakses tanggal 18 Oktober 2021.
- Anonymous. 2020. Panduan Lengkap Jalani Pola Hidup Sehat yang Baik dan Benar. Farmaku Artikel. <Http://Pola%20Hidup%20Sehat%20yang%20baik%20dan%20benar%20-%20Farmaku.com.mhtml>. Di akses tanggal 18 Oktober 2021.
- Adhi SI. 2020. Cara Hitung Denyut Nadi Saat Olahraga untuk Cegah Serangan Jantung. Kompas. <https://health.kompas.com/read/2020/02/19/180200568/cara-hitung-denyut-nadi-saat-olahraga-untuk-cegah-serangan-jantung?page=all>. Diakses tanggal 18 Oktober 2021.
- Alpert PT. 2017. The Role of Vitamins and Minerals on the Immune System. Home Health Care Management & Practice, 29(3), 199–202.
- Ambroziak, A. and Cichosz, G. 2014. Immune stimulative potency of milk proteins. Polski Merkuriusz Lekarski, 36(212): 133-136.
- Putriana, D. 2020. New Normal: Gizi Seimbang untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh <https://gizi.unisayogya.ac.id/new-normal-gizi-seimbang-untuk-menjaga-daya-tahan-tubuh/>. Dipublikasikan pada 14 Juli 2020. Diakses pada 20 Oktober 2021
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Smith RE, Tran K, Richards KM. 2015. Dietary Carbohydrates that Modulate the Immune System. Clinical Immunology, Endocrine & Metabolic Drugs, (2):35-42.
- Veratamala A. 2020. Berapa Kilo Maksimal Berat Badan Boleh Turun Dalam Seminggu?. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/nutrisi/berat-badan-turun/batas-berat-badan-turun-saat-diet/>. Diakses tanggal 18 Oktober 2021.

Waspadji S. 2016. Daftar Bahan Makanan Penukar Edisi 3. FKUI.
WHO. 2006. Basic Documents. Forty-fifth edition. Supplement.
Wibawa SW. 2018. Berapa Lama Waktu yang Dibutuhkan untuk Mengubah Kebiasaan?.
Kompas.
Berapa%20Lama%20Waktu%20yang%20Dibutuhkan%20untuk%20Mengubah%20Kebiasaan_%20Halaman%20all%20-%20Kompas.com.mhtml. Diakses tanggal 18 Oktober 2021.

<Http://>

Komunikasi Efektif

Dr. Retno Lestari, S.Kep.Ns,M.Nurs
Dian Pitaloka P.,S.Kep.Ns, M.Kep

Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan konsep komunikasi (definisi, proses, jenis, tujuan, dan hambatan komunikasi)
2. Menjelaskan konsep komunikasi efektif
3. Menjelaskan unsur-unsur komunikasi efektif
4. Menjelaskan bentuk komunikasi efektif
5. Menjelaskan komponen komunikasi efektif
6. Menjelaskan perbedaan gaya komunikasi laki-laki dan perempuan

1. Komunikasi

1) Definisi Komunikasi

Komunikasi berasal dari Bahasa latin *communicatio* yang artinya pemberitahuan atau pertukaran pikiran dari satu orang ke orang lain (Yusuf, 2017).

Komunikasi adalah pertukaran verbal pikiran atau gagasan.” Asumsi di balik definisi tersebut adalah bahwa suatu pikiran atau gagasan secara berhasil dipertukaran (Mulyana, 2010).

Dari beberapa definisi komunikasi para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian atau pertukaran informasi dari komunikan kepada komunikator sehingga mendapat pemahaman yang sesuai dengan yang diberikan komunikator yang kemudian menimbulkan pengaruh seperti memberikan tanggapan kembali sehingga terjadi proses penyampaian pesan yang lebih lanjut.

2) Proses Komunikasi

Untuk dapat terjadi proses pertukaran informasi ini orang yang terlibat didalam komunikasi harus memiliki kesamaan makna. Berlangsungnya komunikasi dapat terjadi jika seseorang menyampaikan pesan, pikiran, dan perasaan kepada orang lain dan orang tersebut dapat mengerti apa yang dimaksudkan penyampai pesan.

3) Jenis Komunikasi

Komunikasi ada dua jenis yaitu komunikasi verbal dan non verbal. Komunikasi verbal merupakan komunikasi dari ucapan lisan, dimana komunikasi ini banyak menggunakan kata-kata. Sedangkan komunikasi non verbal disebut juga bahasa tubuh seperti ekspresi wajah, gerak, sikap, tekanan suara, sentuhan ataupun irama (Yusuf, 2017).

4). Tujuan Komunikasi

a. Perubahan sikap (*attitude change*)

Seorang komunikator setelah menerima pesan kemudian sikapnya berubah, baik positif maupun negatif. Dalam berbagai situasi kita berusaha mempengaruhi sikap orang lain dan berusaha agar orang lain bersikap positif sesuai keinginan kita.

b. Perubahan pendapat (*opinion change*)

Dalam komunikasi berusaha menciptakan pemahaman. Pemahaman, ialah kemampuan memahami pesan secara cermat sebagaimana dimaksudkan oleh komunikator. Setelah memahami apa yang di maksud komunikator maka akan tercipta pendapat yang berbeda-beda bagi komunikator.

c. Perubahan perilaku (*behavior change*)

Komunikasi bertujuan untuk mengubah perilaku maupun tindakan seseorang, Misal: kampanye kesehatan misalnya mengenai merokok menyebabkan gangguan kesehatan. Setelah mengikuti kampanye tersebut seorang perokok misalnya kemudian berusaha mengurangi/berhenti merokok.

d. Perubahan sosial (*social change*)

Membangun dan memelihara ikatan hubungan dengan orang lain sehingga menjadi hubungan yang makin baik. Dalam proses komunikasi yang efektif secara tidak sengaja meningkatkan kadar hubungan interpesona.

5) Hambatan Proses Komunikasi

- a. Hambatan dari proses komunikasi misalnya hambatan dari pengirim pesan (pesan yang disampaikan tidak jelas), hambatan media (gangguan suara pada radio, listrik mati, dll)
- b. Hambatan fisik misalnya gangguan kesehatan (menjadi korban bencana), sarana yg minimal (tidak ada listrik)
- c. Hambatan sematik seperti kata-kata yang dikirim menimbulkan dua makna
- d. Hamnbatan psikologi.

2. Komunikasi Efektif

2.1 Definisi Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif adalah komunikasi yang mampu untuk menghasilkan perubahan sikap pada orang yang terlihat dalam komunikasi.

Komunikasi efektif adalah komunikasi yang efektif ditandai dengan adanya pengertian, dapat menimbulkan kesenangan, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik, dan pada akhirnya menimbulkan suatu tindakan (Jalaluddin, 2008).

2.2 Tujuan Komunikasi Efektif

Memberi kemudahan dalam memahami pesan yang disampaikan antara pemberi dan penerima sehingga bahasa lebih jelas, lengkap, pengiriman dan umpan balik seimbang, dan melatih menggunakan bahasa non verbal secara baik.

2.3 Cara mencapai komunikasi efektif

- 1. Komunikasi efektif dapat terjadi melalui atau dengan didukung oleh aktivitas *role-playing*, diskusi, aktivitas kelompok kecil dan materi-materi pengajaran yang relevan.
- 2. Komunikasi yang lebih efektif terjadi apabila komunikator dan komunikan terdapat persamaan dalam pengertian, sikap dan Bahasa.
- 3. Mengusahakan ketepatan (*accuracy*) yang paling tinggi derajatnya antara komunikator dan komunikan dalam setiap komunikasi.
- 4. Komunikan dan komunikator melakukan perannya, sehingga terjadinya suatu proses komunikasi yang baik dan sesuai dengan harapan,

3. Unsur-unsur Komunikasi Efektif

- a. Niat meliputi apa yang akan disampaikan, siapa sasaran, apa yang akan dicapai
- b. Minat, ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor obyektif (merupakan rangsangan yang kita terima) dan faktor subyektif (merupakan faktor yang menyangkut diri si penerima stimulus).
- c. Pandangan, merupakan makna dari informasi yang disampaikan pada sasaran, menafsirkan informasi yang diterima tergantung pada pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan kerangka pikir seseorang.
- d. Lekat, merupakan informasi yang disimpan oleh si penerima. Libat, merupakan keterlibatan panca indra sebanyak-banyaknya

1. Bentuk Komunikasi Efektif

. Persuasif

Komunikasi persuasif bertujuan untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku komunikan yang lebih menekan sisi psikologis komunikan. Penekanan ini dimaksudkan untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku, tetapi persuasi dilakukan dengan halus, luwes, yang mengandung sifat-sifat manusiawi sehingga mengakibatkan kesadaran dan kerelaan yang disertai perasaan senang. Agar komunikasi persuasif mencapai tujuan perlu dilakukan perencanaan yang matang dengan mempergunakan komponen-komponen ilmu komunikasi yaitu komunikator, pesan, media, dan komunikan.

b. Perintah

Komunikasi instruktif atau koersi merupakan bagian dari teknik komunikasi perintah, dimana didalamnya mengandung ancaman, sangsi dan lain-lain yang bersifat paksaan, sehingga orang-orang yang dijadikan sasaran (komunikan) melakukannya secara terpaksa. Biasanya teknik komunikasi seperti ini bersifat *fear arousing*, yang bersifat menakut-nakuti atau menggambarkan resiko yang buruk. Serta tidak luput dari sifat *red-herring*, yaitu interes atau muatan kepentingan untuk meraih kemenangan dalam suatu konflik ,perdebatan dengan menepis argumentasi yang lemah kemudian dijadikan untuk menyerang lawan. Bagi seorang diplomat atau tokoh politik teknik tersebut menjadi senjata andalan dan sangat penting untuk mempertahankan diri atau menyerang secara diplomatis.

c. Hubungan Manusia

Komunikasi dalam hubungan manusia merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan antar manusia untuk membangun sebuah hubungan.

Meskipun sebenarnya hubungan manusia tidak hanya dalam hal berkomunikasi saja. Dalam bentuk momunikasi ini terkandung nilai-nilai kemanusiaan serta unsur-unsur psikologis dan sosial yang amat mendalam.

5. Komponen Komunikasi Efektif

a. *Encoding*

Komunikasi efektif diawali dengan *encoding* atau penetapan kode atau simbol yang memungkinkan pesan tersampaikan secara jelas dan dapat diterima serta dipahami dengan baik oleh komunikan (penerima pesan).

b. *Decoding*

Decoding, komponen penting lainnya dalam komunikasi efektif, yaitu kemampuan penerima memahami pesan yang diterimanya. Didalam pelaksanaan komunikasi efektif, pemahaman tentang audiens sangat penting guna menentukan metode penyampaian dan gaya bahasa yang cocok dengan mereka.

c. *Konteks*

Konteks komunikasi yaitu konteks ruang, tempat, dan kepada siapa kita melakukan komunikasi. Konteks komunikasi juga mengacu kepada level komunikasi antarpribadi, komunikasi kelompok (grup), komunikasi organisasi, komunikasi massa. Konteks komunikasi mempertimbangkan usia, wilayah, jenis kelamin, dan kemampuan intelektual penerima pesan. Berkomunikasi dengan anak kecil tentu akan berbeda cara dan gaya bahasanya dengan berkomunikasi dengan orang dewasa.

d. Bahasa Tubuh (*Body Language*)

Bahasa tubuh dikenal juga sebagai komunikasi non-verbal meliputi postur, posisi tangan dan lengan, kontak mata, ekspresi wajah. Bahasa tubuh yang konsisten dan sesuai dapat meningkatkan pengertian. Gerakan anggota badan harus sesuai dengan yang diucapkan. Bahasa tubuh terpenting adalah senyum dan kontak mata.

e. Gangguan/Hambatan (*Interference*)

Emosi bisa mengganggu terjadinya komunikasi efektif. Jika komunikator marah, kemampuannya mengirim pesan efektif mungkin berpengaruh negatif. Begitu juga jika komunikan dalam keadaan kecewa atau tidak

setuju dengan komunikator, mungkin dia mendengar sesuatu yang berbeda.

f. *Pikiran Terbuka (Be Open-minded)*

Pikiran terbuka merupakan komponen penting lain dalam komunikasi efektif. Jangan terburu-buru menilai atau mengkritisi ucapan orang lain. Kita harus mengedepankan respek, menghargai pendapat atau pandangan orang lain, dan juga menunjukkan empati dengan berusaha memahami situasi atau masalah dari perspektif orang lain.

g. *Mendengar Aktif (Active Listening)*

Menjadi pendengar yang baik dan aktif akan meningkatkan pemahaman terhadap orang lain. Tunjukan bahwa kita fokus mendengarkan ucapan orang lain, misalnya dengan menganggukkan kepala dan membuat “indikasi verbal” bahwa kita setuju dengan mengatakan misalnya “oh”. Jangan menginterupsi pembicaraan orang lain. karena akan mengganggu kelancaran.

h. *Refleksi (Reflection)*

Pastikan bahwa kita mengerti ucapan orang lain dengan “konfirmasi”, yaitu meringkas pesan utama yang disampaikan orang lain. Kita bisa mengulang yang diucapkan orang lain, sekaligus “klarifikasi” bahwa maksud perkataannya “begini” dan “begitu”.

6. Perbedaan Gaya Komunikasi Laki-laki dan Perempuan

Laki-laki	Perempuan
Berbicara dengan nada tinggi	Wanita berbicara dengan nada lembut
Pria mengangkat suara mereka untuk menekankan berbicara	Wanita menggunakan nada suara dan perubahan suara untuk menekankan saat berbicara
Pembicaraan pria lebih monoton. Mereka menggunakan tiga nada.	Wanita lebih menonjolkan emosi. Mereka menggunakan lima nada suara
Pria cenderung menyela orang lain selama percakapan	Wanita lebih toleransi pada pembicaraan orang lain
Tidak mudah mengizinkan pembicaraannya dipotong	Wanita membiarkan lebih banyak kata-kata mereka dipotong
Selama percakapan, pria memberi lebih sedikit informasi pribadi tentang diri mereka sendiri	Wanita cenderung memberikan lebih banyak informasi tentang diri sendiri saat berbicara

Self Assessment

Berilah tanda ✓ pada kolom di setiap jawaban yang dianggap benar

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Komunikasi efektif dapat terjadi tanpa melibatkan dua pihak		
2.	Untuk dapat terjadi proses pertukaran informasi ini orang yang terlibat didalam komunikasi harus memiliki kesamaan makna		
3.	Dalam melaksanakan komunikasi efektif, niat antar dua individu yang akan berkomunikasi menjadi sangat penting		
4.	Didalam unsur komunikasi efektif yang disebut pandangan adalah makna dari informasi yang disampaikan pada sasaran,		
5.	<i>Body language</i> sebagai komunikasi non-verbal meliputi postur, posisi tangan dan lengan, kontak mata, ekspresi wajah		
6.	Gangguan atau hambatan dalam komunikasi efektif salah satunya dapat terjadi karena faktor emosi seperti marah		
7.	Dalam gaya komunikasi laki-laki sering menggunakan nada tinggi		
8.	<i>encoding</i> atau penetapan kode atau simbol yang memungkinkan pesan tersampaikan secara jelas dan dapat diterima serta dipahami dengan baik oleh komunikan (penerima pesan)		

Daftar Pustaka

Bakhtiar. (2018). Aktifitas Komunikasi Kelompok Sadar Wisata dalam Pembangunan Pariwisata Daerah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Jalaludin, Rakhmat. (2008). Psikologi Komunikasi. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Mulyana, Deddy . (2010). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar, Cet. XIV. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Wlody, G. S. (1981). Effective communication techniques. *Nursing Management*, 12(10), 19–23. <https://doi.org/10.1097/00006247-198110000-00010>.

Yusuf, A. (2017). *Komunikasi efektif pada klien dengan masalah psikososial dan gangguan jiwa di tatanan rumah sakit dan komunitas*. Surabaya: Seminar IPKJI Provinsi jawa Timur.

1. Program Self Monitoring Pola Hidup Sehat Selama 30 Hari

Hari ke-1

Pernahkah kita bertanya mengapa kita mesti hidup sehat? Apakah kita menginginkan tubuh kita tergolek lemas tanpa dapat melakukan apa-apa? Sementara ayah, ibu, anak, istri, suami, dan saudara-saudara kita mungkin akan repot merawat kita. Bahkan mungkin kita akan kesulitan untuk beribadah. Tentu saja kita tidak menginginkan itu semua terjadi. Namun apakah untuk mencapai keinginan tersebut kita sudah melakukan usaha? Sudahkah kita menjaga pola hidup sehat? Ayo tekadkan diri untuk hidup sehat.

Apa tujuan kita hidup sehat ?

Sudahkah kita kuatkan niat untuk memperbaiki pola hidup kita menjadi lebih sehat ?
Ayo kita mulai.

Tulislah tujuan hidupmu!

Tulislah tujuan jangka panjang program sehatmu!

Tulislah tujuan jangka pendek program sehatmu!

Tulislah niatmu menjalani hidup sehat!

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-2

Menjadi pribadi yang positif

Tidak ada kata telat dalam hidup ini

Karena hidup adalah sebuah proses

Dan setiap orang akan menjalani prosesnya dengan caranya masing-masing

Tidak ada kata telat untuk berbuat baik

Karena berbuat baik tidak memandang usia

Dan setiap kebaikan yang diberikan, niscaya akan kembali pada diri kita

Yakin kita bisa menjadi pribadi yang positif.

Tulislah hal-hal positif tentang diri Anda!

Tulislah hal-hal negatif tentang diri Anda!

Manakah yang lebih banyak? Hal positif ataukah negatif? Yakinkah Anda dapat mencapai tujuan program sehat dengan kondisi Anda tersebut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-3

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga dan harus kita jaga. Karena dengan tubuh yang sehat, makin produktif diri kita, dan kualitas hidup juga makin baik.

Lalu, pernahkah kita bertanya bagaimana cara menjaga hidup supaya tetap sehat ? apa saja tips hidup sehat ?

berikut merupakan pesan hari ke - 3 tentang tips hidup sehat

Mari menjaga kesehatan.

Terima kasih banyak



Manakah di antara 12 tips hidup sehat tersebut yang sudah Anda jalani?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-4

Salah satu tips untuk hidup sehat adalah dengan menjaga pola makan. Yaitu dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan menjaga gizi tetap seimbang. Lalu, pernahkah kita bertanya apa saja yang harus kita konsumsi untuk memenuhi nutrisi tubuh ?

berikut merupakan pesan hari ke-4 tentang isi piringku.
Terima kasih banyak



Apakah isi piringmu seperti di atas ?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-5

Merokok merupakan salah satu penyebab gangguan kesehatan baik pada diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Lalu, apakah kita tahu apa saja efek merokok khususnya pada anak - anak?

Berikut merupakan pesan hari ke-5 tentang efek buruk jika orang tua sering merokok di dekat anak.

Terima kasih banyak



Sudahkah anda memahami bahaya rokok ?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-6

Tahukah anda bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular? Aktivitas fisik dapat mengurangi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Dengan melakukan aktivitas fisik, akan terjadi keseimbangan antara energi yang diasup dengan dengan energi yang dikeluarkan.

Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga :

Aktivitas ringan : mencuci, menyapu, memasak, dll

Aktivitas sedang : naik turun tangga, bersepeda, dll

Aktivitasberat : berenang, jogging/ lari, dll

Untuk mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik, sebaiknya dilakukan dalam 30 menit setiap hari.

Lalu apa saja manfaat dari aktivitas fisik 30 menit setiap hari?

Berikut merupakan pesan hari ke-6 aktivitas fisik 30 menit setiap hari.

Terima kasih banyak



Olah raga apa saja yang Anda lakukan dalam seminggu terakhir? Berapa menit masing-masing dilakukan?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-7

Perkembangan teknologi informasi saat ini memberikan kemudahan bagi kita untuk mendapatkan berbagai macam informasi, termasuk informasi Kesehatan. Namun tidak semua informasi Kesehatan yang beredar di internet benar. Ada

beberapa tips untuk mendeteksi apakah informasi tersebut dapat dipercaya ataukah tidak:

1. Judulnya provokatif, biasanya diakhiri dengan kata-kata viralkan, sebarkan...dll
2. Alamat Situs tidak resmi misalnya dari blog
3. Isi tidak sesuai fakta/bombastis. *Too good to be true* biasanya hoax apalagi sampai mengklaim dapat menyembuhkan atau mencegah kematian
4. Gambarnya editan. Hal ini bisa dicek dengan memasukkan gambar di google image

Informasi apa saja yang pernah Anda terima dan Anda ragu tentang kebenarannya?

Sudahkah Anda mencari kebenaran informasi tersebut lebih lanjut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-8

Yakinkah tidur Anda berkualitas? Ada beberapa tips untuk menghasilkan tidur yang berkualitas. Cek di sini..



Sehatkah
Jiwa Anda



TIPS TIDUR MALAM BERKUALITAS



Menghindari alkohol dan kafein yang bisa mengganggu tidur.



Tidur di kamar yang nyaman.



Melakukan hal yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca atau melakukan latihan pernapasan.



Mematikan alat-alat elektronik.



Membuat dan mengikuti jadwal tidur harian.



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

Ditulis oleh Triyati

Apakah Anda merasa tidur Anda berkualitas?

Jika tidak, apakah alasan tidur Anda tidak berkualitas?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-9

Di hari ke-9 ini, mari kita evaluasi. Seberapa serius kita telah berupaya untuk hidup sehat dengan menjaga pola makan kita, berolah raga, menjauhkan diri dari asap

rokok, mengendalikan stress kita..Saya yakin kita semua bisa menjalani pola hidup sehat ini.

Berilah skor antara 1- 10 untuk upaya-upaya yang telah Anda lakukan selama 9 hari ini agar hidup sehat!

Mengapa Anda memberi skor dengan angka tersebut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-10

Ilmu akan menjadi kekuatan hidup
Dan bisa dijadikan pegangan saat merasa cemas dan putus asa
Dengan ilmu, kita akan berpikir lebih jauh ke depan
Menata perencanaan hidup yang lebih positif
Dengan ilmu, kita akan menjadi lebih kuat jalani kehidupan
Dengan menyampaikan ilmu kita kepada orang lain kita akan bersama-sama mencapai hidup sehat.
Berbagi ilmu itu menyenangkan.

Sudahkah Anda berbagi ilmu pola hidup sehat ini kepada keluarga, teman, atau tetangga Anda ?

Apa yang Anda rasakan saat berbagi ilmu?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-11

Di sepuluh hari ke 2 ini marilah kita evaluasi lagi..

Pernahkah kita bertanya mengapa kita mesti hidup sehat? Apakah kita menginginkan tubuh kita tergolek lemas tanpa dapat melakukan apa-apa? Sementara ayah, ibu, anak, istri, suami, dan saudara-saudara kita mungkin akan repot merawat kita. Bahkan mungkin kita akan kesulitan untuk beribadah. Tentu saja kita tidak menginginkan itu semua terjadi. Namun apakah untuk mencapai keinginan tersebut kita sudah melakukan usaha? Sudahkah kita menjaga pola hidup sehat?

Ayo tekadkan diri untuk hidup sehat.

Apa tujuan kita hidup sehat ?

Sudahkah kita kuatkan niat untuk memperbaiki pola hidup kita menjadi lebih sehat ?

Tulislah tujuan hidupmu!

Tulislah tujuan jangka panjang program sehatmu!

Tulislah tujuan jangka pendek program sehatmu!

Tulislah niatmu menjalani hidup sehat!

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-12

Setiap orang punya perjuangan hidupnya sendiri

Beginipun dengan kita
Yang juga ditakdirkan Tuhan untuk menjadi pejuang tangguh
Semakin keras perjuangannya
Semakin tangguh diri kita kelak
Kita bukanlah satu-satunya orang yang menderita.
Masih banyak saudara-saudara kita yang lebih keras lagi perjuangan hidupnya.
Yakinlah yang kita hadapi saat ini tidak akan menghalangi tekad kita untuk hidup
sehat dan sukses.
Tulislah hal-hal positif tentang diri Anda!

Tulislah hal-hal negatif tentang diri Anda!

Manakah yang lebih banyak? Hal positif ataukah negatif? Yakinkah Anda dapat
mencapai tujuan program sehat dengan kondisi Anda tersebut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-13

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga dan harus kita jaga. Karena dengan tubuh yang sehat, makin produktif diri kita, dan kualitas hidup juga makin baik.

Lalu, pernahkah kita bertanya bagaimana cara menjaga hidup supaya tetap sehat ? apa saja tips hidup sehat ?

Berikut merupakan pesan hari ke - 13 tentang tips hidup sehat .
Mari menjaga kesehatan. Saya yakin Kita Bisa!



Manakah di antara upaya tersebut yang sudah Anda lakukan?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-14

Salah satu tips untuk hidup sehat adalah dengan menjaga pola makan. Yaitu dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan menjaga gizi tetap seimbang. Lalu, pernahkah kita bertanya apa saja yang harus kita konsumsi untuk memenuhi nutrisi tubuh ?

Berikut merupakan pesan hari ke-14 tentang isi piringku.
Perhatikan gambar berikut!



Apakah upaya Anda sudah sesuai dengan gambar tersebut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-15

Merokok merupakan salah satu penyebab gangguan kesehatan baik pada diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Pernahkah kita berpikir kapan mulai berhenti merokok atau menjauhi asap rokok?

Berikut merupakan pesan hari ke-5 tentang manfaat berhenti merokok.

WAKTU	MANFAAT
20 MENIT	Tekanan darah, denyut jantung dan aliran darah tipe membaik
12 JAM	Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah dimetabolisme. Tingkat CO didalam darah kembali AS normal
24-28 JAM	Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh. Fungsi pengecap dan penciuman mulai membaik. Sistem Kardiovaskular telah meningkat baik
5 HARI	Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang. Fungsi perasa/[engecap dan pembau jauh lebih membaik. Sistem kardiovaskular meningkat baik
2-6 MINGGU	Risiko infeksi pada luka setelah pembedahan berkurang secara bermakna. Fungsi silia saluran napas dan paru membaik. Batuk dan napas pendek berkurang

KEMENKES RI sehatnegeriku.kemkes.go.id Kementerian Kesehatan RI @KemenkesRI @kemenkes_ri #RAMADANSEHAT

Sudahkah Anda menjauhi rokok ?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

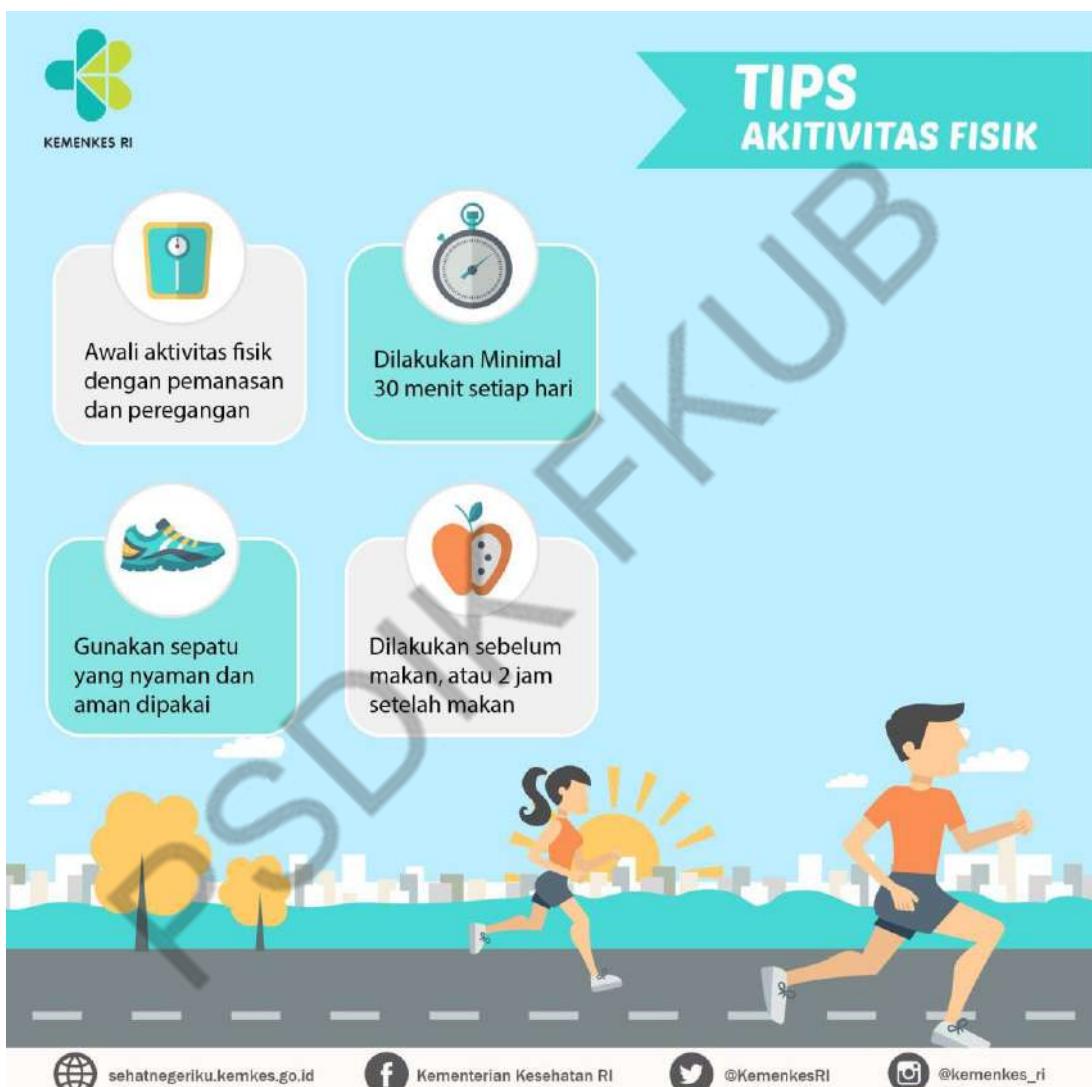
Hari ke-16

Tahukah anda bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular? Aktivitas fisik dapat mengurangi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Dengan melakukan aktivitas fisik, akan terjadi keseimbangan antara energi yang diasup dengan dengan energi yang dikeluarkan.

Aktivitas fisik berupa olah raga perlu dilakukan secara benar.

Berikut merupakan pesan hari ke-16 yaitu tips aktivitas fisik.

Semangat untuk sehat selalu.



Olah raga apa saja yang Anda lakukan dalam seminggu ini?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-17

Pernahkah Anda menerima informasi kesehatan dari sumber yang tidak jelas? Ternyata beberapa di antaranya ada yang tidak benar (hoax). Seperti contoh di bawah ini.

HOAX Informasi Kesehatan

- 1 Coklat dan Mie Instan**
+

"Berdasarkan hasil pengujian laboratorium, disimpulkan bahwa produk mie instan yang terdaftar dan beredar di Indonesia memenuhi standar dan persyaratan yang berlaku, serta dinyatakan aman untuk dikonsumsi"
-Dra Kusantinah, Apt, M.App.Sc yang saat itu Kepala BPOM RI
- 2 Minum Air Dingin Usai Makan Picu Kanker**

"Tidak ada bukti yang mendukung pesan tersebut. Apalagi minuman BBC Science and Nature, panas, alami di potu akan membuat semua makanan yang masuk memiliki temperatur yang sama. Meskipun sejenak minum es, dinginnya es tidak akan bertahan lama di lambung"
- 3 Vaksin HPV menyebabkan Menopause**

"Menopause dini itu terjadi bila wanita mengalaminya dibawah umur 40 tahun. Data yang ada di dunia, tidak ada bukti bahwa yang mengalami Menopause dini karena Imunisasi HPV. Harusnya ada bukti dulu kalau bisa menyebabkan Menopause dini"
dr. Elizabeth Jane Soeprati, M.OH, Dsc - Direktur Surveilans dan Karantina Kesehatan Kemenkes RI
- 4 Makan Sayap dan Ceker Ayam Bisa Picu Kanker**

"Belum ada buktinya, itu kan baru asumsi. Untuk ayam itu kan pendek sampai dia dipotong, kalau dipotong obat hormonnya itu masih ada atau belum habis itu dimakan menyebabkan kanker, sampai sekarang belum ada buktinya"
dr Ramadhan, SpOnc - Dokter Onkologi RS. Dharmas
- 5 Menusuk jari dengan jarum, cara pertolongan pertama pada penderita stroke.**

"Seseorang yang mendapat serangan stroke memiliki golden period, masa kritis bagi pasien untuk segera mendapat pemangaman cepat yang dilakukan oleh profesional dengan standar protokol untuk memperbaiki peluang kesembuhan. Dengan tidaknya tusuk jarum di tangan dikhawatirkan pasien tidak segera dibawa ke rumah sakit dan justru melewati golden period nya"
dr. Adityo Sulisti, SpPD-KPT, FINASIM, Divisi Penyakit Tropik dan Infeksi, FKU-RSCM

KEMENKES RI sehatnegeriku.kemkes.go.id Kementerian Kesehatan RI @KemenkesRI @kemenkes_ri

Informasi apa saja yang pernah Anda terima dan Anda ragu tentang kebenarannya?

Sudahkah Anda mencari kebenaran informasi tersebut lebih lanjut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-18

Menjaga kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan cara tidur yang cukup baik dari kuantitas maupun dari segi kualitas. Apa dan bagaimana tidur yang cukup itu? Simak gambar berikut!



Apakah kualitas dan kuantitas tidur Anda sudah sesuai anjuran kesehatan?

Jika tidak, apakah alasan tidur Anda tidak berkualitas?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-19

Di hari ke-19 ini, mari kita evaluasi. Seberapa serius kita telah berupaya untuk hidup sehat dengan menjaga pola makan kita, berolah raga, menjauhkan diri dari asap rokok, mengendalikan stress kita..Saya yakin kita semua bisa menjalani pola hidup sehat ini.

Berilah skor antara 1- 10 untuk upaya-upaya yang telah Anda lakukan selama 9 hari ini agar hidup sehat!

Jika belum maksimal apa yang menjadi kendala?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-20

Ilmu akan menjadi kekuatan hidup
Dan bisa dijadikan pegangan saat merasa cemas dan putus asa
Dengan ilmu, kita akan berpikir lebih jauh ke depan
Menata perencanaan hidup yang lebih positif
Dengan ilmu, kita akan menjadi lebih kuat jalani kehidupan
Dengan menyampaikan ilmu kita kepada orang lain kita akan bersama-sama mencapai hidup sehat.
Berbagi ilmu itu menyenangkan.

Sudahkah Anda berbagi ilmu pola hidup sehat ini kepada keluarga, teman, atau tetangga Anda ?

Apa yang Anda rasakan saat berbagi ilmu?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-21

Di 10 hari ke 3 ini marilah kita evaluasi..

Pernahkah kita bertanya mengapa kita mesti hidup sehat? Apakah kita menginginkan tubuh kita tergolek lemas tanpa dapat melakukan apa-apa? Sementara ayah, ibu, anak, istri, suami, dan saudara-saudara kita mungkin akan repot merawat kita.

Bahkan mungkin kita akan kesulitan untuk beribadah. Tentu saja kita tidak menginginkan itu semua terjadi. Namun apakah untuk mencapai keinginan tersebut kita sudah melakukan usaha? Sudahkah kita menjaga pola hidup sehat?

Ayo tekadkan diri untuk hidup sehat.

Apa tujuan kita hidup sehat ?

Sudahkah kita kuatkan niat untuk memperbaiki pola hidup kita menjadi lebih sehat ?

Tulislah tujuan hidupmu!

Tulislah tujuan jangka panjang program sehatmu!

Tulislah tujuan jangka pendek program sehatmu!

Tulislah niatmu menjalani hidup sehat!

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-22

Menjadi pribadi yang positif
Tidak ada kata telat dalam hidup ini
Karena hidup adalah sebuah proses
Dan setiap orang akan menjalani prosesnya dengan caranya masing-masing

Tidak ada kata telat untuk berbuat baik
Karena berbuat baik tidak memandang usia
Dan setiap kebaikan yang diberikan, niscaya akan kembali pada diri kita
Yakin kita bisa menjadi pribadi yang positif.

Tulislah hal-hal positif tentang diri Anda!

Tulislah hal-hal negatif tentang diri Anda!

Manakah yang lebih banyak? Hal positif ataukah negatif? Yakinkah Anda dapat mencapai tujuan program sehat dengan kondisi Anda tersebut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-23

Kelebihan berat badan bukanlah pertanda kemakmuran dan kebahagiaan seseorang. Sebagian besar penyakit tidak menular dikaitkan dengan kelebihan berat badan, seperti hasil survei Kemenkes berikut.

Berikut merupakan pesan hari ke - 23 tentang pola makan seimbang.

Kemenkes RI **GERMAS**
Gesekan Masyarakat Hidup Sehat

Kelebihan berat badan sering dikaitkan dengan **pola makan yang tidak seimbang**. Konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih kerap dipercaya menjadi penyebabnya. Bagaimana perilaku makan masyarakat kita?

Konsumsi	Persentase Kelebihan Konsumsi
Gula	4.8%
Garam	18.3%
Lemak	26.5%

Yuk, selalu makan dengan pola gizi seimbang untuk sehat kini dan nanti.

#HariPanganSedunia
16 Oktober 2021

Sumber: Data Survei Konsumsi Makanan Indonesia (SKMI) 2014, Balitbangkes

www.litbang.kemkes.go.id | [Badan Litbang kesehatan](#) | [@balitbangkes](#) | [@litbangkemenkes](#) | [BALITBANGKES TV](#)

Manakah di antara upaya tersebut yang sudah Anda lakukan?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-24

Salah satu tips untuk hidup sehat adalah dengan menjaga pola makan yang memenuhi sepuluh pedoman gizi seimbang seperti gambar berikut. Manakah di antara tips tersebut yang sudah Anda jalankan?

Berikut merupakan pesan hari ke-24 tentang isi piringku. Perhatikan gambar berikut!



Manakah di antara upaya tersebut yang sudah Anda lakukan?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-25

Mengapa sebagian orang, meskipun tahu bahayanya merokok, masih saja merokok? Tidakkah cukup gambar penderita penyakit akibat rokok di sampul kemasan rokok? Mengapa ego perokok dapat mengalahkan akal dan pengetahuannya? Ada beberapa langkah untuk memulai berhenti merokok. Yuk dicoba. Saya yakin kita bisa!

Cara dan Langkah Berhenti Merokok

Cara:

#1 Berhenti Seketika
Hari ini anda merokok besok anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini paling berhasil.

#2 Pengurangan
Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya hari pertama berhenti merokok, menghabiskan 10 batang, hari ke-2 atau ke-3 turun jadi 8 batang, dan seterusnya.

Tips:

Berhenti merokok seketika atau total, atau melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap secara bertahap.

Motivasi, yakni bulatkan tekad untuk berhenti merokok.

Kenali waktu dan situasi dimana anda paling sering merokok.

Tahan keinginan merokok dengan menundanya.

Berolahraga secara teratur.

Minta dukungan dari keluarga dan sahabat.

Konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan.

Sudahkah Anda berusaha berhenti merokok atau menjauhi rokok ?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-26

Berlari adalah salah satu olah raga yang murah meriah namun dapat membakar kalori hingga 100 kalori. Mungkin berat memang jika kita tidak pernah melakukannya. Tapi bisa kita awali dengan berjalan kaki dulu mungkin.. Ayo jangan mager (malas gerak). Semangat untuk sehat selalu.



Ayo Aktivitas Fisik!

Jika dalam 10 menit bisa berlari satu mil, kalori yang terbakar sekitar 90-100 kalori.



sehatnegeriku.kemkes.go.id



Kementerian Kesehatan RI



@KemenkesRI



@kemenkes_ri

Olah raga apa saja yang Anda lakukan dalam seminggu ini?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-27

Sadarkah Anda bahwa beberapa informasi kesehatan tentang diabetes mungkin tidak jelas sumbernya dan kebenarannya. Seperti mitos berikut yang ternyata berbeda dengan faktanya.



Informasi apa saja yang pernah Anda terima dan Anda ragu tentang kebenarannya?

Sudahkah Anda mencari kebenaran informasi tersebut lebih lanjut?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-28

Menjaga kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan cara tidur yang cukup baik dari kuantitas maupun dari segi kualitas. Apa dan bagaimana tidur yang cukup itu? Simak tips berikut!

BAGAIMANA Agar Mendapatkan TIDUR yang BERKUALITAS?

Hindari konsumsi kopi, rokok, dan alkohol

Setelah makan siang, hindari mengonsumsi makanan/minuman yang mengandung kafein seperti kopi atau teh karena terbukti dapat menyebabkan pola tidur terganggu.

2 jam sebelum tidur hindari rokok dan minuman beralkohol. Rokok juga merupakan stimulan bagi pusat syaraf manusia yang membuat susah tidur.

Sempatkan untuk berolahraga setiap hari

Hindari berolahraga mendekati jam tidur karena akan menyulitkan tubuh untuk tertidur. Karena tubuh masih dalam keadaan 'bersemangat' atau belum rileks.

Tetapkan waktu tidur yang tetaturn

Jam tidur yang berantakan dapat mengganggu jam biologis Anda. Telat tidur bukan berarti Anda bisa bangun lebih siang. Awalnya memang sulit, namun jika pola tersebut sudah tertanam dengan baik pasti bisa dijalani.

Tenangkan pikiran dan mental

Tenangkan pikiran dan mental Anda. Jangan terlalu banyak memikirkan masalah ketika menjelang tidur malam. Siapkan diri untuk tidur dan mimpi indah.

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI | @p2ptmkemenkesRI | @p2ptmkemenkesRI

Apakah kualitas dan kuantitas tidur Anda sudah sesuai anjuran kesehatan?

Jika tidak, apakah alasan tidur Anda tidak berkualitas?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg): Tinggi Badan (M):

Hari ke-29

Di hari ke-29 ini, mari kita evaluasi. Seberapa serius kita telah berupaya untuk hidup sehat dengan menjaga pola makan kita, berolah raga, menjauhkan diri dari asap rokok, mengendalikan stress kita..Saya yakin kita semua bisa menjalani pola hidup sehat ini.

Berilah skor antara 1- 10 untuk upaya-upaya yang telah Anda lakukan selama 9 hari ini agar hidup sehat!

Jika belum maksimal apa yang menjadi kendala?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

Hari ke-30

Ilmu akan menjadi kekuatan hidup

Dan bisa dijadikan pegangan saat merasa cemas dan putus asa

Dengan ilmu, kita akan berpikir lebih jauh ke depan

Menata perencanaan hidup yang lebih positif

Dengan ilmu, kita akan menjadi lebih kuat jalani kehidupan

Dengan menyampaikan ilmu kita kepada orang lain kita akan bersama-sama mencapai hidup sehat.

Berbagi ilmu itu menyenangkan.

Sudahkah Anda berbagi ilmu pola hidup sehat ini kepada keluarga, teman, atau tetangga Anda ?

Apa yang Anda rasakan saat berbagi ilmu?

Ambil timbangan badan, tulislah :

Berat Badan (kg):..... Tinggi Badan (M):.....

ULANGI LAGI LANGKAH HARI KE-1 DAN SETERUSNYA JIKA POLA HIDUP SEHAT ANDA BELUM TERCAPAI

Fakta tentang Diabetes Mellitus

No	Item pertanyaan	Jawaban
1	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes	Salah
2	Penyebab umum diabetes adalah kurangnya insulin yang efektif dalam tubuh	Benar
3	Diabetes disebabkan karena kegagalan ginjal mencegah gula masuk ke dalam urin	Salah
4	Ginjal memproduksi insulin	Salah
5	Pada diabetes yang tidak diobati, jumlah gula dalam darah biasanya meningkat	Benar
6	Jika saya menderita diabetes, anak-anak saya berpeluang lebih besar menderita diabetes juga	Benar
7	Diabetes Mellitus dapat disembuhkan	Salah
8	Kadar gula darah puasa 210 adalah terlalu tinggi	Benar
9	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin	Salah
10	Olahraga teratur akan meningkatkan kebutuhan atas insulin atau obat diabetes lainnya	Salah
11	Ada dua jenis utama diabetes: Tipe 1 (tergantung pada insulin) dan Tipe 2 (tidak tergantung pada insulin)	Benar
12	Insulin bekerja disebabkan karena makan terlalu banyak	Salah
13	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes	Salah
14	Diabetes sering menyebabkan peredaran darah yang tidak baik	Benar
15	Luka dan lecet pada penderita diabetes sembuhnya lama	Benar
16	Penderita diabetes harus sangat berhati-hati saat memotong kuku kaki	Benar
17	Penderita diabetes harus membersihkan luka dengan iodine dan alkohol	Salah
18	Cara memasak makanan sama pentingnya dengan makanan yang dimakan oleh penderita diabetes	Benar
19	Diabetes dapat merusak ginjal	Benar
20	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari dan kaki	Benar
21	Gemetaran dan berkeringat merupakan tanda tingginya kadar gula darah	Salah
22	Sering kencing dan haus merupakan tanda rendahnya kadar gula darah	Salah
23	Kaos kaki yang ketat tidak buruk bagi penderita diabetes	Salah
24	Diet diabetes sebagian besar terdiri dari makanan-makanan khusus	Salah

Fakta tentang Hipertensi

No	Item pertanyaan	Jawaban
1.	Tekanan darah diastolik atau sistolik yang tinggi mengindikasikan tekanan darah tinggi	Benar
2.	Tekanan darah diastolik saja yang tinggi juga mengindikasikan tekanan darah tinggi	Benar
3.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus minum obat, karena anda percaya itu adalah cara yang terbaik	Salah
4.	Obat untuk tekanan darah tinggi harus diminum setiap hari	Benar
5.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus minum obat mereka hanya ketika mereka merasa sakit	Salah
6.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus minum obat sepanjang hidupnya	Benar
7.	Tekanan darah tinggi yang adalah hasil dari penuaan, jadi perawatan tidak perlu dilakukan	Salah
8.	Jika obat untuk tekanan darah tinggi dapat mengontrol tekanan darah, maka tidak perlu ada perubahan gaya hidup	Salah
9.	Jika seseorang dengan tekanan darah tinggi mengubah gaya hidup mereka, maka tidak perlu dilakukan perawatan	Salah
10.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi tidak perlu membatasi makanan asin selama mereka minum obat secara teratur	Salah
11.	Untuk seseorang dengan tekanan darah tinggi, metode memasak terbaik adalah menggoreng	Salah
12.	Untuk seseorang dengan tekanan darah tinggi, metode memasak terbaik adalah merebus atau memanggang	Benar
13.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus sering makan buah dan sayur	Benar
14.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi sebaiknya tidak merokok	Benar
15.	Seseorang dengan tekanan darah tinggi dapat minum minuman beralkohol	Salah
16.	Jenis daging terbaik untuk seseorang dengan tekanan darah tinggi adalah daging merah (sapi, kambing)	Salah
17.	Jenis daging terbaik untuk seseorang dengan tekanan darah tinggi adalah daging putih (unggas)	Benar
18.	Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan stroke, jika tidak ditangani	Benar
19.	Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit jantung, seperti serangan jantung, jika tidak ditangani	Benar
20.	Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kematian dini jika tidak ditangani	Benar
21.	Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gagal ginjal, jika tidak ditangani	Benar
22.	Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gangguan penglihatan, jika tidak ditangani	Benar

Fakta tentang Kanker Serviks

No	Item Pertanyaan	Jawaban
1.	Kanker serviks merupakan keganasan yang terjadi pada serviks, yaitu sepertiga bagian bawah rahim.	Benar
2.	Perdarahan abnormal melalui vagina merupakan salah satu tanda kanker serviks.	Benar
3.	Perdarahan vagina setelah melakukan hubungan seksual merupakan salah satu tanda kanker serviks.	Benar
4.	Penurunan berat badan merupakan salah satu tanda kanker serviks.	Benar
5.	Sekresi cairan berbau melalui vagina merupakan salah satu tanda kanker serviks.	Benar
6.	Seringkali, pasien kanker serviks datang pada stadium akhir/ lanjut.	Benar
7.	Mayoritas kanker serviks disebabkan oleh Human Papiloma Virus (HPV).	Benar
8.	HIV merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
9.	Riwayat menderita penyakit chlamydia merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
10.	Merokok merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
11.	Penggunaan pil KB dalam jangka panjang merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
12.	Memiliki lebih dari satu pasangan hubungan seksual merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
13.	Telah melahirkan lebih dari atau sama dengan 3 anak merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
14.	Pada wanita, riwayat memiliki anak pertama pada usia muda muda merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
15.	Riwayat pasangan yang sering berganti pasangan merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar
16.	Riwayat adanya anggota keluarga, terutama keluarga wanita (ibu, kakak/ adik wanita) yang menderita kanker serviks merupakan salah satu faktor risiko kanker serviks.	Benar

17.	Kanker serviks dapat dicegah.	Benar
18.	Kanker serviks dapat dicegah dengan vaksinasi, yaitu vaksin HPV.	Benar
19.	Vaksinasi HPV dapat diterima oleh wanita maupun pria.	Benar
20.	Usia yang paling direkomendasikan untuk penerimaan vaksinasi HPV adalah usia 11-12 tahun.	Benar
21.	Kanker serviks dapat dicegah dengan melakukan screening dini melalui metode pap smear.	Benar
22.	Screening kanker serviks tetap diperlukan meskipun seseorang telah melakukan tindakan pencegahan lainnya, termasuk vaksinasi HPV.	Benar
23.	Pap smear dapat dilakukan oleh wanita berusia 21 tahun ke atas.	Benar
24.	Pap smear dapat dilakukan setiap 3 tahun.	Benar
25.	Penggunaan kondom ketika berhubungan seksual dapat membantu mencegah kanker serviks.	Benar
26.	Tidak berganti-ganti pasangan seksual dapat membantu mencegah kanker serviks.	Benar

Kanker Kolorektal

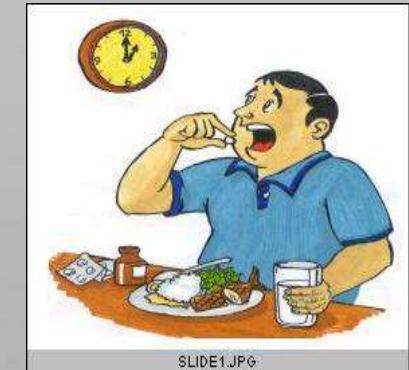
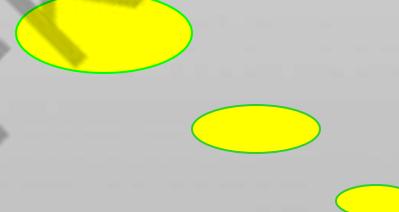
No	Item Pertanyaan	Jawaban
1	Keluar darah dalam tinja merupakan salah satu gejala kanker usus	Salah
2	Adanya benjolan di anus merupakan salah satu gejala kanker usus	Benar
3	Keluar lendir dalam tinja merupakan salah satu gejala kanker usus	Salah
4	Diare atau sembelit dalam waktu lama merupakan salah satu gejala kanker usus	Benar
5	Nyeri perut & sakit sekitar anus merupakan salah satu gejala kanker usus	Benar
6	Berat badan terus bertambah adalah gejala kanker usus.	Salah
7	Buang air besar meringkil merupakan salah satu gejala kanker usus	Benar
8	Adanya benjolan di perut, merupakan salah satu gejala kanker usus	Benar
9	Sering makan buah-buahan atau sayur dapat mengurangi resiko terkena kanker usus besar	Benar
10	Mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi kalori dapat meningkatkan resiko terkena kanker usus besar	Benar
11	Terlalu banyak makan daging merah (hewan berkaki 4, seperti sapi, kambing, kerbau dan sebagainya) dapat meningkatkan resiko terkena kanker usus besar	Benar
12	Banyak makan ikan dapat menurunkan resiko terkena kanker usus besar	Benar
13	Minum alkohol (bir, wiski, tuwak, dan sebagainya) dapat meningkatkan kanker usus besar	Benar
14	Olah raga rutin minimal 30 menit perhari dapat mengurangi resiko terkena kanker usus besar	Benar
15	Kegemukan bisa menjadi faktor resiko terjadi kanker kolorektal	Benar
16	Perokok aktif bisa meningkatkan resiko terkena kanker usus besar	Benar
17	Perokok pasif (berada di sekitar dan menghirup asap rokok orang lain) tidak mengakibatkan kanker usus besar.	Salah
18	Memakan makanan yang diolah (korned, ikan asin, makanan dalam kaleng dsb) bisa meningkatkan resiko terkena kanker usus besar.	Benar
19	Malas bergerak (suka duduk-duduk lama, misalnya lihat TV dan sebagainya) bisa meningkatkan kanker usus besar.	Benar



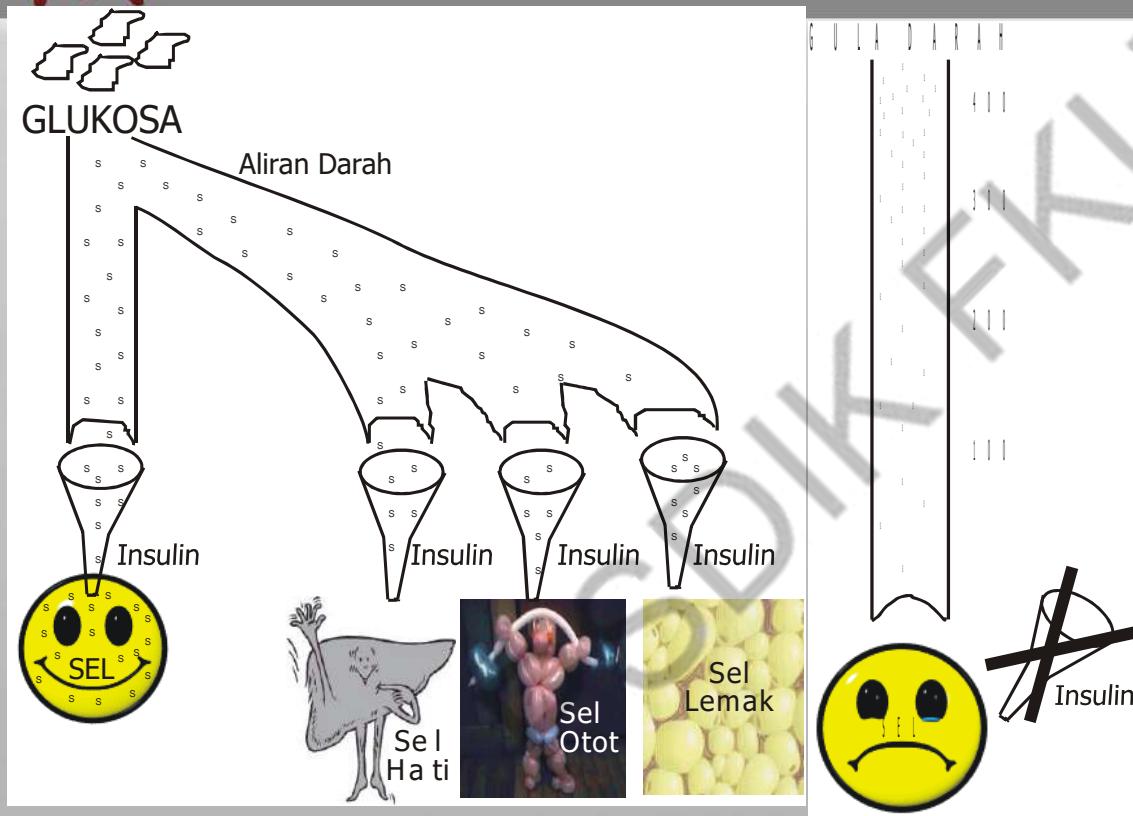
DIABETES MELLITUS



APAKAH DIABETES MELLITUS ????



DIABETES MELITUS (DM)

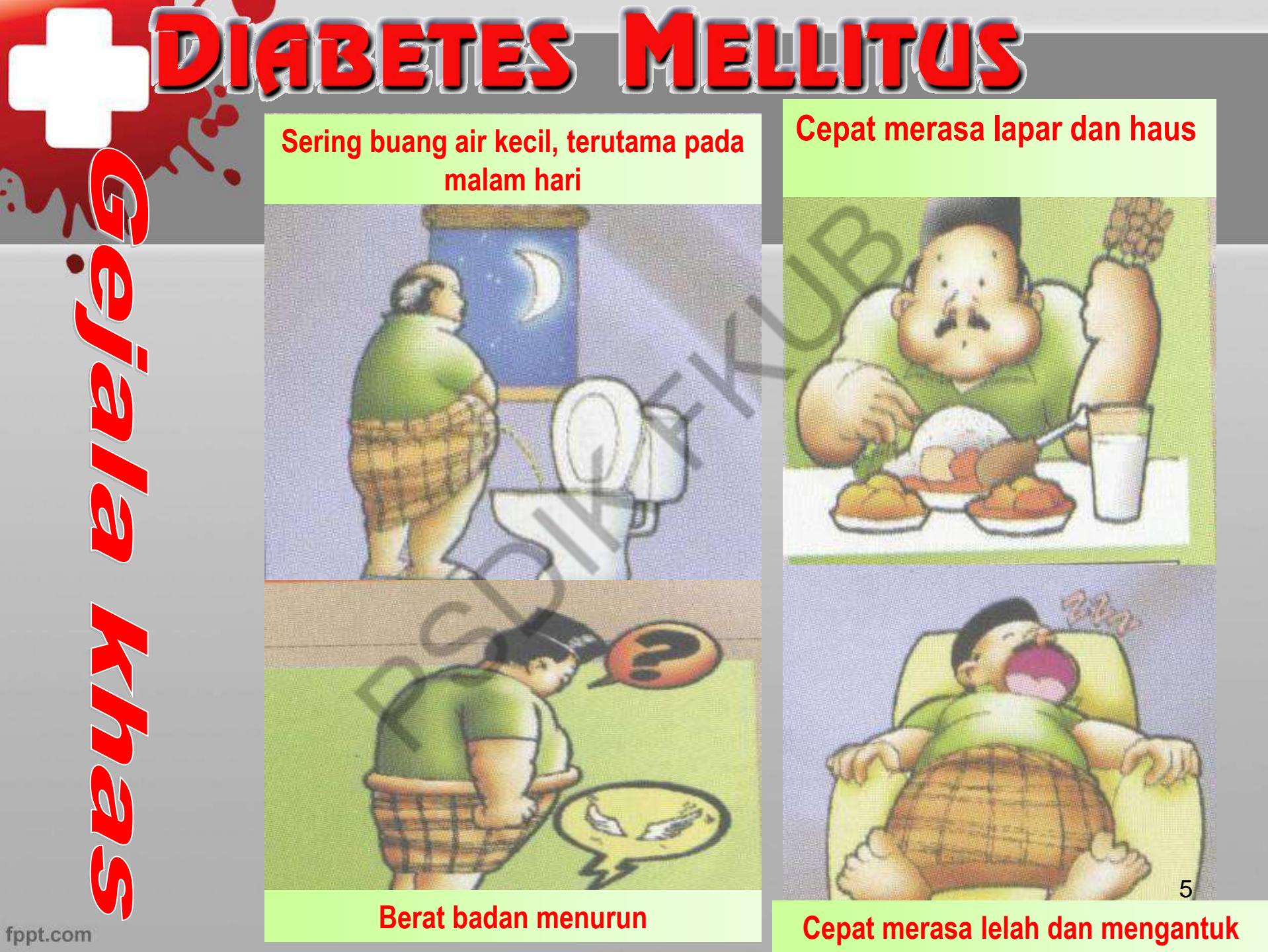


Penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal akibat gangguan metabolisme glukosa, kekurangan hormon insulin atau kerja hormon insulin terganggu



Gejala DM

- Gejala awal atau gejala klasik
 - Banyak makan
 - Banyak minum
 - Banyak kencing
- Gejala lanjutan
 - Mudah capek
 - BB turun
 - Kesemutan
 - Rasa tebal pada kaki
 - Kulit terasa panas dan kram
 - Penglihatan kabur
 - Gigi mudah goyang
 - Ibu hamil mudah keguguran



Sering buang air kecil, terutama pada malam hari



Cepat merasa lapar dan haus



Berat badan menurun



Cepat merasa lelah dan mengantuk



Gejala Tidak Khas

- Kesemutan
- Gatal di daerah genital
- Keputihan
- Infeksi sulit sembuh
- Pengelihatan Kabur
- Cepat lelah
- Mudah mengantuk
- Sering timbul bisul



Kesemutan



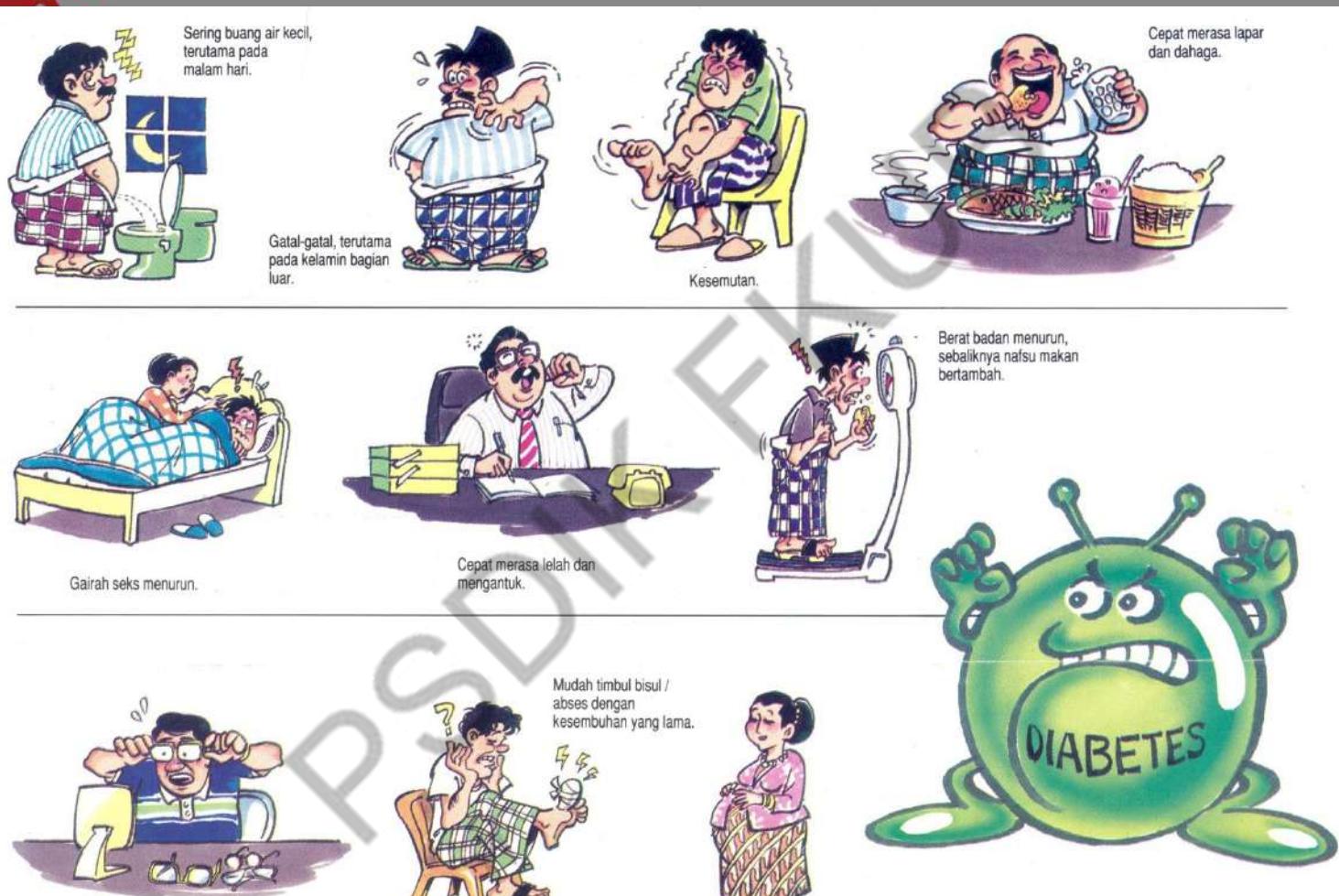
Sering timbul bisul



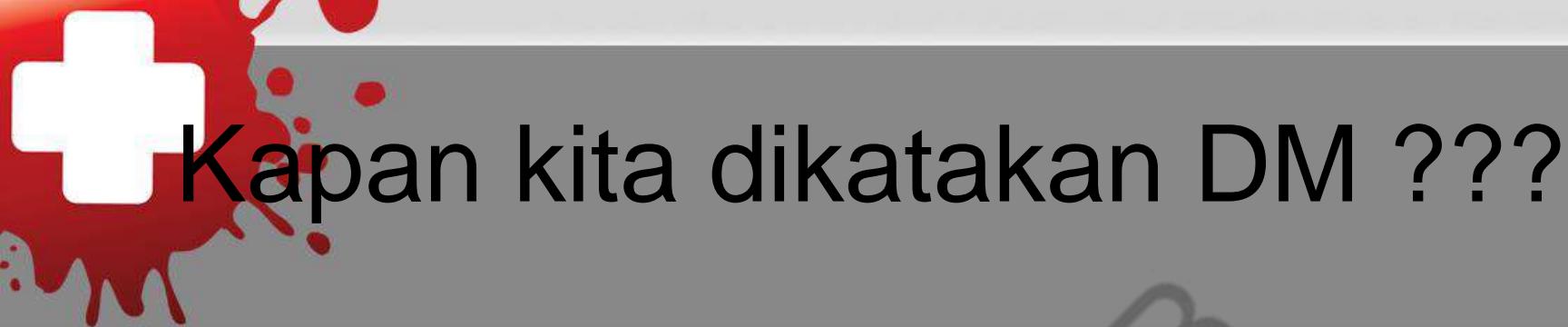
Pengelihatan kabur



GEJALA/KELUHAN DM



SEBAIKNYA ANDA MENGENALI GEJALA-GEJALANYA SEMENJAK DINI

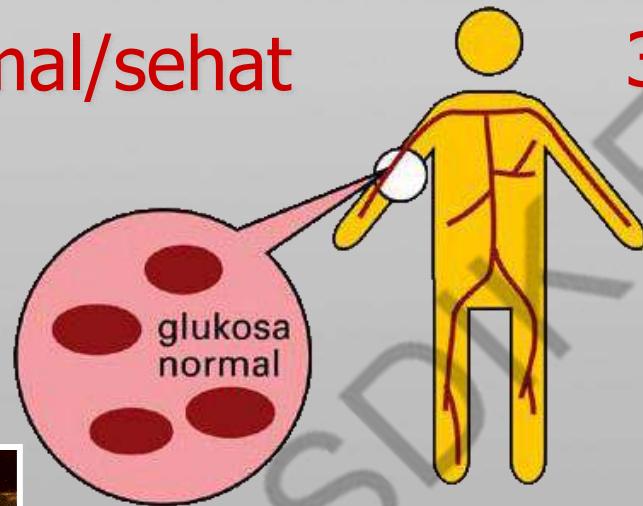


Kapan kita dikatakan DM ???

- Gejala klasik + gula darah sewaktu >200 mg/dl
- Gejala klasik + gula darah puasa >126 mg/dl
- Kadar gula plasma 2 jam pada TTGO>200 mg/dl

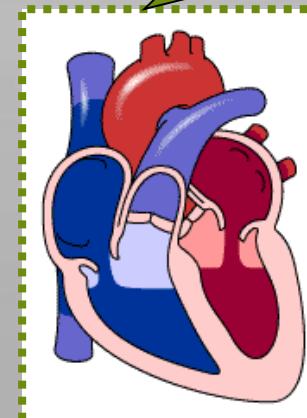
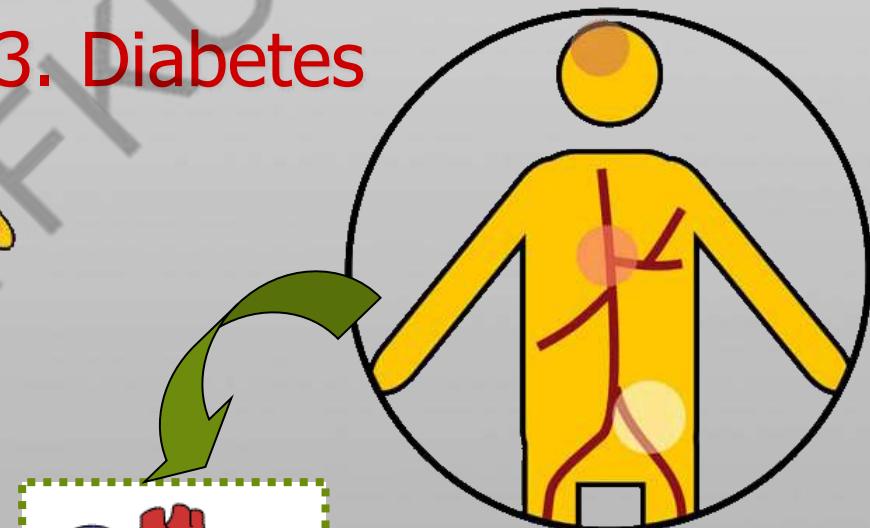
PERKEMBANGAN/PERJALANAN PENYAKIT DM TIPE 2

1. Normal/sehat



2. Pre-Diabetes

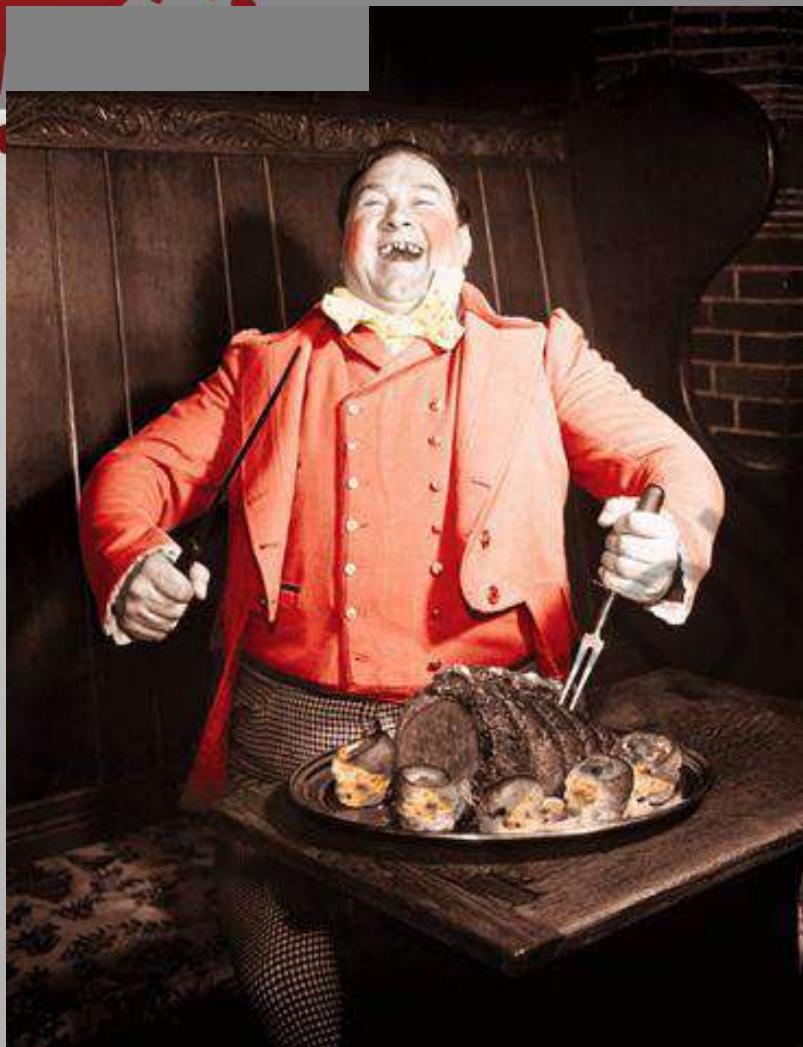
3. Diabetes



4. Komplikasi



Gemuk tidak lagi sebagai lambang kemakmuran



Gemuk
dulu dipandang sebagai
tanda **kemakmuran..**

Jaman sudah berubah,
orang makin sadar bahwa

GEMUK

= tidak menarik
= **gudangnya penyakit..**



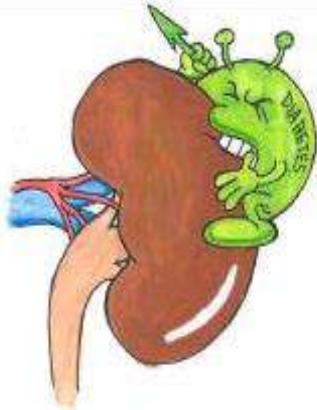
SIAPA SAJA BISA TERKENA DM







Komplikasi DM



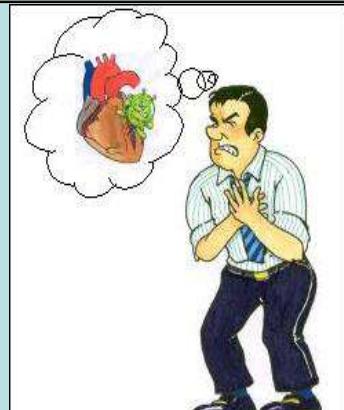
Kerusakan Ginjal



Infeksi / Cangren Kaki



Impoten



Penyakit Jantung



Stroke



Buta



Gigi goyang / tanggal



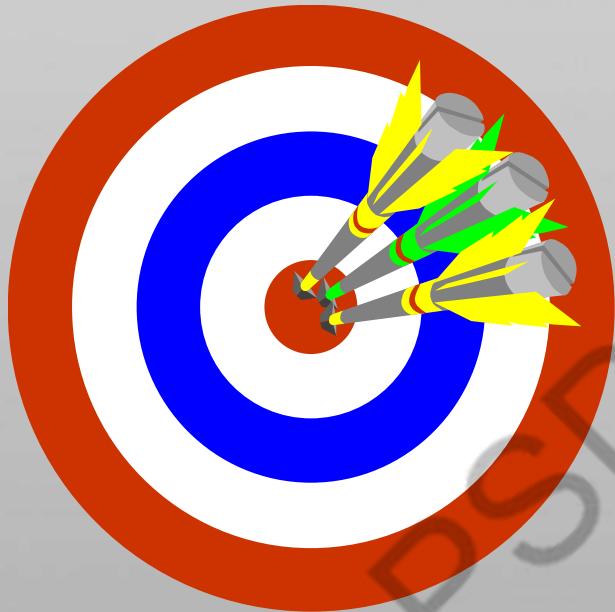
HIPOGLIKEMIA
Kadar gula darah terlalu rendah



PENGELOLAAN PADA DIABETES MELLITUS

Tujuan Pengelolaan DM

Menjaga dan mempertahankan kadar gula darah sebaik mungkin



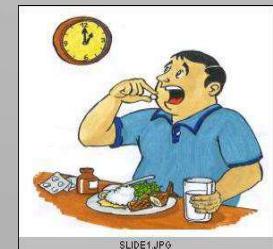
Cara Mencapai Tujuan



Perencanaan pola makan sehat



Aktivitas fisik / Olah raga



Minum obat secara teratur dan tepat waktu

Kadar gula darah terjaga





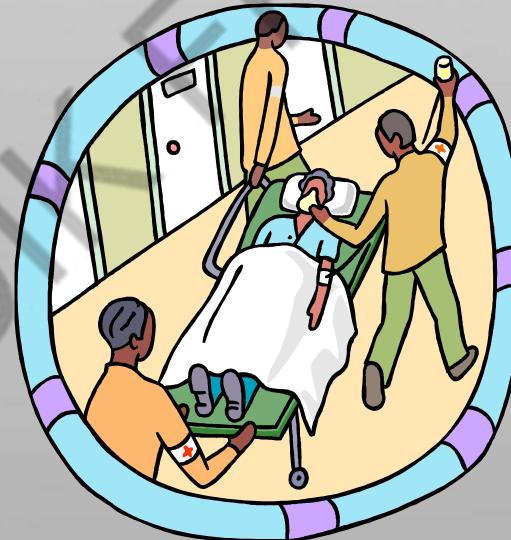
BAHAYA DIABETES MELITUS

- 1. Komplikasi akut

(kadar gula kurang - diet/pengobatan berlebih)



Hipoglikemia → pingsan



Hipoglikemia

↓
Koma

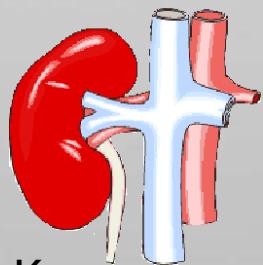


Kematian

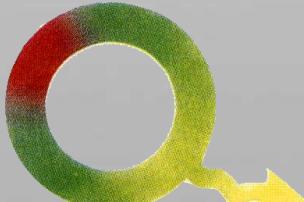
BAHAYA DIABETES MELITUS

2. Komplikasi kronik

(kadar gula terlalu tinggi - pengedalian DM jelek)



Kerusakan ginjal
(cuci darah)



Impotent



Infeksi
(gangrene) kaki
→ amputasi



Penyakit jantung



Buta



Stroke



Gigi goyang
(mudah tanggal)



Deteksi dini kelainan kaki resiko tinggi

- Kulit kaku yang kering, bersisik, dan retak-retak serta kaku
- Bulu-bulu rambut kaki yang menipis
- Kelainan bentuk dan warna kuku (kuku yang menebal,rapuh, ingrownail)
- Kalus (mata ikan) terutama di telapak
- Perubahan bentuk jari-jari dan telapak kaki dan tulang-tulang yang menonjol



- Bekas luka atau riwayat amputasi jari-jari
- Kaki terasa baal, kesemutan atau tidak terasa nyeri
- Kaki yang terasa dingin



Perawatan pada kaki DM

- Tidak boleh berjalan tampa alas kaki, termasuk dipasir dan di air
- Periksa kaki setiap hari, dan dilaporkan pada dokter apabila terkelupas, kemerahan atau luka
- Periksa alas kaki dari benda asing sebelum memakainya
- Selalu menjaga kaki dalam keadaan bersih

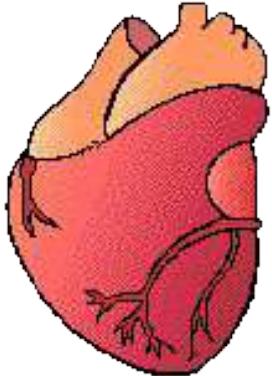


- Potong kuku teratur
- Gunakan kaos kaki dari bahan kaki yang tidak menyebabkan lipatan pada ujung jari kaki
- Sepatu tidak boleh terlau sempit atau longgar
- Jangan gunakan bantal atau botol berisi air panas untuk kaki



TERIMA KASIH

PSDIK FKUB

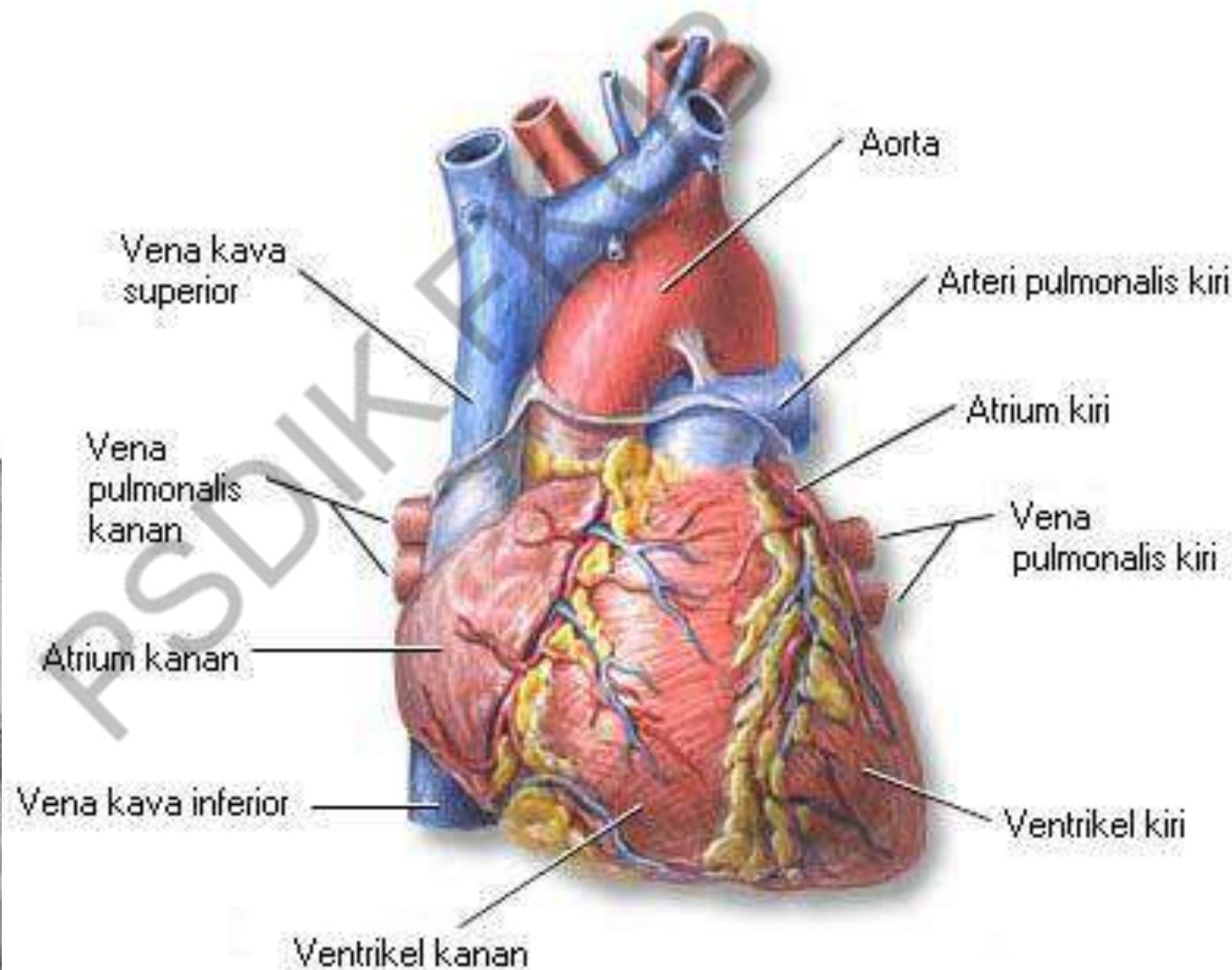
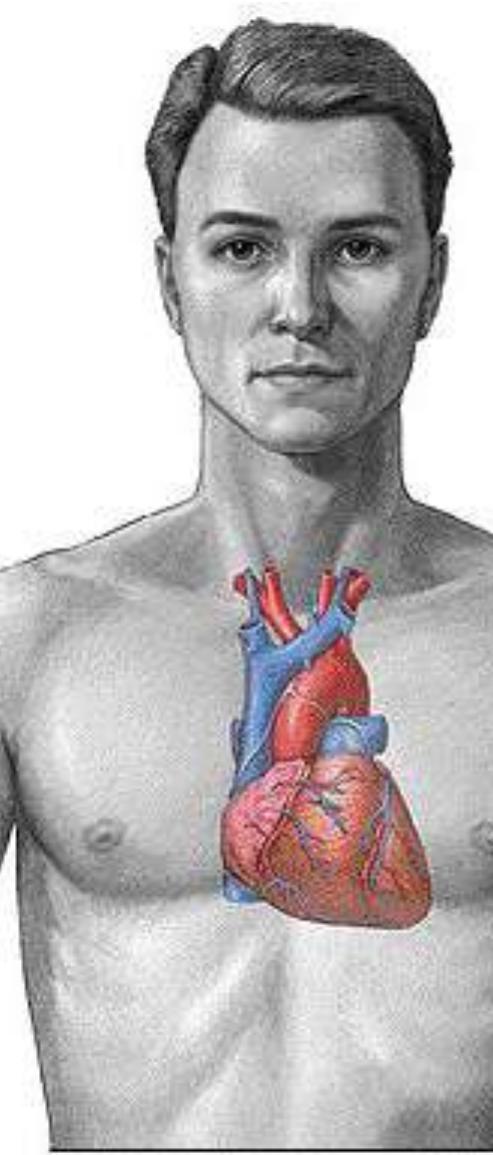


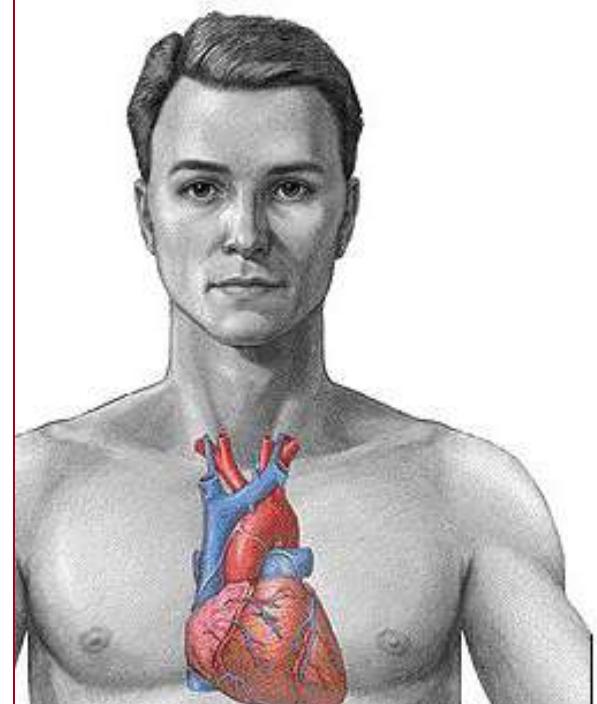
: Hipertensi sebagai pembunuh senyap dan pentingnya pencegahan

Dr. Muhammad Gibran Fauzi Harmani, Sp.JP, FIHA

LOVE YOUR HEART

Jantung





**Jantung sebesar
kepalan tangan**

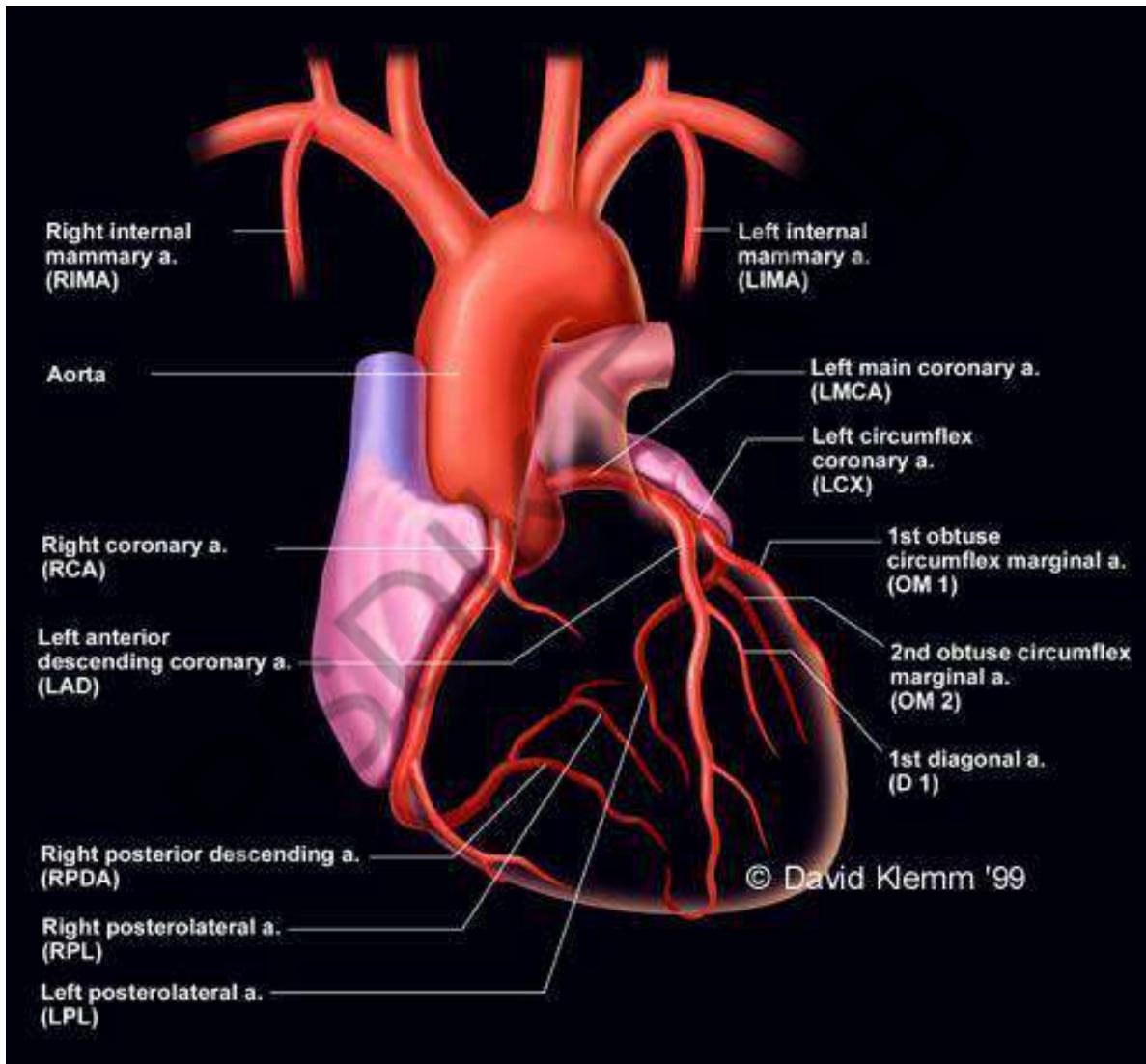
Memompa darah ke seluruh tubuh

makanan /oksigen
dibawa oleh darah ke
seluruh tubuh

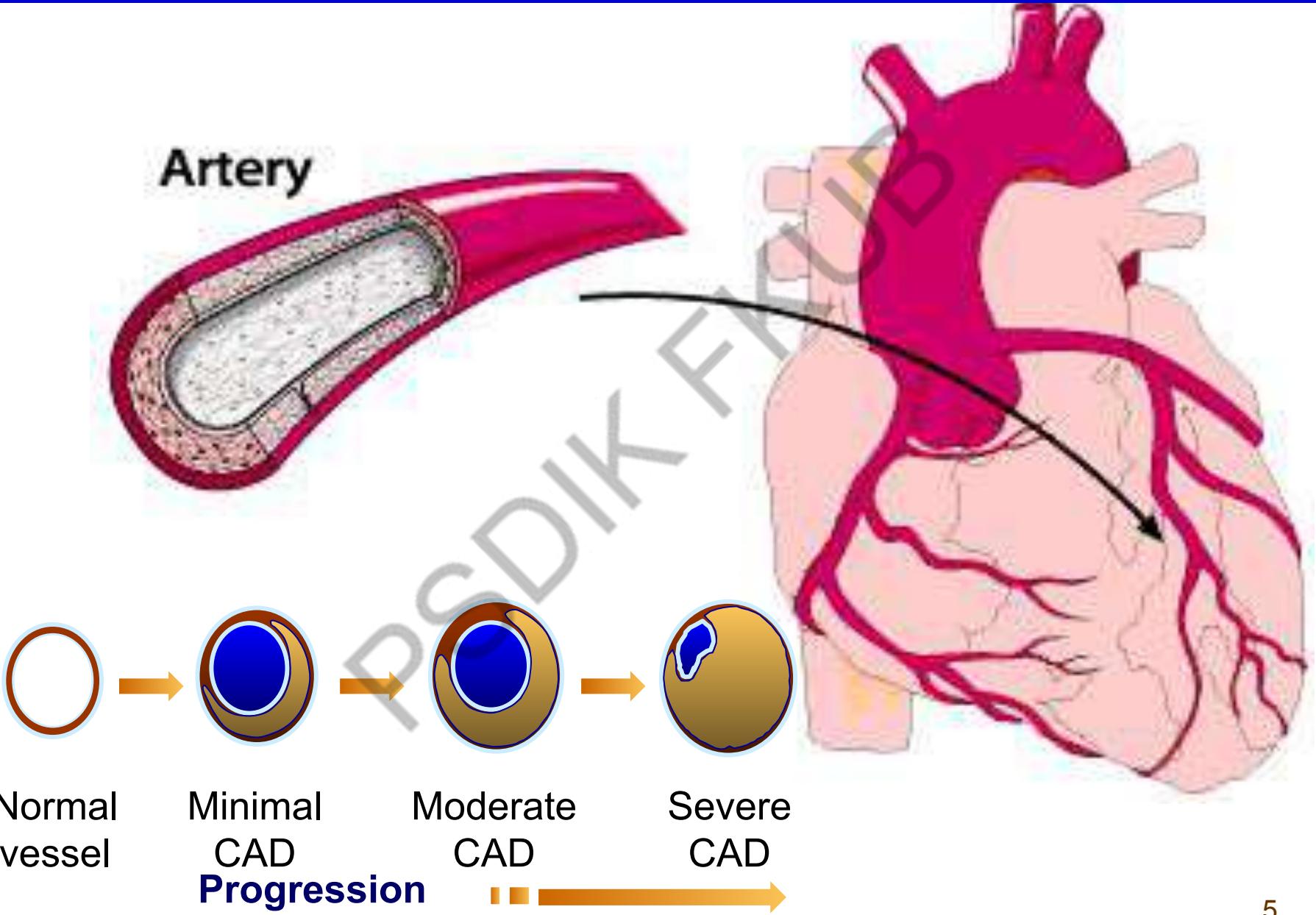




Pembuluh darah koroner ...



Penyakit Jantung Koroner



Normal
vessel

Minimal
CAD

Moderate
CAD

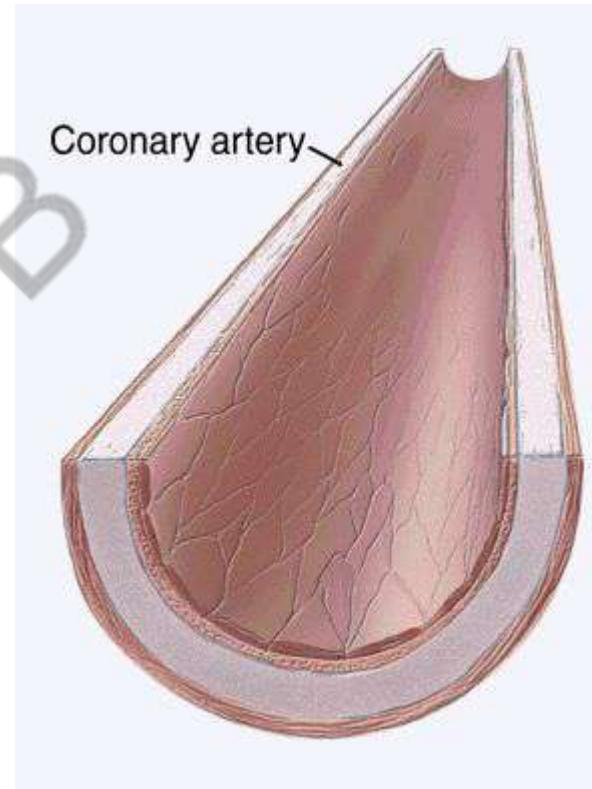
Severe
CAD

Progression

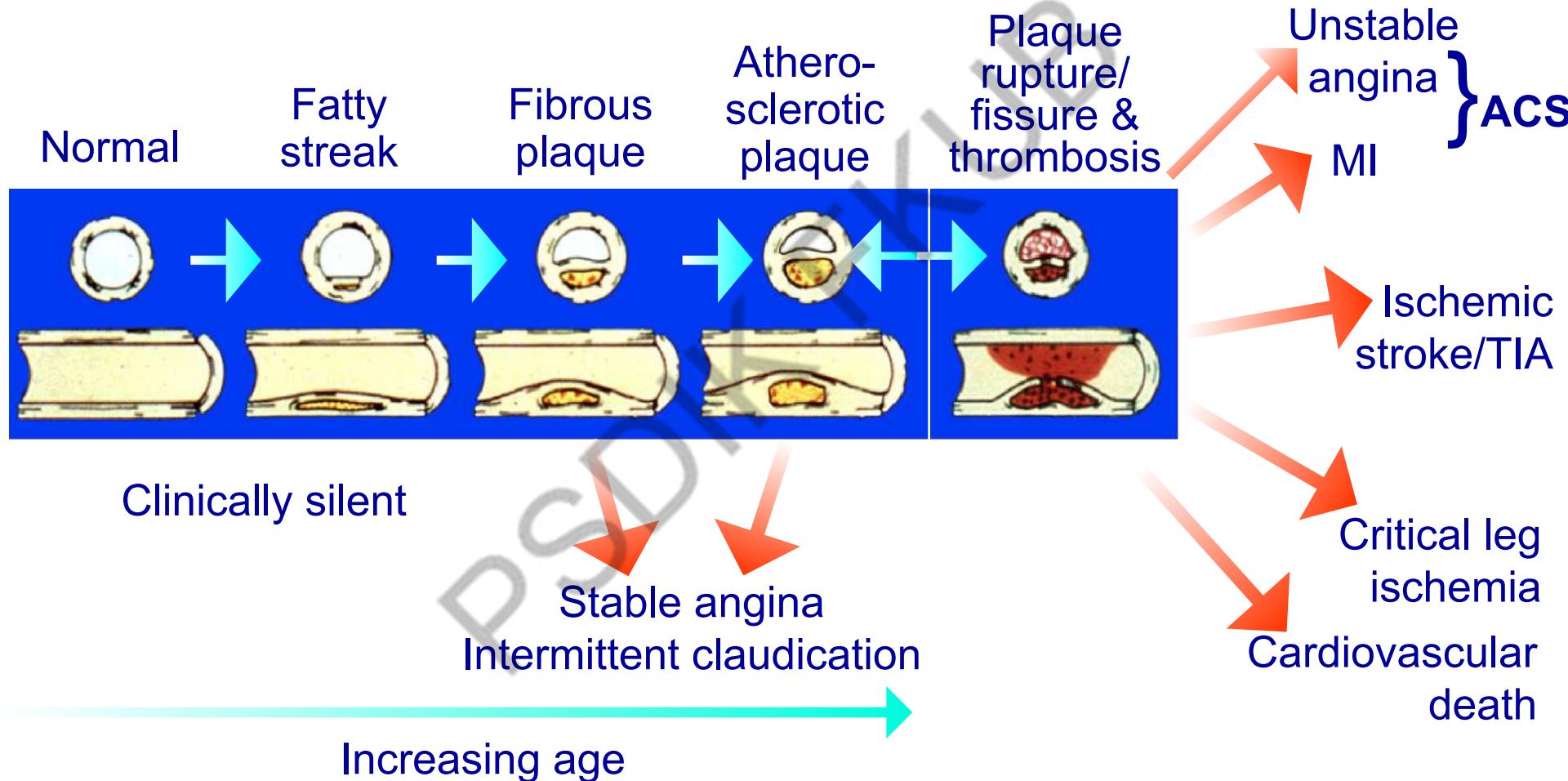
Aterosklerosis

DEFINISI :

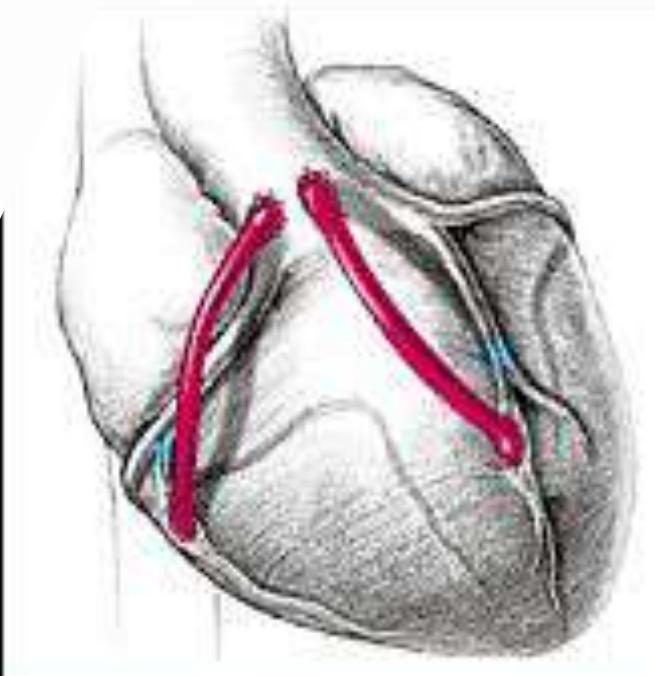
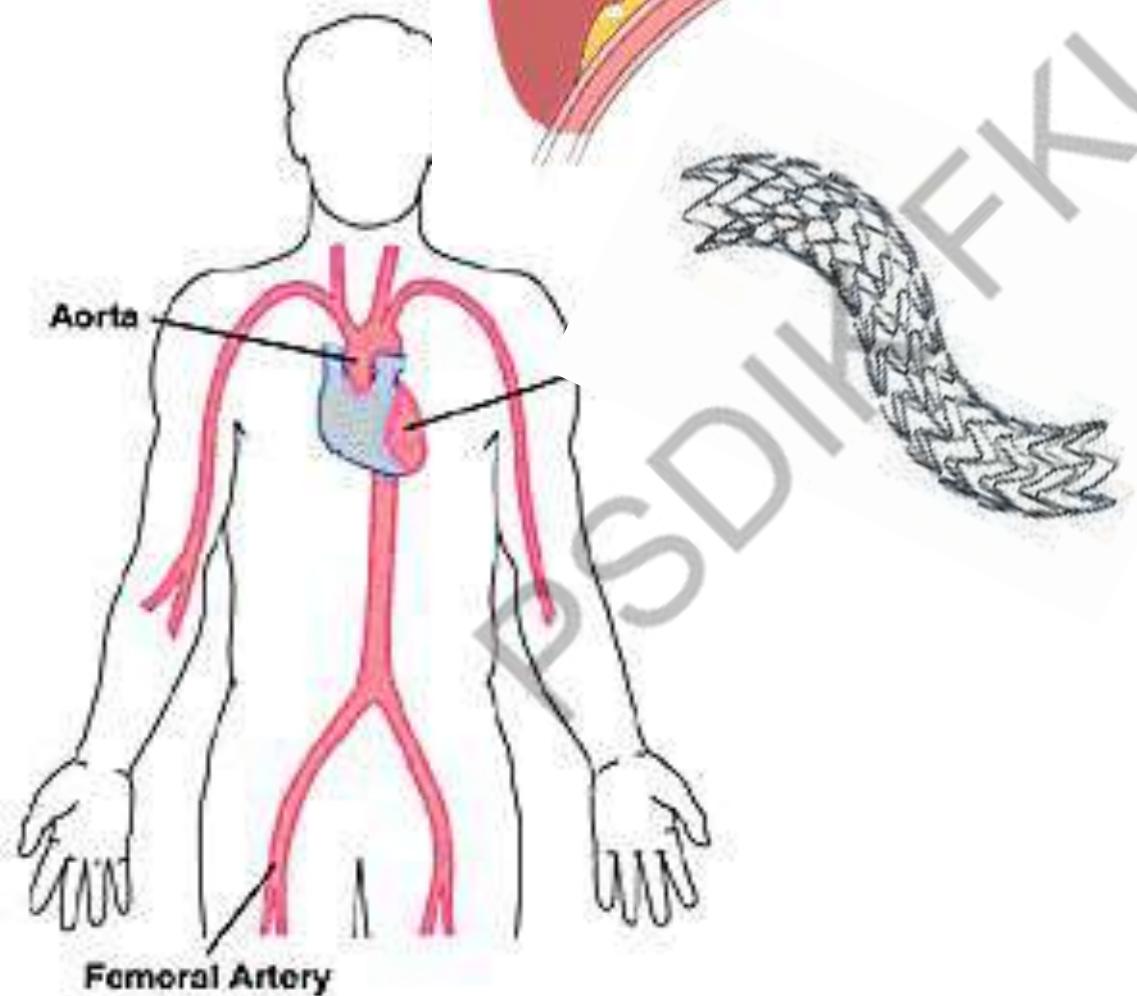
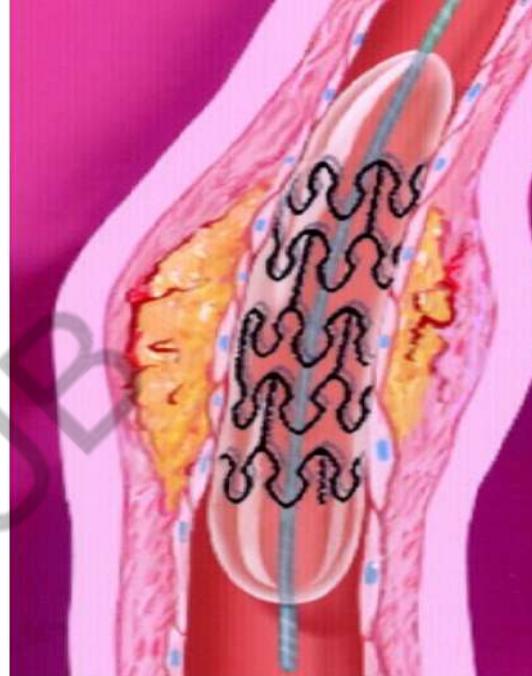
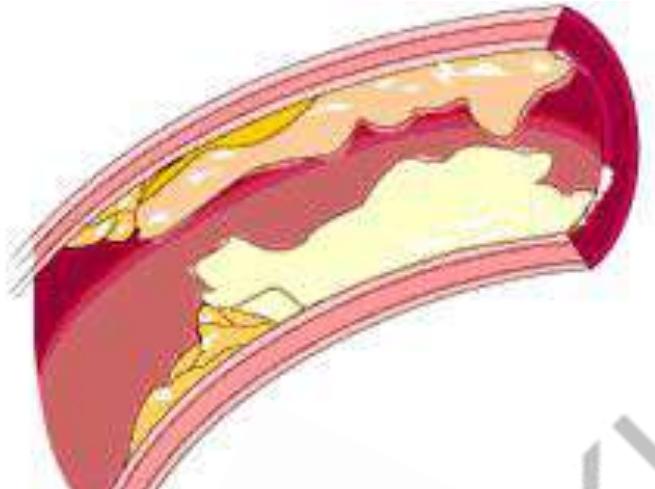
- **Athero** : Lemak,
- **Sclerosis** : Pengerasan /
Penebalan
- Proses aterosklerosis dimulai dari metabolisme lipid abnormal dan terpaparnya dengan berbagai faktor risiko, terutama bila superimpose dengan gangguan genetik



Atherosclerosis: a Generalized and Progressive Process



ACS, acute coronary syndrome; TIA, transient ischemic attack



BYPASS GRAFTS

Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner

Tidak dapat dimodifikasi

- Usia : Tua > Muda
- Gender : Laki-laki > Perempuan
- Riwayat Keluarga (PJK)

Dapat dimodifikasi !!!!

- Merokok
- Hipertensi
- Diabetes Mellitus
- Diet : Tinggi Lemak Jenuh dan Kolesterol
- Peningkatan Kadar Kolesterol Total dan LDL
- Kadar Kolesterol HDL Rendah
- Obesitas
- Kurang Aktivitas Fisik

6 Faktor Risiko PJK yang dapat di cegah

1. MEROKOK
2. Tinggi Kolesterol
3. Tekanan Darah Tinggi
4. Kegemukan
5. Penyakit Kencing Manis (Diabetes Melitus)
6. Kurang Olah raga

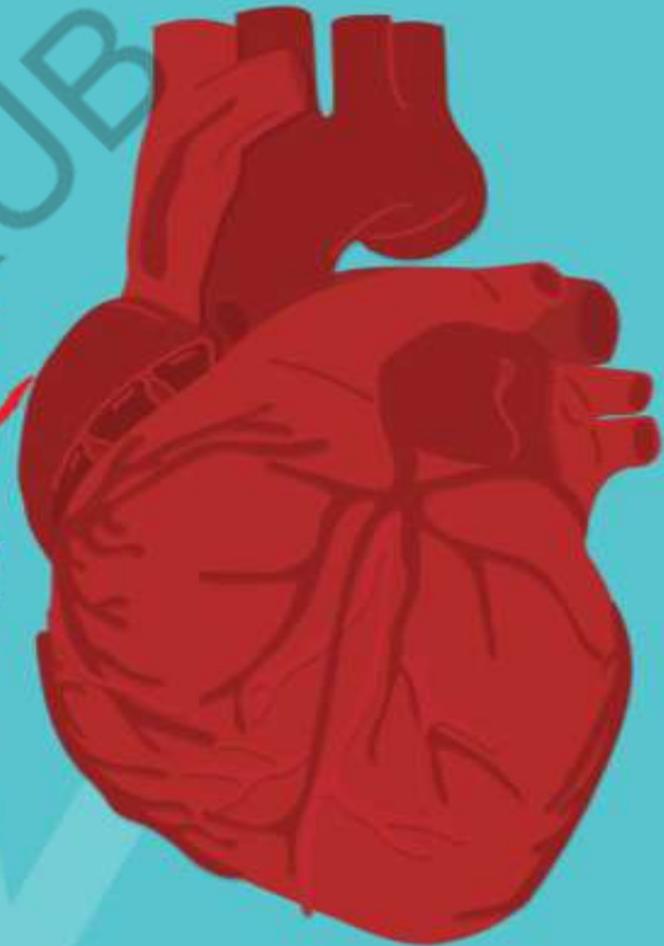


KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi

PSI EXUB



THE SILENT KILLER

Definisi

Hiper : Berlebihan

Tensi : Tekanan/Tegangan

Hipertensi :

Gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal.

HIPERTENSI



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

Sering disebut **The Silent Killer** karena sering tanpa keluhan

Tekanan Darah

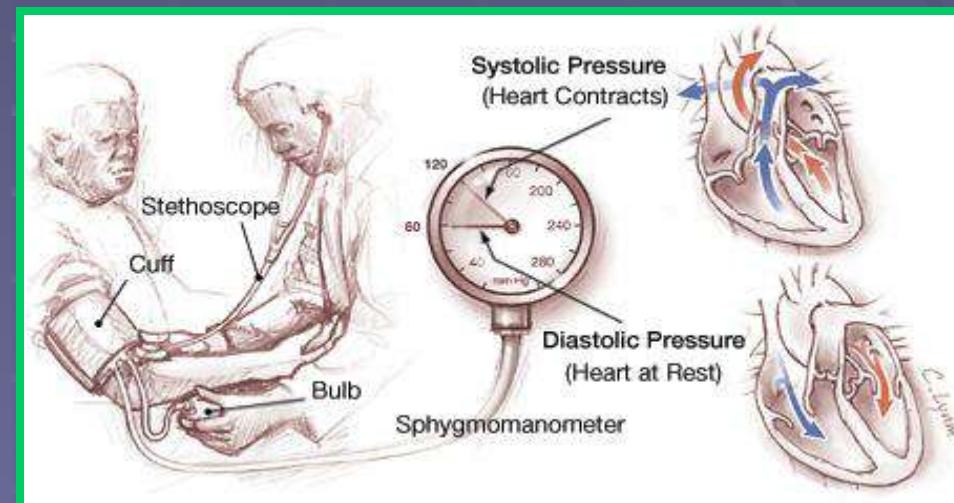
Terdiri dari 2 komponen :

1. *Tekanan Sistolik* : Tekanan tertinggi saat jantung memompa (menguncup)
2. *Tekanan Diastolik* : Tekanan terendah saat jantung istirahat (mengembang)

Mis : 120/80 ~ 120 : Sistolik
80 : Diastolik

1 Milyar penduduk dunia □

Silent killer !!





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Faktor Risiko Hipertensi



Risiko yang tidak dapat dimodifikasi



- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)

Risiko yang dapat dimodifikasi

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Dislipidemia
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Psikososial dan Stres

Klasifikasi Hipertensi



Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Klinik

KATEGORI	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Optimal	< 120	dan
Normal	120-129	dan/atau
Normal-tinggi	130-139	dan/atau
Hipertensi derajat 1	140-159	dan/atau
Hipertensi derajat 2	160-179	dan/atau
Hipertensi derajat 3	≥ 180	dan/atau
Hipertensi sistolik terisolasi	≥ 140	dan
		< 90

Gejala Hipertensi

- » □ (-)
- Rasa berat/sakit bagian belakang kepala
- Sulit tidur
- Mudah tersinggung
- Gangguan penglihatan
- Mual / muntah

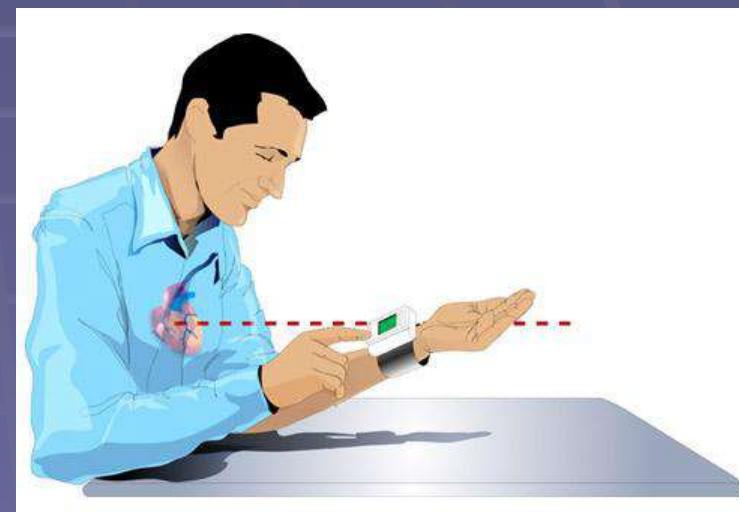
Diagnosis pasti: Mengukur tekanan darah !!

Gejala lain (+ Penyakit lain)

- Lemah
- Penglihatan kabur
- Sakit dada
- Napas pendek
- Mual/muntah
- Berdebar
- Mimisan
- Gelisah/perubahan mental
- Kesadaran turun
- Kelumpuhan

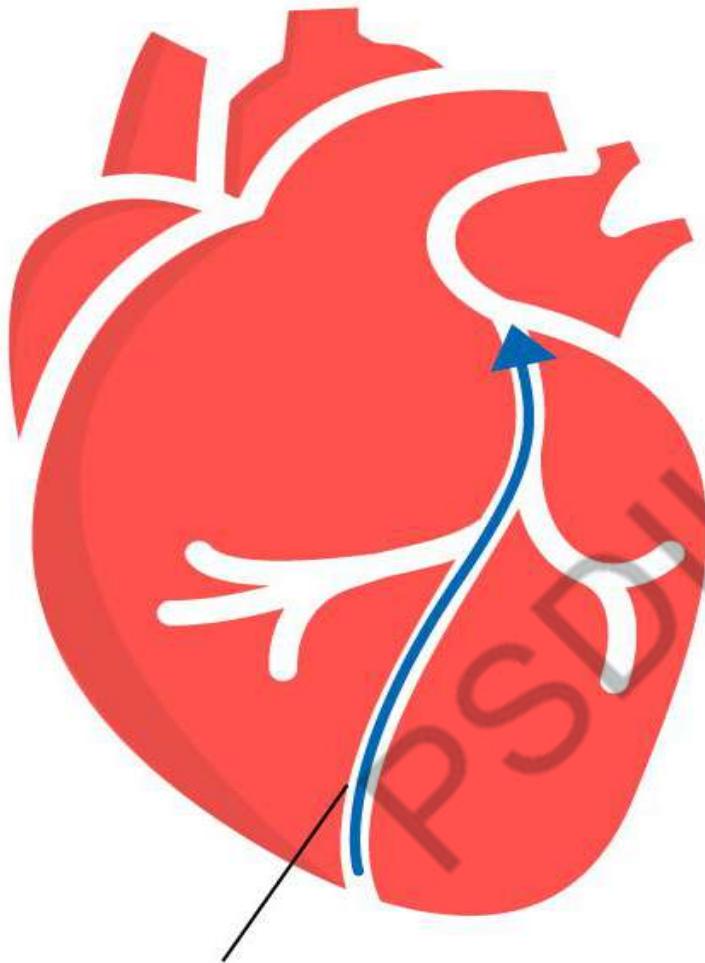
Komplikasi

- Kerusakan berbagai organ tubuh
- Jantung
 - Pembengkakan jantung
 - Angina – PJK - infark otot jantung
 - Gagal jantung



No Hypertension

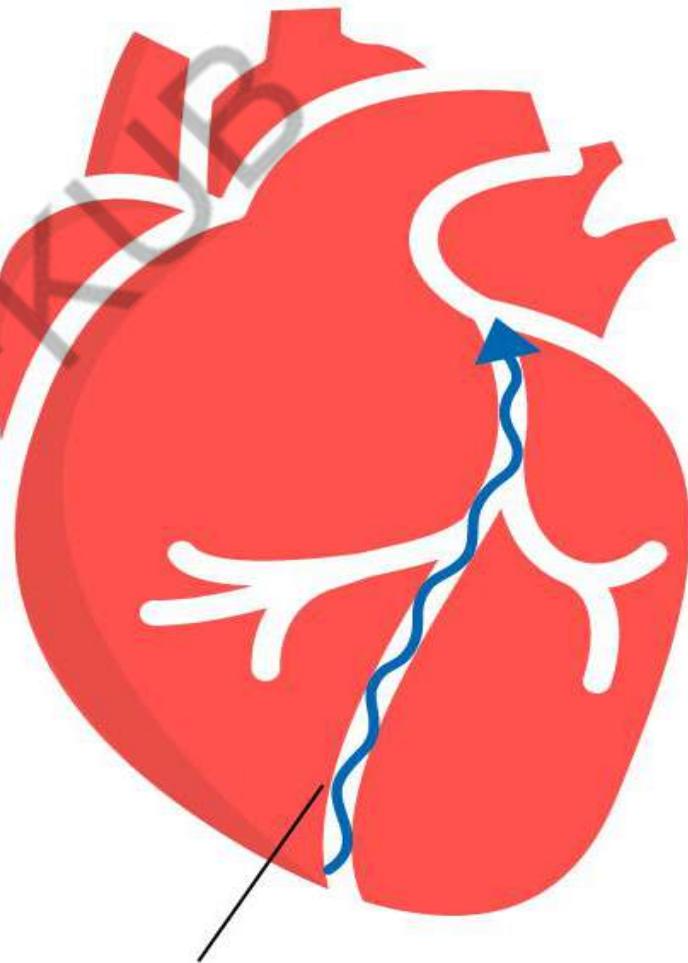
Heart Pumping Normally



Blood flows easily
through vessels

Hypertension

Heart Pumping Harder



Blood may not flow
easily through vessels



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



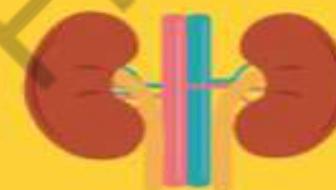
Komplikasi HIPERTENSI

Penyakit
Jantung



Stroke

Penyakit
Ginjal



Retinopati
(kerusakan
retina)



plaque

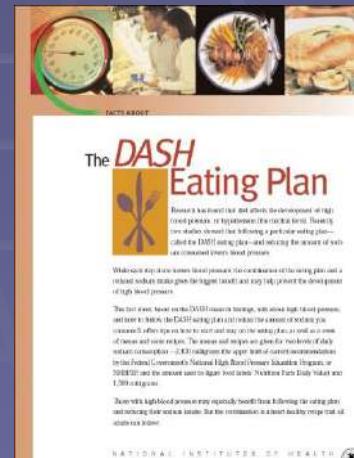
Gangguan
saraf



Gangguan
serebral
(otak)

Perubahan gaya hidup

1. Memperbaiki gaya hidup
 - Pelihara agar berat badan dalam rentang normal
 - BMI : 18,5 - 24,9
2. Pengaturan pola makan
 - Perbanyak sayur & buah
 - Makanan rendah lemak kurangi makanan berkolesterol/kalori naik
3. Kurangi konsumsi garam. Maksimal 1.5gram
4. Olahraga
 - Berolahraga teratur, minimal 30' perhari
 - Mis : Jalan, renang, bersepeda
5. Hindari minuman beralkohol
6. Berhenti merokok
7. Hindari stress dan emosi





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Atur Pola Makan Anda dengan :



Gula

Batasi konsumsi gula
<50 gram (4 sdm per hari)



Garam

- Batasi garam <5gram (1 sendok teh) per hari
 - Kurangi garam saat memasak
 - Batasi makanan olahan dan cepat saji



Protein dan Lemak

- Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)
- Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu



Buah-Buahan dan Sayuran

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari
(1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, manga, pisang
atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

Hubungan perubahan gaya hidup dengan tekanan darah

Perubahan gaya hidup	Jumlah rata-rata penurunan tekanan darah
Penurunan berat badan	5–20 mmHg/10 kg BB
Perencanaan makan	8–14 mmHg
Diet rendah garam	2–8 mmHg
Aktivitas fisik	4–9 mmHg
Mengurangi konsumsi alkohol	2–4 mmHg



Jangan lupa!!

- Kontrol tekanan darah secara teratur
- Tekanan darah hanya dapat diketahui dengan mengukurnya

Periksa, perubahan gaya hidup, minum obat sesuai anjuran



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



2
**Kontrol
tekanan darah
Anda secara
teratur**

1
**Ketahui
tekanan darah
Anda (tekanan
darah normal
120/80 mmHg)**

3
**Tekanan
darah tinggi
sering tanpa
gejala**

4
**Tekanan darah
yang tidak
terkontrol akan
menimbulkan
komplikasi**

5
**Berhati-hati
menggunakan
obat bebas**

6
**Pastikan
ketersediaan
obat di
rumah**

7
**Ketahui efek
samping obat
yang Anda
minum**

8
**Minum obat
teratur dan
sesuai anjuran
dokter**

9
**Obat penting
untuk menjaga
tekanan darah
Anda**

TIPS MENGONTROL **HIPERTENSI**



Cara Mengukur Tekanan Darah

1

Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

Sebelum pengukuran :

- Pasien harus dalam keadaan tenang
- Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil) dan;
- Hindari konsumsi kopi, alkohol dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran.

karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya.

2

Pastikan Baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital).

Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2.5 cm di atas siku.

Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan diposisikan di atas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai.
- Apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah.
- Selama pengukuran dilarang bergerakan berbicara.



2

Cara Mengukur Tekanan Darah

4

Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 (dua) kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg.

Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat.

5

Pada kunjungan pertama:
ukur TD pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan.

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi.



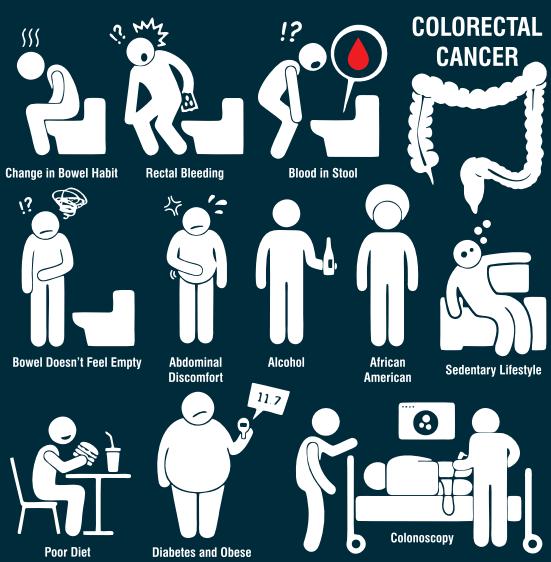
Terimakasih

Property of Mulia Bali Hotel

Kanker usus besar adalah keganasan yang menyerang usus besar dan sampai anus. Di indonesia merupakan jenis kanker ketiga terbanyak. jumlah ini diperkirakan akan semakin meningkat seiring dengan perubahan pola hidup penduduk indonesia.

Faktor Resiko :

1. Usia 50 tahun ke atas
2. Riwayat kanker kolorektal pada keluarga
3. Riwayat kanker payudara atau serviks
4. Polip kolorektal
5. Radang usus besar
6. Pola makan daging merah atau daging yang diproses
7. Merokok
8. Minum-minuman beralkohol



Pencegahan :

Lakukan :

- Cek kesehatan secara rutin
- Istirahat yang cukup
- Olahraga teratur (4x seminggu, minimal 15 menit)
- Lebih banyak makanan yang segar dan makanan berserat

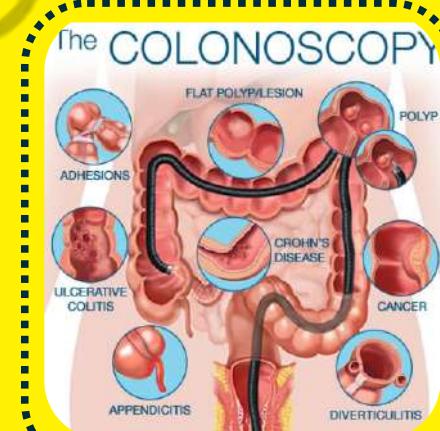
Hindari :

- Merokok
- Makanan yang berlemak
- Minuman beralkohol
- Hindari hal yang menyebabkan stress

Kurangi :

- Makan dari daging merah
- Makanan yang berlemak

Semakin dini diketahui maka tingkat keberhasilan terapi semakin tinggi.



Gejala

1. Perubahan kebiasaan BAB
2. Sering kram perut atau merasa kembung
3. Sering terasa mual atau muntah-muntah
4. Selalu merasa lemah letih
5. Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas

Pengobatan :

Bedah: pengangkatan jaringan yang terjangkit tumor dan jaringan terdekat.

Kemoterapi :

Obat anti kanker untuk menyusutkan ukuran atau membunuh sel kanker. Obat-obatan diberikan secara diminum atau disuntikkan pada pembuluh darah.

Efek kemoterapi mual muntah diare, jumlah sel darah turun, sariawan, ruam atau gatal kulit, rambut rontok ringan, kuku kehitaman dan rapuh.

Radioterapi :

Terapi dengan sinar radiasi untuk mematikan sel kanker pada usus besar. Efek samping bisa berupa nafsu makan menurun ataupun diare.

Gejala Kanker Usus Besar :



Perdarahan dari anus
dan/atau terdapat darah
pada feses



Perubahan pola BAB
yang persisten dan tidak
dapat dijelaskan



Penurunan berat badan
yang tidak diketahui
penyebabnya



Merasa lelah yang berle-
bihan tanpa penyebab
yang jelas



Terdapat nyeri atau
benjolan pada perut

Agar dapat memberikan infomasi sebanyak
mungkin kepada dokter, ada baiknya terlebih
dahulu memikirkan jawaban untuk setiap
pertanyaan dibawah.

- Kapan pertama kali Anda merasakan gejala?
- Apakah gejala Anda hilang timbul?
- Apakah Anda pergi ke toilet lebih atau kurang sering daripada sebelumnya?
- Apakah Anda merasakan nyeri ketika BAB?
- Apakah di keluarga Anda ada yang memiliki riwayat kanker? Bila iya, berapa usia mereka dan apa tipe kankernya?
- Apakah terdapat perubahan pada pola hidup Anda akhir-akhir ini cth. perubahan pola makan, obat-obatan atau bepergian keluar sebelumnya?



Kanker Usus Besar



KANKER SERVIKS

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG(K) Obginsos

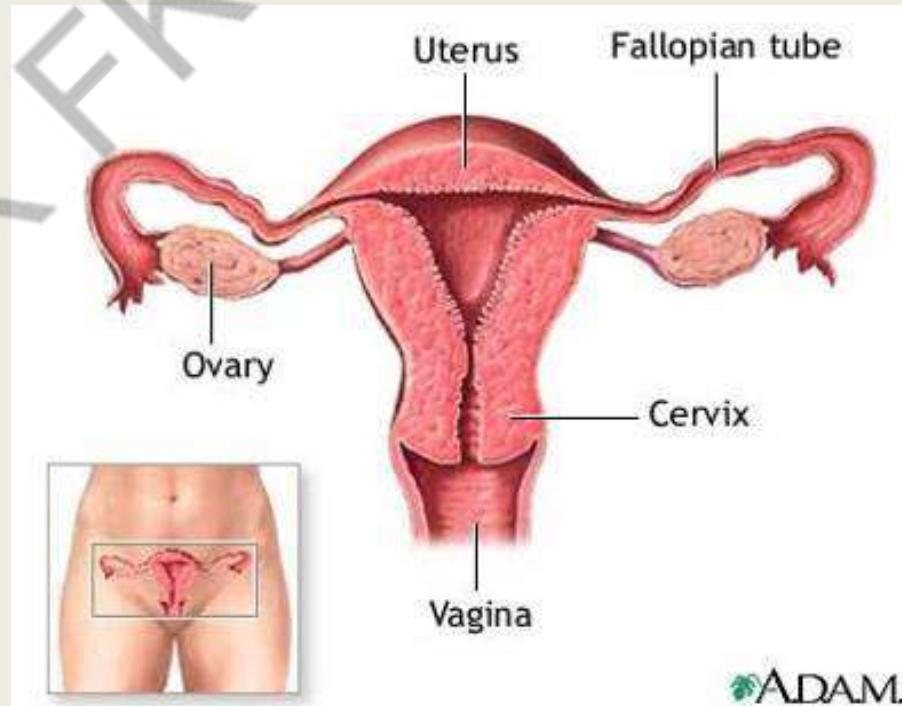
Apa itu Kanker Serviks ?

Kanker Leher Rahim :

Adalah kanker yang terjadi pada leher rahim (serviks)

1
Apa itu serviks ?

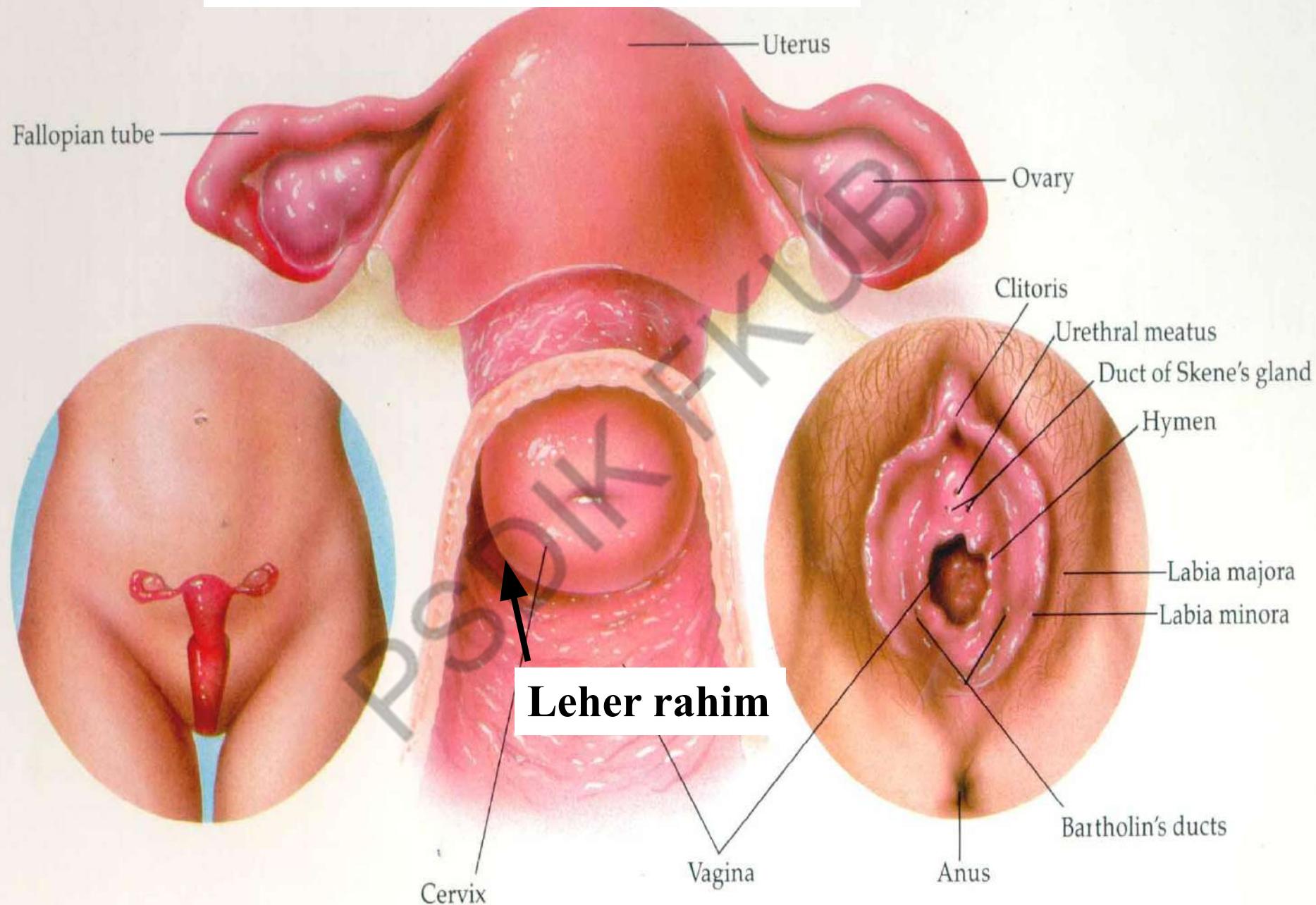
Serviks adalah daerah yang menghubungkan rahim (uterus) dan vagina.



ADAM

The Adam Health Illustrated Encyclopedia, A.D.A.M., Inc. is accredited by URAC,
also known as the American Accreditation HealthCare Commission

Organ Genitalia Perempuan



*

Seberapa sering Kanker Serviks ?

Menurut WHO

TIAP TAHUN, DI SELURUH DUNIA:

490,000 perempuan didiagnosa*

menderita kanker serviks

240,000 di antaranya MENINGGAL

**80% terjadi di negara berkembang*

DATA TENTANG KANKER

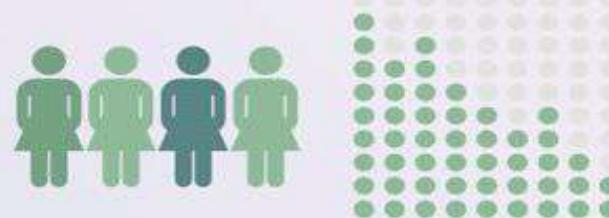
Pada Wanita di Indonesia

Angka Kejadian Baru Tahun 2018



KANKER PAYUDARA

Sebesar **42,1 per 100.000** penduduk
dengan rata-rata kematian :
17 per 100.000 penduduk



KANKER LEHER RAHIM (SERVIKS)

Sebesar **23,4 per 100.000** penduduk
dengan rata-rata kematian :
13,9 per 100.000 penduduk

Sumber Data : The Global Cancer Observatory Tahun 2018



LABORATORIUM KLINIK

*

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG(K)

labcito labcitochannel www.labcito.co.id

Menurut WHO

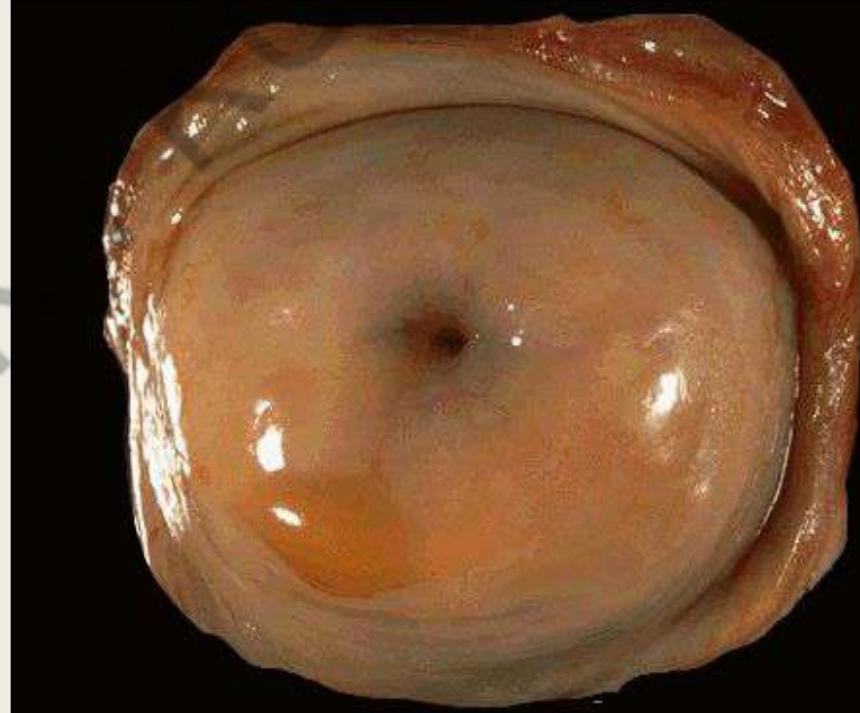


Menurut Departemen Kesehatan RI

Di Indonesia

Kanker serviks menduduki urutan kedua dari 10 kanker
terbanyak!!!

Serviks Normal (Leher Rahim)



Lesi Pra Kanker



Apa penyebab Kanker Serviks?

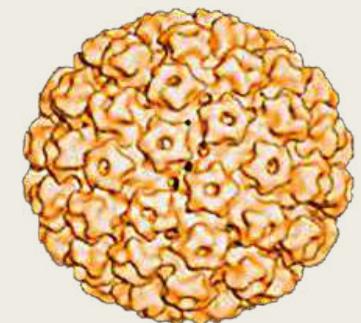
KANKER SERVIKS DISEBABKAN OLEH HUMAN PAPILLOMAVIRUS^{a,1,2}

120 Tipe HPV telah diketahui
30-40 Tipe HPV menyerang anogenital

Low risk type (HPV 6 & 11)
(tidak menyebabkan kanker)
Menyebakan **anogenital warts**

Anogenital : area kelamin (termasuk kulit penis,
mulut vagina & anus)

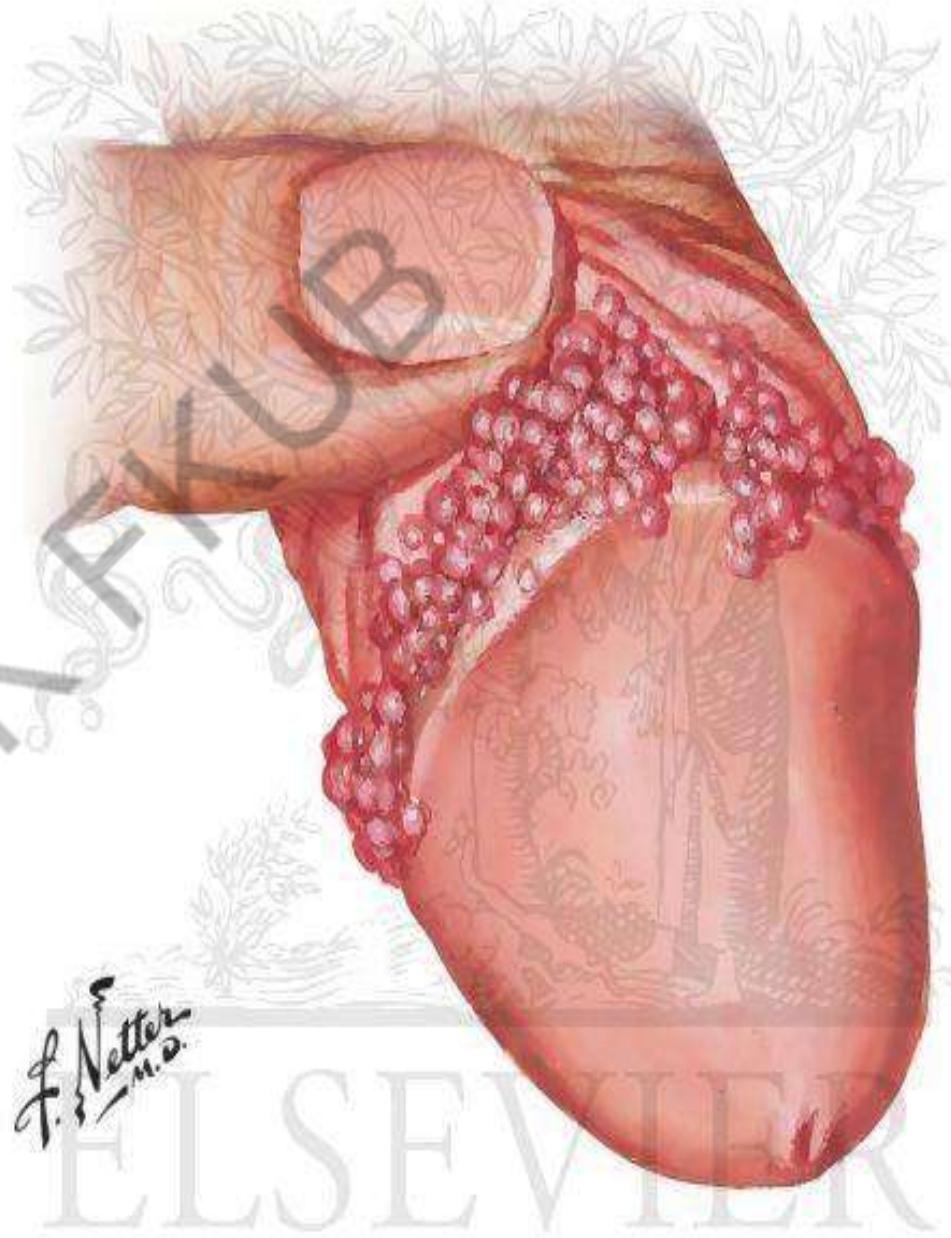
High risk type (HPV 16 & 18)
Menyebabkan kanker serviks



Infeksi dengan HPV seringkali TIDAK menimbulkan gejala
□ Banyak orang TIDAK tahu mereka terinfeksi HPV
□ Banyak orang dapat menularkan HPV TANPA menyadarinya



KUTIL PADA
KELAMIN



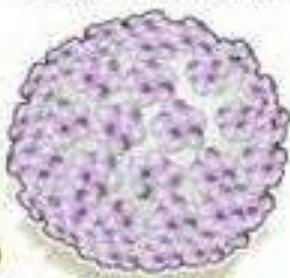
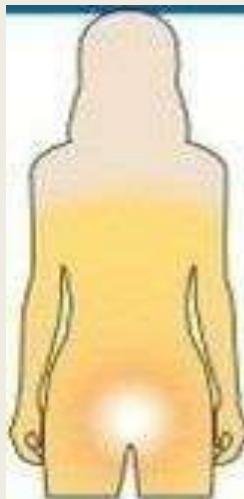
*



*

Human papilloma virus (HPV)

Infeksi virus ini ditularkan melalui transmisi seksual dan jika tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kanker serviks.



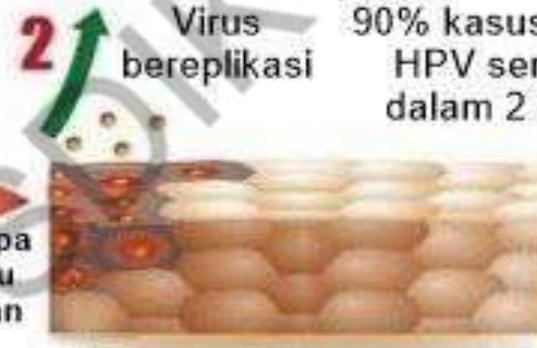
► Virus ditularkan melalui hubungan seksual

► Ada lebih dari 150 jenis virus HPV yang teridentifikasi

► 15 diantaranya telah terbukti dapat menyebabkan kanker serviks



Beberapa minggu kedepan



Infeksi meluas

10-30 tahun kemudian



Infeksi menjalar ke bagian dalam jaringan dan berubah menjadi sel kanker

FAKTOR RISIKO



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

#HariKankerSedunia
#KitaBisaAkuBisa



#HariKankerSedunia
#KitaBisaAkuBisa



FAKTOR RISIKO 1

KANKER LEHER RAHIM



Human Papilloma Virus (HPV)



Kanker leher Rahim disebabkan oleh Human Papilloma Virus (HPV). HPV mudah ditularkan melalui kontak seksual.

1. Menikah/mulai melakukan aktivitas seksual di usia muda (<20 tahun)
2. Berganti – ganti pasangan seksual
3. Melakukan hubungan seks dengan pria yang sering berganti – ganti pasangan.

FAKTOR RISIKO 2

KANKER LEHER RAHIM

4.



Riwayat infeksi di daerah kelamin atau radang panggul (IMS)

5.



Perempuan yang melahirkan banyak anak

6.



Merokok/terpapar asap rokok (perokok pasif)



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

#HariKankerSedunia
#KitaBisaAkuBisa



FAKTOR RISIKO 3 KANKER LEHER RAHIM

7.



Memiliki riwayat keluarga
dengan kanker

8.



Kurang menjaga
kebersihan alat kelamin

9.



Adanya riwayat tes pap
yang abnormal sebelumnya

10.



Penurunan kekebalan tubuh
misalnya karena HIV/AIDS dan
penggunaan obat – obatan
kortikosteroid jangka panjang



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

*

Gejala

- Perdarahan pada daerah vagina (liang senggama)
- Perdarahan saat berhubungan intim
- Keputihan yang bercampur dengan darah dan berbau
- Nyeri pinggang
- Nyeri perut
- Sulit BAK dan mungkin gagal ginjal

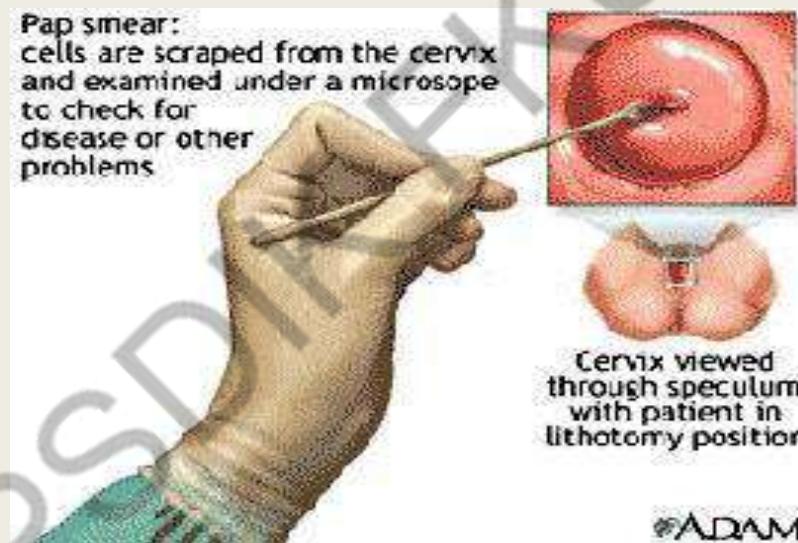
Manifestasi Klinik

Jika kanker sudah metastasis :

- Nyeri BAK dan kadang2 kencing darah .
- Bengkak di kaki .
- Diarrhea, atau nyeri di daerah anus atau BAB berdarah
- Mual, lemas, BB turun, nafsu makan turun, dan terasa nyeri.
- Konstipasi
- Lubang Abnormal anus dan vagina atau saluran kencing dan vagina. (fistula)
- pembesaran kelenjar getah bening di leher atau ketiak.
- Penyebaran lanjut ke tulang , paru, usus atau otak memberikan tanda - tanda abnormal.

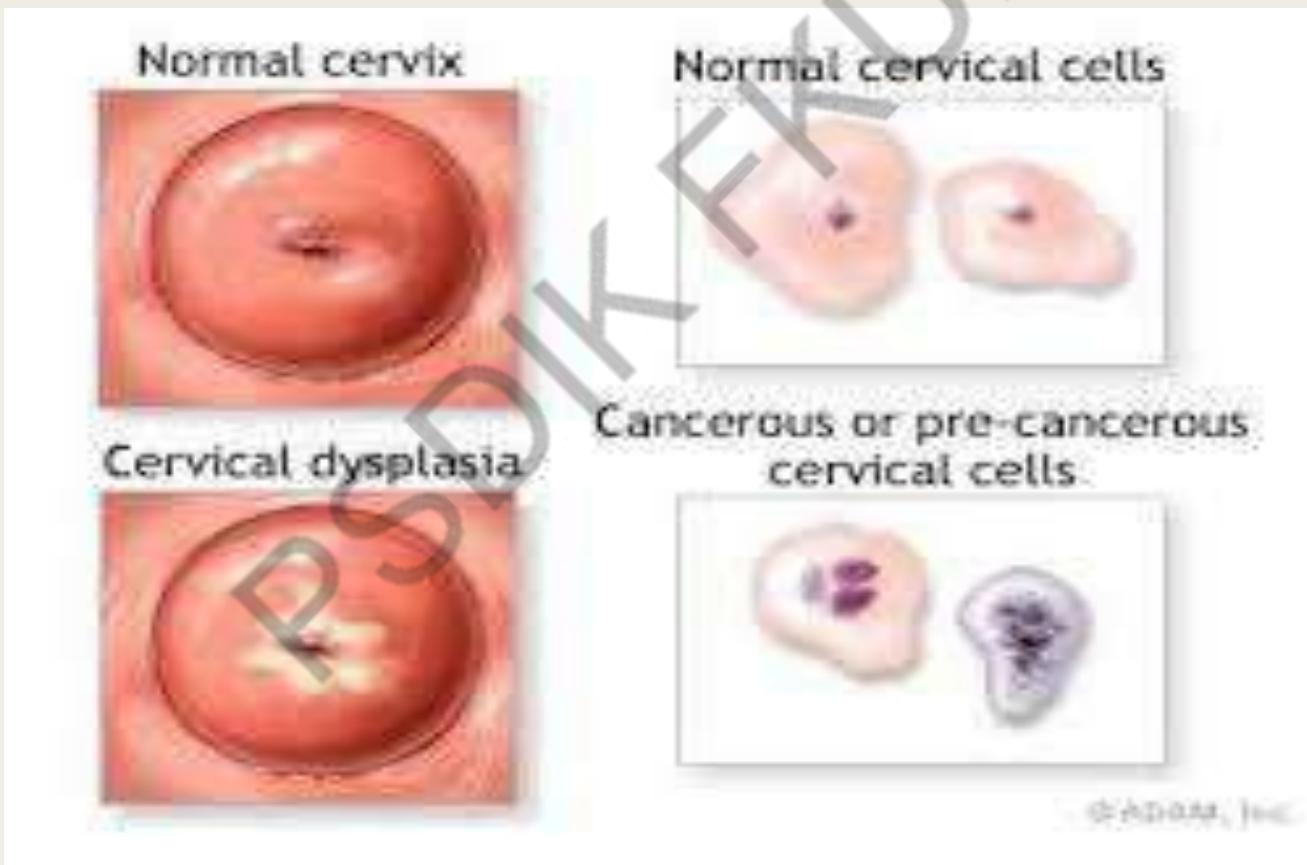
PAP SMEAR

Pap Smear : pengambilan sel dari serviks, diperiksa dengan mikroskop untuk mengetahui adanya kelainan pada serviks



**JIKA ANDA SUDAH MENIKAH / MELAKUKAN HUBUNGAN,
LAKUKAN PAP SMEAR SECARA TERATUR**

IVA TEST



tuk
ada

VIA images



NORMAL CERVIX



**Cervix with
ACETO-WHITE lesion**

Source: EngenderHealth, Wright TC, 1996

Dr. dr. I Wayan Agung Indrawan, SpOG(K)

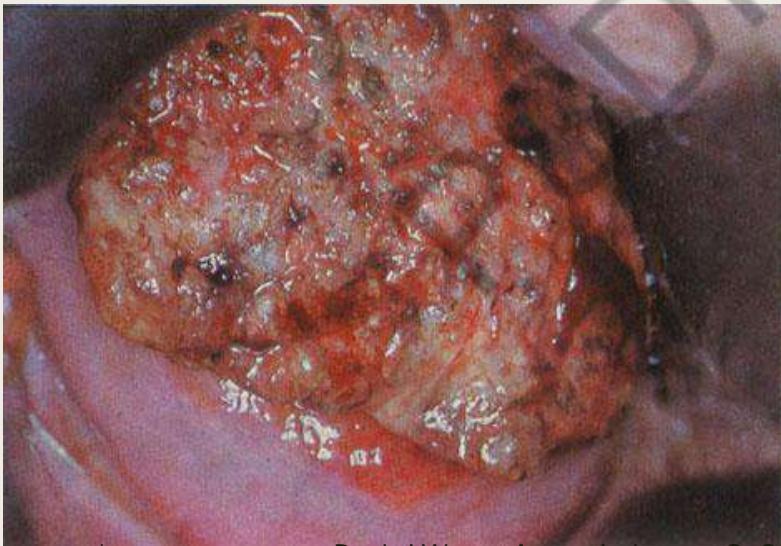
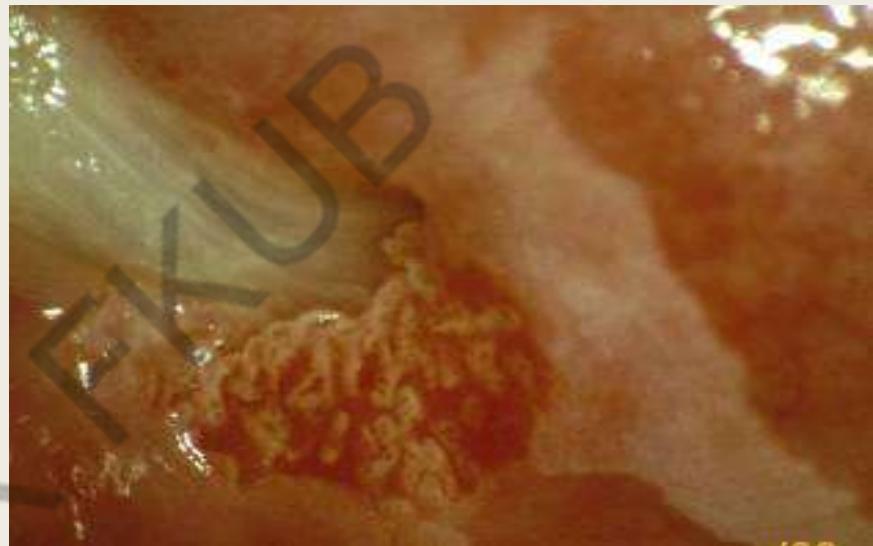
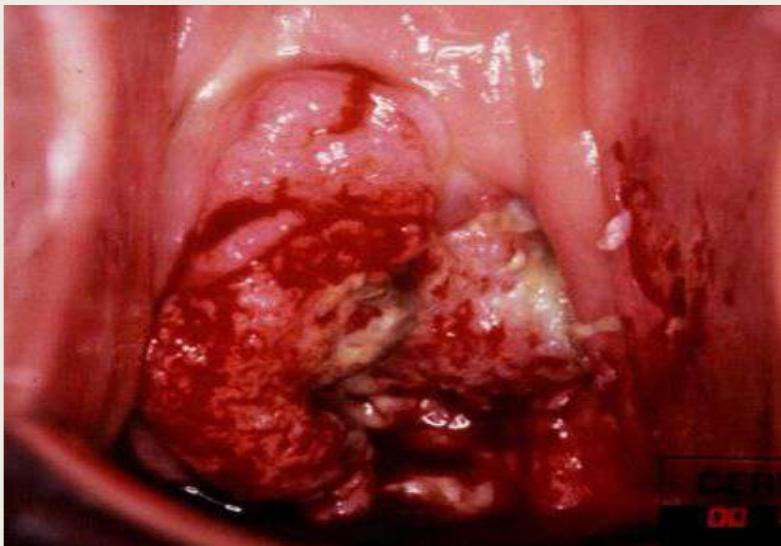
*

20

Mengapa skrining kanker serviks PENTING???

- Kanker serviks merupakan pertumbuhan dari suatu kelompok sel yang tidak normal pada serviks (leher rahim).
- Perubahan ini biasanya memakan waktu beberapa tahun sebelum berkembang menjadi kanker.
- Terdapat kesempatan yang cukup lama untuk mendeteksi apabila terjadi perubahan pada sel serviks melalui skrining (pap smear) dan menanganinya sebelum menjadi kanker serviks.

Kanker Serviks



VAKSIN DONG ..." VAKSIN HPV"

Rekomendasi menurut ikatan dokter anak indonesia (IDAI) dan persatuan dokter penyakit dalam indonesia (PAPDI)

Vaksin pada anak dan remaja 10-18 tahun.

Usia dewasa 19-55 tahun.

4 Cara Mencegah Kanker Serviks

Kanker serviks berasal dari sel leher rahim, bagian bawah rahim penghubung vagina



1

Pap smear



Pengecekan sampel sel serviks rutin di laboratorium, 3 tahun sekali (umur 21 -29 tahun) dan 5 tahun sekali (umur 30-65 tahun)

2

Tidak merokok



Zat karsinogen dari asap rokok mempercepat pertumbuhan sel kanker

3

Mempraktikkan seks aman



Berhubungan seks hanya dengan pasangan resmi, dan memakai pengaman

4

Vaksinasi



Vaksin HPV membantu sistem kekebalan untuk membuat respon antibodi melindungi tubuh dari infeksi

Kesimpulan

Kanker serviks merupakan kanker peringkat pertama pada perempuan indonesia dan peringkat kedua di dunia yang di derita oleh wanita. Di seluruh dunia setiap dua menit atau setiap 1 jam di Indonesia seorang perempuan meninggal karena kanker serviks. Dari data diatas maka sangat penting bagi seluruh wanita Indonesia mengetahui dengan baik apa itu kanker serviks, sehingga dapat mengambil langkah pencegahan yang tepat.

Mencegah
Lebih Baik
Daripada
Mengobati



STOP DAN CEGAH
KANKER RAHIM / SERVIKS
Sekarang Juga !!!

Thank you!
PSD FXUB





POLA HIDUP SEHAT

**Dr. dr. Nanik Setijowati, M.Kes
Dept. Kedokteran Keluarga, FKUB**

DEFINISI KESEHATAN:

- **WHO (2006):**

Kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.

- **Notoadmodjo (2012):**

Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

- **Pola Hidup Sehat bisa diaplikasikan sehari-hari sebagai Gaya Hidup Sehat (*life style*)**

GAYA HIDUP SEHAT

- Gaya Hidup Sehat bisa terdiri dari :
 1. Mengonsumsi makanan sehat
 2. Memiliki berat badan ideal
 3. Melakukan kegiatan fisik secara rutin
 4. Tidak merokok, maupun minum yang mengandung alkohol
- Manfaat :
 - (1). Mengontrol berat badan,
 - (2). Tubuh lebih berenergi untuk beraktifitas
 - (3). Memiliki kekebalan (imun) yang kuat
 - (4). Memperpanjang umur
 - (5). *Mood* (kondisi emosional) menjadi lebih stabil
 - (6). Lebih bahagia
 - (7). Mengurangi risiko penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular.

1. Mengonsumsi Makanan Sehat dan Minum Air Putih yang Cukup

- Menjaga pola makan adalah salah satu langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat
- Mulai banyak mengonsumsi sayur dan buah, menghindari makanan yang mengandung bahan kimia, serta memperbanyak konsumsi air putih (minimal 8 gelas /hari atau sekitar 2 liter).
- Harus mengonsumsi protein (nabati maupun hewani) dan karbohidrat dalam jumlah yang sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) untuk menambah asupan nutrisi.
- Usahakan menghindari atau setidaknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet (salah satunya mengandung Natrium/Sodium), yang dapat menyumbang peningkatan tekanan darah, selain garam, karena Natrium dapat mengikat air, sehingga beban kerja ginjal semakin meningkat.

Lanj.....GAYA HIDUP SEHAT

- Langkah-Langkah memulai menerapkan hidup sehat:
 1. Mengetahui kondisi kesehatan
 2. Evaluasi aktivitas fisik
 3. Mengetahui kesehatan sosial
- Pembentukan kebiasaan baru tidak bisa instan.
 - Butuh waktu: 18 - 254 hari (rata-rata 66 hari atau 2 bulan)
 - Perlu kesabaran, komitmen, rutinitas, serta membuang rasa malas, agar tercapai kebiasaan gaya hidup yang baik.

A. Makanan Bergizi



- Terdiri dari:
 1. **Makanan pokok** merupakan sumber karbohidrat, dan sumber energi utama tubuh. Terdiri 45-65% dari total kebutuhan energi (kalori) sehari.
 2. **Lauk pauk** merupakan sumber protein, lemak dan mineral. Berperan dalam pertumbuhan, memperbaiki sel yang rusak, mendukung sistem kekebalan tubuh, membentuk berbagai enzim dan hormon, sedangkan lemak berperan sebagai sumber energi, mengangkut vitamin larut lemak, memberi rasa kenyang dan kelezatan. Terdiri 10-20% dari total kebutuhan energi (kalori) sehari.
 3. **Sayuran dan buah** merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Berfungsi sebagai antioksidan seperti vitamin A, C dan E, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dikonsumsi 5-6 porsi sehari.

B. Pemilihan Menu Makanan dalam Sehari

- B.1 Contoh Menu dalam sehari dengan kebutuhan kalori sebesar 2000 Kal

Pembagian Menu Sehari			
Usia	th		
BB	kg	Makan Pagi (07.00)	
TB	cm	Porsi	Berat (g)
BBI (Berat Badan Ideal)	kg	URT	
Energi	2000 kkal	Nasi	2
Karbohidrat	300 g	Lauk Hewani	50
Protein	75 g	Lauk Nabati	100
Lemak	55.6 g	Sayur	100
		Minyak	10
		Snack Pagi (10.00)	
		Porsi	Berat (g)
		Buah/Jus/Agar-Agar	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)
		URT : Ukuran Rumah Tangga	
Makan Siang (12.00)			
	Porsi	Berat (g)	URT
Nasi	2	200	4 ctg
Lauk Hewani	2	100	2 ptg
Lauk Nabati	1	50	1 ptg
Sayur	1	100	1 gls
Minyak	2	10	2 sdt
Makan Malam(18.00)			
	Porsi	Berat (g)	URT
Nasi	2	200	4 ctg
Lauk Hewani	1	50	1 ptg
Lauk Nabati	1	50	1 ptg
Sayur	1	100	1 gls
Minyak	1	5	1 sdt
Snack Sore (15.00)			
	Porsi	Berat (g)	URT
Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2 (sesuai DBMP)	
Snack Malam (20.00)			
	Porsi	Berat (g)	URT
Buah/Jus/Agar-Agar	1	menyesuaikan buah masing2	

B.2 Prinsip Pemilihan Menu

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah **satu satuan penukar**

UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan daftar bahan makanan penukar, maka bahan makanan yang tertera dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (URT)

Keterangan :

Bh : buah

Bj : biji

Bsr : besar

Ptg : potong

Sdg : sedang

Gls : gelas

Sdm : sendok makan

Sdt : sendok teh

Btr : butir

Ckr : cangkir

Golongan I Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar mengandung 175 kkal, 4 g protein, 40 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Nasi	100	¾ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	¾ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Tales	200	1 bj bsr

Ubi	150	1 bj sdg
Biskuit meja	50	5 bh
Havermut	45	5 ½ sdm
Roti putih	80	4 iris
Krakers	50	5 bh bsr
Makaroni	50	½ gls
Maizena	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung sagu	40	8 sdm
Tepung terigu	50	10 sdm
Tepung hunkwe	40	8 sdm
Mie kering	50	1 gls
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	½ gls

Otak	60	1 ptg bsr
Telur ayam	55	1 btr
Telur bebek	55	1 btr
Usus sapi	50	1 ptg bsr

Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	55	1 ptg sdg
Bebek	45	1 ptg sdg
Corned beef	45	2 sdm
Daging babi	50	1 ptg sdg
Kuning telur	45	4 btr
Sosis	50	1 ptg sdg

Golongan II Sumber Protein Hewani

Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg
Babat	40	1 ptg sdg
Daging kerbau	35	1 ptg sdg
Ikan	40	1 ptg sdg
Ikan asin	15	1 ptg kecil
Teri kering	15	1 sdm
Udang segar	35	5 ekor sdg

Lemak Sedang

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Bakso	170	10 bj sdg
Daging kambing	40	1 ptg sdg
Daging sapi	35	1 ptg sdg
Hati ayam	30	1 bh sdg
Hati sapi	35	1 bh sdg

Golongan III

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung :
75 kka, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	20	2 sdm
Kacang kedelai	25	2 sdm
Kacang merah	20	2 sdm
Kacang tanah	15	2 sdm
Susu kedelai bubuk	25	2 sdm
Tahu	110	1 bj bsr
Tempe	50	2 ptg sdg

Golongan IV

Sayuran

Golongan A

Bebas dimakan. Kandungan energi dapat diabaikan

Baligo	Labu air
Gambas (oyong)	Lobak
Jamur kuping segar	Selada
Ketimun	Tomat

Lanj.....B.2 Prinsip Pemilihan Menu

Golongan B	
Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 25 kkal, 1 g protein dan 5 g KH	
Bayam	Kangkung
Bit	Kucai
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Pare
Jagung muda	Papaya muda
Jantung pisang	Rebung
Kol	Sawi
Kembang kol	Tauge kacang hijau
Labu waluh	Terong
Kapri muda	Wortel

Golongan C	
Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 50 kkal, 3 g protein, 10 g KH	
Bayam merah	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri
Daun mljinjo	Melinjo
Daun papaya	Nangka muda
Daun singkong	Tauge kacang kedelai

Golongan V	
Buah-Buahan	
Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 12 g KH	
Anggur	165
Apel	85
Belimbing	140
Blewah	70

Duku	80	9 bh
Durian	35	2 bj bsr
Jambu air	110	2 bh bsr
Jambu biji	100	1 bh bsr
Jeruk manis	110	2 bh
Kedondong	120	2 bh sdg
Kolang-kaling	25	5 bh sdg
Kurma	15	3 bh
Manga	90	¾ bh bsr
Melon	190	1 ptg bsr
Nangka masak	45	3 bj sdg
Nanas	95	¼ bh sdg
Papaya	110	1 ptg bsr
Pisang	50	1 bh
Rambutan	75	8 bh
Salak	65	2 bh sdg
Sawo	55	1 bh sdg
Semangka	180	1 ptg bsr
Sirsak	60	½ gls

Golongan VI	
Susu	
Susu tanpa lemak	
Susu Murni cair	200
Susu Murni bubuk	20
Yoghurt non fat	120
Susu rendah lemak	
Susu Murni cair	180
Susu Murni bubuk	20
Yoghurt rendah lemak	120

Golongan VII	
Minyak	
Susu tinggi lemak	
Susu kerbau	100
Susu full cream bubuk	30
Lemak tidak jenuh	
Avokad	60
Kacang almond	10
Margarine jagung	5
Minyak biji bunga matahari	5
Minyak jagung	5
Minyak kacang tanah	5
Minyak kedelai	5
Minyak zaitun	5
Lemak jenuh	
Kelapa	15
Kelapa parut	15
Lemak babi/sapi	5
Mentega	5
Minyak kelapa	5
Minyak inti kelapa sawit	5
Santan	40

C. Informasi Nilai Gizi Pada Label Makanan

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)		
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)	
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2	
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)		
Energi Total (Calories)	220 kkal	
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal	
% AKG*		
Lemak Total (Total Fat)	3 g	4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g	0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g	0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g	0%
Protein	12 g	20%
Karbohidrat Total		
Total Carbohydrate	38 g	13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g	22%
Gula (Sugar)	13 g	
Natrium (Sodium)	88 mg	4%
Kalium (Potassium)	30 mg	3%
Kalsium (Calcium)	176 mg	22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg	9%
Magnesium	16 mg	6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg	6%
*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.		

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengkonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 1 keping (85 g)
Jumlah saji per kemasan 2

Jumlah per saji
Energi 440 Energi dari lemak 160

1
2
3

Lemak Total 18 g	32%
Lemak Jenuh 4 g	22%
Kolesterol 13 mg	4%
Natrium 480 mg	20%

4
5
6

Karbohidrat Total 63 g	19%
Serat Makanan 3 g	11%
Gula 5 g	
Protein 8 g	16%

Vitamin A	60%
Vitamin B1	40%
Vitamin C	8%
Zat Besi	30%

* Persen AKG berdasarkan pada diet 2000 kalori. AKG dapat lebih tinggi atau lebih rendah tergantung pada kebutuhan kalori masing-masing.

Sumber: P2PTM Kemenkes RI

2. Memiliki Berat Badan Ideal

- Obesitas atau berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit tertentu: seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes.
- Tingginya jumlah lemak dalam tubuh inilah yang penting untuk menilai risiko seseorang terkena berbagai penyakit tidak menular
- Terdapat dua jenis lemak tubuh, yaitu lemak subkutan dan **visceral**
- Seorang binaragawan dapat memiliki nilai IMT yang tinggi, meskipun kadar lemak tubuhnya rendah.

Lanj....2. Memiliki Berat Badan Ideal

Rumusnya: IMT atau BMI = BB(Kg)/TB (meter)².

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Kisaran Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Lebih	≥ 23,0
Berisiko	23,0 – 24,9
Obes I	25,0 – 29,9
Obes II	≥ 30,0

Sumber: WHO WPR/ IASO/ IOTF dalam *The Asia Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment* dalam Sudoyo, 2009.

Lanj....2. Memiliki Berat Badan Ideal

- Agar berat badan ideal tercapai dan komposisi lemak tubuh tidak berlebihan, pola hidup yang diterapkan adalah sebagai berikut:
 - (1). Berolahraga secara teratur
 - (2). Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang
 - (3). Memperbanyak asupan serat, protein, dan karbohidrat kompleks dari sayur, buah, dan kacang-kacangan
 - (4). Membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak trans, lemak jenuh, dan kolesterol, seperti makanan cepat saji dan jeroan,
 - (5). Kurangi makanan dan minuman manis, seperti es krim, kue, dan *soft drink*
 - (6). Mengendalikan stres.
- Penurunan berat badan ideal agar tidak sampai mengganggu metabolisme dalam tubuh adalah 0.5-1 kg/minggu, dengan mengurangi asupan makan sebesar 500-1000 kalori/ hari, namun sebaiknya total kalori yang masuk ke tubuh jangan sampai kurang dari 1200 Kalori/hari.

3. Melakukan Kegiatan Fisik / Olahraga Secara Rutin

- Olahraga: aktivitas yang dikerjakan secara terencana, terukur, dan terstruktur (jalan kaki, lari/jogging, bersepeda, renang, badminton, dan lain-lain).
- Olah raga dapat mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membuat bahagia dan mengurangi stress.
- Pada saat olahraga, rumus menghitung denyut nadi maksimal permenit adalah = $220 - \text{usia (tahun)} \times 70-80\%$ (merupakan batas aman).

3. Melakukan Kegiatan Fisik / Olahraga Secara Rutin

- Nadi normal pada saat istirahat sekitar 60-100 kali/menit.
- Olah raga yang dianjurkan 3-5 kali/minggu, dengan durasi sekitar 30-60 menit/kali (olah raga dengan intensitas ringan dan sedang).

4. Istirahat Cukup

- Istirahat cukup namun berkualitas jauh lebih baik dibanding waktu istirahat yang lama namun tidak berkualitas.
- Tubuh dan otak memiliki kapasitasnya masing-masing. Jika dipaksa terus-menerus digunakan, akan lebih cepat “rusak”.
- Tidur yang dianjurkan sekitar 6-8 jam/ hari.
- Waktu tidur yang baik adalah sekitar pukul 9 atau 10 malam.
- Kurang tidur, menyebabkan hormon gherlin meningkat yang merangsang rasa lapar.

MATURNUWUN

PERUBAHAN GAYA HIDUP SEHAT
TIDAK INSTAN



Perlu kesabaran, komitmen, rutinitas, serta membuang rasa malas, agar tercapai kebiasaan gaya hidup yang baik.

Komunikasi Efektif

RETNO LESTARI (ENO)



Komunikasi □ Proses 2 Arah

□ Komunikasi membutuhkan:

- Kemampuan **mendengarkan** (menerima pesan) – *encoding/kode-kode dalam menerima*
- Kemampuan **mengungkapkan** (mengirim pesan) – *decoding/kode-kode dalam mengungkapkan*
- **Hambatan komunikasi** □ mis, bingung
- Kesamaan niat, makna



Perbedaan budaya

Pengirim pesan

Nilai dan sikap
“beda generasi”

suara

bahasa

Fungsi. pendengaran

Pengirim pesan

Penerima pesan



Penerima pesan

Kemampuan Komunikasi Efektif



Kontak mata, Gerakan mulut yg jelas

Pertanyaan

Penguatan positif

Bahasa tubuh

Diam

Kemampuan
komunikasi
efektif

Ekspresi senyum

Meringkas yang dikatakan



Cek pemahaman

Hambatan Komunikasi Efektif



Berbicara

- ▶ **Agresif (Apa yang tidak boleh dikatakan)**
 - ▶ Kenapa kamu selalu telat? Ganggu banget kan?
 - ▶ Kenapa kamu selalu kepingin dituruti semuanya?
- ▶ **Asertif (Apa yang sebaiknya dikatakan)**
 - ▶ Saya kecewa karena kamu sudah pinjam barang saya tanpa ijin
 - ▶ Saya kuatir kalau kamu tidak datang
- ▶ **Pasif (diam)**



Kemampuan Mendengarkan

- ▶ Mendengarkan aktif
- ▶ Memberikan respons
- ▶ Bertanya untuk klarifikasi
- ▶ Meniru bahasa orang lain
- ▶ Tidak interupsi, dan menghakimi



Kemampuan Mengungkapkan

- ▶ Mendengarkan aktif
- ▶ Perhatikan bahasa isyarat (**body language**), mimik wajah, postur, posisi tangan dan lengan, kontak mata, ekspresi wajah
- ▶ Berbicara yang jelas
- ▶ Empati □ memahami apa yg dirasakan orang lain dan ikut mendukung/membantu
- ▶ Menghormati orang lain

Beda Gaya Komunikasi

Laki-laki	Perempuan
Berbicara dengan nada tinggi	Berbicara dengan nada lembut
Mengangkat suara untuk menekankan berbicara	Menggunakan nada suara dan perubahan suara untuk menekankan saat berbicara
Pembicaraan lebih monoton	> menonjolkan emosi
Cenderung menyela orang lain selama percakapan	> toleransi pada pembicaraan orang lain
Tidak mudah mengizinkan pembicaraannya dipotong	Membiarkan > banyak kata-kata mereka dipotong
Selama percakapan, > sedikit bercerita tentang diri sendiri	Cenderung memberikan > banyak informasi tentang diri sendiri saat berbicara