

# MASYARAKAT YANG SEHAT: BERSAMA MENCEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)



## *Diabetes Hipertensi*

DISAJIKAN DALAM KEGIATAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT



# DAFTAR ISI

01 Penyakit Tidak Menular (PTM)

---

02 Faktor Resiko PTM

---

03 Hipertensi

---

04 Pencegahan Hipertensi

---

05 Diabetes Melitus

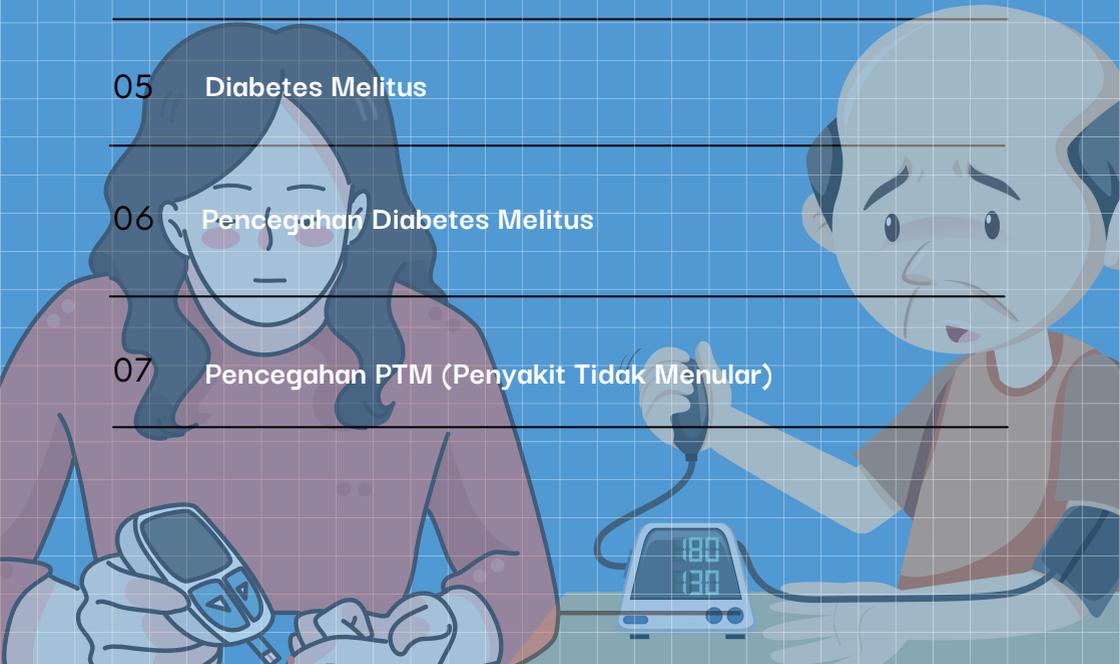
---

06 Pencegahan Diabetes Melitus

---

07 Pencegahan PTM (Penyakit Tidak Menular)

---



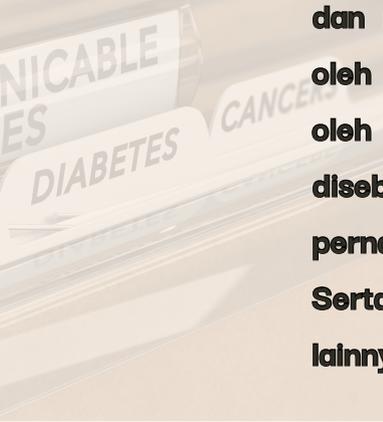
# APA ITU PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)???

01

Penyakit tidak menular (PTM), atau penyakit kronis, adalah kondisi yang berlangsung lama dan disebabkan oleh faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Jenis utama PTM meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes. dll



WHO menyebutkan penyakit tidak menular adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Kematian akibat penyakit tidak menular sekitar 36 juta orang setiap tahunnya (Asmin et al., 2021). Pada tahun 2016, penyakit tidak menular (PTM) menyumbang sekitar 71% kematian di seluruh dunia, dan menyebabkan 36 juta kematian setiap tahunnya. Sekitar 80% kematian ini terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Saat ini, 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, dimana 35% disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% disebabkan oleh kanker, 6% disebabkan oleh penyakit pernapasan kronis, dan 6% disebabkan oleh diabetes. Serta 15% disebabkan oleh penyakit tidak menular lainnya (data WHO, 2018).



**Kemenkes**

## Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM)

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

**Faktor Risiko yang tidak bisa diubah**

- Usia,
- Jenis kelamin dan
- Genetik

**Faktor Risiko yang bisa diubah**

- Pola makan,
- Aktivitas fisik,
- Kebiasaan merokok dan
- Konsumsi alkohol serta
- Kelebihan berat badan

© 2020 Kementerian Kesehatan RI | @ptm\_id | +62 821-2590-0597

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

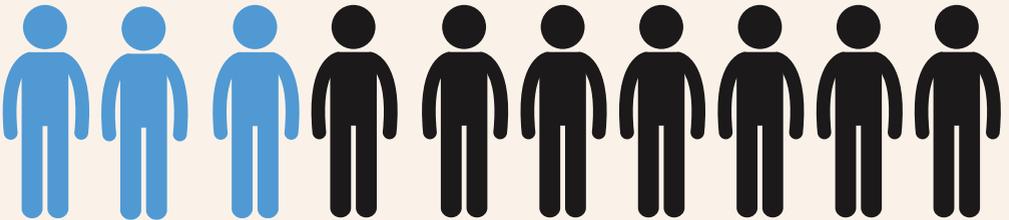
### Faktor Risiko yang Tidak Dapat Diubah

- **Usia**
- **Jenis kelamin**
- **Genetik**

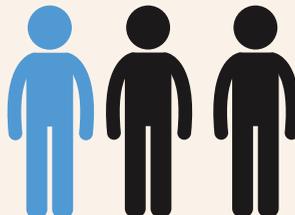
### Faktor Risiko yang Dapat Diubah

- **Pola makan**
- **Aktivitas fisik**
- **Kebiasaan merokok**
- **Konsumsi alkohol**
- **Kelebihan berat badan**

Hanya 3 dari 10 penderita PTM Yang terdeteksi, selebihnya tidak mengetahui bahwa dirinya sakit karena PTM tidak ada gejala dan tanda sampai terjadi komplikasi



Dari 3 penderita PTM tersebut hanya 1 orang yang berobat teratur



# HIPERTENSI

- Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling sering terjadi dan menjadi faktor risiko kematian utama.
- Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg DAN / ATAU tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmhg . Hipertensi sering terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak merasa sakit



Tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah dan organ-organ lain di dalam tubuh. Jika tidak segera diobati, tekanan darah tinggi bisa menimbulkan penyakit serius, seperti:

- Gangguan penglihatan hingga kebutaan akibat retinopati hipertensi
- Sindrom metabolik
- Penyakit ginjal
- Penyakit arteri perifer
- Penyakit jantung
- Serangan jantung
- Gagal jantung atau jantung lemah

04 **KENDALIKAN HIPERTENSI  
DENGAN PATUH, APA ITU  
PATUH???**

**p**

**Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter.**

**a**

**Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.**

**T**

**Tetap diet dengan gizi seimbang.**

**u**

**Upayakan aktivitas fisik dengan aman.**

**h**

**Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik.**

# DIABETES MELLITUS

Diabetes melitus (DM) sebuah penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin (WHO, 1999)



## Jenis-Jenis Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus tipe 1

Diabetes mellitus tipe 2

Diabetes mellitus gestasional

Gejala Penyakit Diabetes Mellitus.

1. **Gejala Utama:** A. Intensitas buang air kecil yang cukup sering. B. Cepat merasa lapar. C. Sering merasa haus.

2. **Gejala Tambahan:** A. Berat badan menurun cepat tanpa ada penyebab yang jelas. B. Kesemutan. C. Gatal di daerah kemaluan pada wanita. D. Keputihan pada wanita. E. Luka yang sulit sembuh.

# PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS



1. Menjaga Berat Badan  
Ideal

2. Menerapkan Pola Makan  
Sehat



3. Menjaga Porsi Makan

4. Rutin Olahraga



5. Berhenti Merokok

6. Banyak Minum Air Putih



7. Kelola Stres

8. Cek Gula Darah Rutin



# BAGAIMANA CARA MENCEGAH PTM??

## 01.



### CEK KESEHATAN RUTIN

Cek kesehatan rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular (PTM). Beberapa pemeriksaan yang sebaiknya dilakukan secara berkala meliputi cek berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT), cek lingkaran perut untuk mengetahui kadar lemak tubuh, serta cek tekanan darah untuk mendeteksi risiko hipertensi.

## CERDIK

## 02.



### ENYAH ASAP ROKOK

Faktor resiko asap rokok membuat lebih mudah terjangkit PTM. Adapun cara menghindari pengaruh untuk merokok yaitu:

1. Hindari berkumpul dengan teman yang sedang merokok
2. Yakinlah, bahwa rokok bukan satu-satunya sarana pergaulan
3. Jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok
4. Perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok
5. Lakukan hal-hal positif lainnya, seperti olahraga atau hobi lain yang menyehatkan



## 03



## RAJIN AKTIVITAS FISIK

Untuk mendapatkan manfaat optimal, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 150 menit per minggu dengan intensitas sedang. Ini bisa dibagi menjadi sesi 30 menit setiap hari, 5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik bisa dilakukan dengan cara yang mudah dan fleksibel, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau bahkan melakukan pekerjaan rumah tangga

# BAGAIMANA CARA MENCEGAH PTM??



## 04



## DIET SEIMBANG

Diet Sehat Seimbang mengatur pola makan sehat dengan gizi seimbang. Takaran Isi Piringku secara lebih rinci adalah dalam satu piring kita, Piringku itu berisi makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring, lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring, sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring



# BAGAIMANA CARA MENCEGAH PTM??

05



## ISTIRAHAT CUKUP

Menjaga pola istirahat dengan tidur yang cukup untuk membantu metabolisme tubuh untuk membersihkan racun-racun dalam tubuh. Istirahat yang cukup baik untuk menjaga mood selalu baik, membantu proses penurunan berat badan (diet), meningkatkan konsentrasi saat beraktivitas, dan mencegah tekanan darah tinggi, serta menjaga kualitas kesehatan tubuh.



06



## KELOLA STRES

Pengelolaan stres bertujuan untuk menjaga agar seseorang tetap berada pada keadaan yang sehat baik fisik maupun psikis dan merasa bahagia.

1. Latihan fisik dan kebugaran jasmani
2. Melakukan perubahan gaya hidup yang positif
3. Belajar untuk rileks



# REFERENSI

dr. Guyanto Moza. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 02 Februari). [Mari Kenali Diabetes Melitus](#). Diakses pada 31 Juli 2024.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, 11 Januari). [Kendalikan Hipertensi dengan Gerakan PATUH](#). Diakses pada 31 Juli 2024, dari Mengelola stress untuk mengurangi resiko kerusakan pada kesehatan tubuh. Kelola stress dapat mengurangi gangguan emosional dan fisik.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.Tim Promkes RSST. (2022, 31 Juli). [Penyakit Tidak Menular \(PTM\)](#). Diakses pada 31 Juli 2024

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.Tim Promkes RSST. (2023, 29 Mei). [Mengenal Penyakit Tidak Menular](#). Diakses pada 31 Juli 2024

Penyakit Tidak Menular Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.<https://p2ptm.kemkes.go.id/#>

World Health Organization (WHO).(2023, 16 September). [Noncommunicable](#). Diakses pada 31 Juli 2024

World Health Organization (WHO). (2023, 16 March). [Hypertension](#). Diakses Pada 31 Juli 2024

World Health Organization (WHO). (2023, 5 April). [Diabetes](#). Diakses Pada 31 Juli 2024

# DISUSUN OLEH

Tim Pengabmas Poltekkes Kemenkes Jakarta III

## 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**

*Terima kasih sudah membaca,  
semoga bermanfaat! :)*

