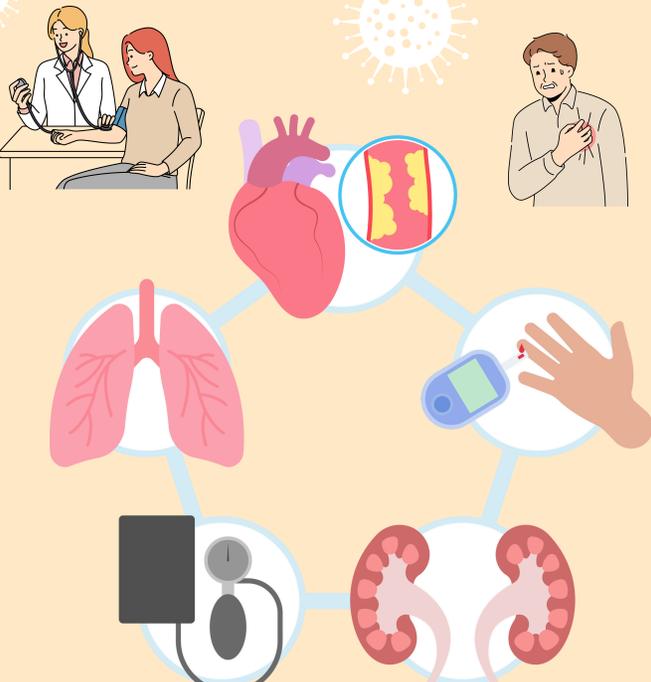


AYO KITA KETAHUI PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)



Apa saja yang termasuk PTM?



JENIS PTM

HIPERTENSI

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah kondisi dimana tekanan darah meningkat secara terus menerus. Tanda terkena Hipertensi kepala terasa sakit, kelelahan, mual, muntah, dll.

Gejala yang dialami pandangan menjadi kabur, mata berkunang-kunang, sulit tidur, dll.

DIABETES MELLITUS

Suatu penyakit kronis yang ditandai oleh kadar gula darah yang terus-menerus melebihi nilai normal. Gejala jika terjadi adalah berat badan menurun drastis tanpa penyebab yg jelas, bisul yang hilang timbul, penglihatan kabur, luka sulit sembuh, dll. Penanganan jika sudah terjadi penanganannya

Terapi Nutrisi, farmakoterapi (obat anti diabetes oral/injeksi insulin), terapi aktivitas fisik, dll.

STROKE

Stroke adalah kondisi di mana terjadi tanda-tanda neurologis yang muncul secara cepat, baik dalam bentuk defisit fungsional yang terlokalisasi atau secara luas, dan dapat berlangsung selama minimal 24 jam atau lebih, bahkan bisa menyebabkan kematian. Penyebabnya umumnya terkait dengan masalah pada pembuluh darah, tanpa penyebab lain yang jelas. (menurut WHO)

PENYAKIT GINJAL KRONIS

Penyakit ginjal adalah masalah pada organ ginjal yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tanda dan Gejalanya terjadi sakit kepala, tekanan darah tinggi, adanya darah dalam urin, sesak, mual muntah, lemah serta sulit tidur, gatal, bengkak terutama pada kaki serta pada kelopak mata waktu pagi hari.

APA ITU PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)???

Penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes dan kanker, tidak menular dari orang ke orang. Mereka berkembang lambat dan umumnya terjadi karena perubahan gaya hidup yang cepat dan instan.

TAHUKAH KAMU?



Faktor risiko PTM rata-rata disebabkan oleh gaya hidup seperti:



Merokok

Kurangnya Aktifitas Fisik



Pola Makan Tidak Sehat

Obesitas



Stress



PATUT KITA SADARI!



Hanya 3 dari 10 penderita PTM yang terdeteksi, selebihnya tidak mengetahui dirinya sakit karena tidak terdapat gejala hingga komplikasi



Dari 3 penderita PTM tersebut hanya 1 orang yang berobat teratur

**PENGENDALIAN FAKTOR RESIKO PTM
DENGAN PERILAKU CERDIK DAN PATUH
MARI MENUJU MASA MUDA SEPHAT MARI TUA NIKMAT
DENGAN PERILAKU CERDIK**

CERDIK



Cek Kesehatan Rutin

Enyahkan Asap Rokok

Rajin Aktivitas Fisik

Diet Seimbang

Istirahat Cukup

Kelola Stress

Masyarakat yang Sehat: Bersama Mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM)

Tim Dosen

Wa Ode Hajirah, SST., M.Kes
Dra. Wartonah, S.Kep, Ners, MM
Nur Fitri Ayu Pertiwi, SST., M.Keb
Risalatun Nikmah, S.Tr.Keb

Tim Mahasiswa

Aisha Azzahra
Al Izzah Humaira
Dinis Putri Vianzah
Dita Angga Fradifta
Shafana Ravieta Sya' bani
Yasinta Apriliya

