

Usia  
15 tahun  
keatas

GRATIS

Ayo Ke Posbindu!



BUKU PINTAR KADER

Posbindu



## BUKU PINTAR

# Posbinder

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit  
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular  
2019



# Kata Pengantar



Peningkatan kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi ancaman serius kesehatan masyarakat karena menambah beban ekonomi dan sosial keluarga dan masyarakat. Dari 100 orang penyandang PTM sebanyak 70 orang tidak menyadari dirinya mengidap PTM, sehingga terlambat dalam mendapatkan penanganan yang mengakibatkan terjadinya komplikasi. Skrining faktor risiko Penyakit Tidak Menular seperti pengukuran tekanan darah, Gula darah sewaktu, Indeks Massa Tubuh dan lain-lain dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang, namun masih banyak pula yang memerlukan bantuan melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu).

Buku Pintar ini dibuat bertujuan untuk memberikan pengetahuan umum tentang Penyakit Tidak Menular beserta faktor risikonya yang memudahkan bagi kader Posbindu dalam mengenal, mendeteksi sedini mungkin dan mengendalikannya setelah terkena. Sehingga diharapkan dapat menjadi contoh/ agen perubah bagi masyarakat di lingkungan sekitarnya.

Kader Posbindu adalah garda terdepan menjadi agen perubahan dalam pencegahan dan pengendalian PTM di Indonesia, sehingga keberadaan buku ini dapat menjadi acuan dalam melakukan edukasi kepada masyarakat yang berkunjung ke Posbindu.

Akhir kata, terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini dan terutama pada para kader penggerak Posbindu.

**Salam sehat Indonesia.**

Jakarta, Maret 2019  
Direktur Pencegahan dan Pengendalian  
Penyakit Tidak Menular

  
**dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes**

# Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>BAB I PENYAKIT TIDAK MENULAR</b> .....	1
<b>BAB II PENCEGAHAN PTM</b> .....	3
1. Bagaimana Mencegah Terjadinya PTM? .....	4
2. Pengendalian Faktor Risiko PTM dengan menerapkan Perilaku CERDIK.....	4
<b>BAB III KENALI FAKTOR RISIKO PTM DAN PERILAKU UNTUK MENGHINDARINYA</b> .....	7
1. Merokok .....	8
2. Kurang Aktivitas Fisik .....	14
3. Kurang Konsumsi Sayur dan Buah .....	16
4. Konsumsi Alkohol .....	21
<b>BAB IV INFORMASI TENTANG PTM UTAMA</b> .....	23
1. Apa itu Kegemukan (Obesitas)? .....	24
2. Apa itu Penyakit Kencing Manis/Diabetes Melitus (DM)?	26
3. Apa itu Stroke? .....	36
4. Apa itu Penyakit Jantung? .....	37
5. Apa itu Tekanan Darah Tinggi/Hipertensi? .....	39
6. Apa itu Kanker Payudara? .....	40
7. Apakah Kanker Leher Rahim itu? .....	44
8. Apa itu Asma? .....	46
9. Apa itu PPOK? .....	49
10. Apa itu Katarak? .....	52
11. Apa itu Gangguan Pendengaran Akibat Bising? .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55
<b>TIM PENYUSUN</b> .....	56



# BAB I

## “Penyakit Tidak Menular”



# Penyakit Tidak Menular

## 1. Apa itu Penyakit Tidak Menular (PTM)

- Penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).
- Penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman termasuk penyakit kronis degeneratif antara lain penyakit Jantung, Stroke, Diabetes Mellitus, Kanker, Penyakit Paru Obstruktif Kronik, Cedera dan Gangguan Indera dan Fungsional.
- Penyakit yang disebabkan oleh perilaku dan lingkungan yang tidak sehat.

## 2. Tahukah anda bahwa ada fakta mengejutkan terkait PTM?

- 7 dari 10 orang tidak mengetahui/menyadari dirinya terkena PTM
- Penyebab kematian terbanyak dari seluruh kasus kematian di seluruh dunia.
- Tidak menimbulkan gejala di awal terjadinya penyakit.
- Tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dicegah dan dikendalikan.

## 3. Siapa saja yang dapat terkena PTM?

Siapa pun bisa terkena, usia produktif (15-59 tahun) merupakan usia yang paling banyak.

# BAB II

## “Pencegahan PTM”

# Pencegahan Penyakit Tidak Menular

## 1. BAGAIMANA MENCEGAH TERJADINYA PTM?

**PTM dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko yaitu :**

- Perilaku hidup sehat seperti : tidak merokok, konsumsi sayur dan buah lebih dari 5 porsi per hari, konsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok the per orang per hari, konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang per hari, konsumsi lemak (minyak) tidak lebih dari 5 sendok makan perorang perhari, aktifitas fisik minimal 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu, tidak mengonsumsi alkohol dan kendalikan stres.
- Lingkungan yang sehat : bebas polusi udara, kendaraan yang layak jalan, fasilitas umum untuk aktifitas fisik seperti tempat bermain dan olahraga.
- Menjaga kondisi tubuh seperti : berat badan ideal, gula darah normal, kolesterol dan tekanan darah normal.

## 2. PENGENDALIAN FAKTOR RISIKO PTM DENGAN MENERAPKAN PERILAKU CERDIK

**C** : Cek kesehatan secara berkala

**E** : Enyahkan asap rokok

**R** : Rajin aktivitas fisik

**D** : Diet sehat seimbang

**I** : Istirahat yang cukup

**K** : Kelola Stres

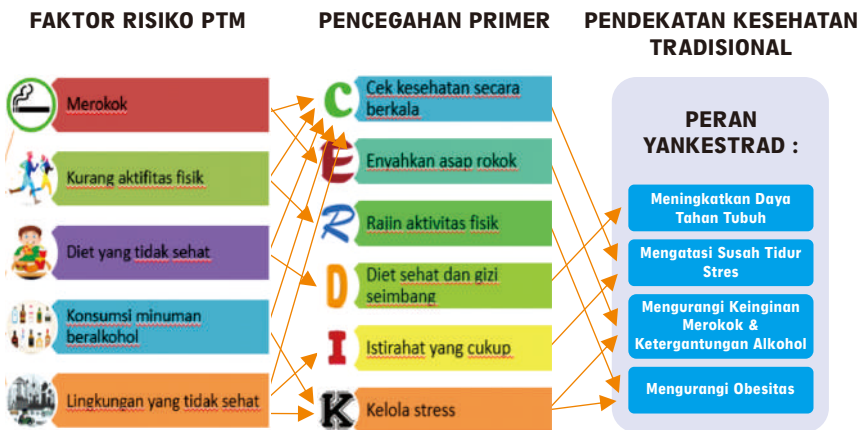
**Pelayanan Kesehatan tradisional yang dapat dipakai dalam membantu mencegah dan mengendalikan PTM adalah:**

1. Memanfaatkan Taman Obat Keluarga (TOGA), yaitu tanaman yang berkhasiat obat untuk kesehatan keluarga dan ditata menjadi sebuah taman serta memiliki nilai keindahan.
2. Akupresur, yaitu salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik akupunktur dengan menggunakan jari, bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan.

**Pemanfaatan TOGA dan Akupresur bertujuan untuk :**

- 1) Mengatasi gangguan kesehatan ringan.
- 2) Mencegah timbulnya penyakit (mengurangi obesitas, mengurangi keinginan merokok dan ketergantungan alkohol).
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 4) Mengatasi susah tidur dan stres.

Peran pelayanan kesehatan tradisional dalam Pencegahan PTM, tergambar seperti bagan dibawah ini :





# BAB III

**“Kenali Faktor  
Risiko PTM dan  
Perilaku untuk  
Menghindarinya”**

## **1. Merokok.**

### **Apa itu rokok?**

Rokok adalah hasil olahan daun tembakau dengan atau tanpa menggunakan bahan tambahan

### **Jenis - jenis rokok**

#### **1. Rokok filter / kretek**

Tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung atau dilinting dengan kertas baik dengan tangan maupun menggunakan mesin.

#### **2. Cerutu**

Tembakau murni dalam bentuk lembaran yang menyerupai rokok.

#### **3. Shisha (Rokok Arab)**

Tembakau yang dicampur dengan aroma atau perasa buah - buahan dan rempah - rempah yang dihisap dengan alat khusus.

#### **4. Pipa / cangklong**

Tembakau yang dimasukkan ke dalam pipa.

#### **5. Rokok Elektronik**

- a. Istilah di pasaran : rokok elektrik, vapour, vape, electro smoke, e-cigarette, smart cigarette, personal vaporizer (pv).
- b. Suatu alat yang berfungsi seperti rokok .
- c. Tidak menggunakan atau membakar daun tembakau.
- d. Mengubah cairan menjadi uap yang dihisap ke paru.
- e. Mengandung nikotin, zat kimia lain, perasa (flavour).
- f. Bersifat toksik (beracun).

## Kandungan dalam sebatang rokok

Rokok dan produk tembakau lainnya yang dikonsumsi manusia umumnya merupakan daun tanaman tembakau (*Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*). Di dalam daun tembakau olahan, terdapat 2.550 bahan kimia. Beberapa bahan kimia tersebut cepat menimbulkan gangguan kesehatan, kerusakan paru, dan dapat melemahkan stamina tubuh.

Bila daun tembakau tersebut diolah menjadi sebatang rokok, maka di dalamnya terkandung lebih dari :

- 4000 jenis senyawa kimia
- 400 zat berbahaya
- 43 zat penyebab kanker (karsinogenik).

**Gambar 1** : Zat berbahaya dalam sebatang rokok





**Kandungan racun yang paling utama di dalam sebatang rokok, berupa :**

**a. Nikotin**

- Zat berbahaya
- Penyebab kecanduan (adiksi)

**b. Carbon Monoksida (CO)**

- Gas yang beracun
- Hasil pembakaran tidak sempurna
- Menurunkan kadar oksigen dalam darah

**c. Tar**

- Zat berbahaya
- Bersifat lengket
- Menempel pada paru - paru
- Mengandung bahan - bahan karsinogenik (penyebab kanker)

**Mengapa harus berhenti merokok?**

Merokok merupakan salah satu faktor risiko bersama PTM sehingga perlu dihindari. Berikut merupakan penjelasan tentang beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan rokok.

**Bahaya merokok**

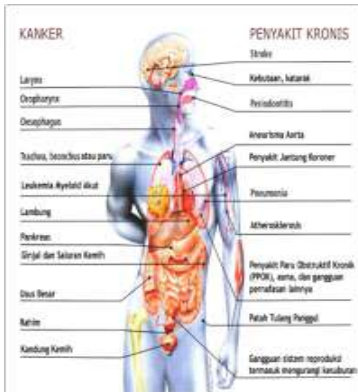
Bahaya terhadap kesehatan individu dibedakan atas 1). perokok aktif yakni perokok itu sendiri dan 2). perokok pasif yakni orang lain yang tidak merokok namun menghirup asap rokok.

**Merokok dapat menyebabkan:**

- a. Tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke.
- b. Asma, penyakit paru obstruktif kronik.
- c. Tukak lambung, radang usus besar.
- d. Kanker paru, kanker payudara, kanker lambung, kanker usus.

- e. Mandul/Infertilitas, impotensi, gangguan pada kehamilan dan janin.
- f. Cacat bawaan

**Gambar 2 : Bahaya Rokok Bagi Perokok Aktif**



**Gambar 3 : Bahaya Rokok Bagi Perokok Pasif**



**Manfaat berhenti merokok**

Manfaat yang diperoleh, berupa manfaat dari sisi kesehatan, sosial, dan ekonomi. Manfaat berhenti merokok dari sisi kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

MULAI BERHENTI MEROKOK	MANFAAT
20 menit	Tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah tepi membaik.
12 jam	- Hampir semua nikotindalam tubuh sudah dimetabolisme - Kadar COdi dalam darah kembali normal
24 - 48 jam	- Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh - Fungsi pengecap dan penciuman mulai membaik - Sistem kardiovaskular meningkat baik
5 hari	- Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang - Fungsi pengecap dan penciuman menjadi lebih membaik

<b>MULAI BERHENTI MEROKOK</b>	<b>MANFAAT</b>
2 - 6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risiko infeksi pada luka setelah operasi berkurang secara bermakna</li> <li>- Fungsi silia (rambut getar) pada saluran napas dan fungsi paru membaik</li> <li>- Napas lebih lega dan batuk-batuk berkurang</li> </ul>
1 tahun	Risiko penyakit jantung koroner menurun setengahnya dibandingkan orang yang tetap merokok
5 tahun	Risiko stroke menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok
10 tahun	Risiko kanker paru berkurang setengahnya
15 tahun	Semua penyebab mortalitas (kematian) dan risiko penyakit jantung koroner menurun pada level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok

Ditinjau dari sisi ekonomi, berhenti merokok akan memberikan peluang lebih besar dalam mengalokasikan uang atau penghasilan untuk menyediakan makanan bergizi bagi keluarga, pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari (pakaian, air, listrik, telepon, dst), pendidikan, dan kesehatan.

### **Cara Menghindari Keinginan Merokok**

1. Hindari berkumpul dengan teman - 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. Hindari sesuatu yang terkait tentang rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis).
6. Lakukan hal - hal positif lainnya, seperti olah raga, membaca, berkebun, atau hobi lain yang menyehatkan.

## **Tips berhenti merokok**

### **1. Motivasi**

Bulatkan tekad dan tujuan Anda berhenti merokok.

### **2. Metode berhenti**

Berhenti seketika (total), menunda merokok pertama, atau mengurangi jumlah rokok per hari secara bertahap.

### **3. Tahan diri**

Menahan keinginan merokok dengan menunda merokok.

### **4. Olah raga**

Berolah raga secara teratur, minimal 3x seminggu selama 15 - 30 menit.

### **5. Dukungan**

Mintalah dukungan dari keluarga dan sahabat.

### **6. Konsultasi**

Konsultasikan dengan Dokter atau tenaga kesehatan lainnya.

## **Menciptakan rumah tanpa asap rokok**

**Peran keluarga dan kader kesehatan sangat diperlukan dalam menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok. Peran yang bisa dilakukan :**

1. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku tidak merokok kepada seluruh anggota keluarga.
2. Membuat kesepakatan keluarga untuk menciptakan rumah tangga tanpa asap rokok.
3. Menegur anggota keluarga yang merokok di dalam rumah.
4. Tidak memberi dukungan kepada orang yang merokok dalam bentuk apapun, antara lain dengan tidak memberikan uang untuk membeli rokok, tidak memberikan kesempatan untuk merokok di dalam rumah, tidak menyediakan asbak.
5. Tidak menyuruh anak membelikan rokok.

6. Orang tua menjadi panutan dalam perilaku tidak merokok.
7. Melarang anak merokok.

### **Cara Kesehatan Tradisional mengurangi keinginan merokok**

Lakukan akupresur dengan penekanan sebanyak 30 kali pada 20-30 menit sebelum waktu kebiasaan merokok di lokasi-lokasi berikut :

Lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LU4)

Lokasi yang terletak di telinga



Lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan (LU7)

Lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke-2 (LR3)

## **2. Kurang aktivitas fisik**

Upaya kesehatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dilakukan melalui aktivitas fisik, latihan fisik dan kebugaran jasmani.

### **Pengertian:**

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan di berbagai situasi dan tempat.

<b>Contoh Aktif Bergerak di Rumah</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengepel dan menyapu lantai, mencuci pakaian, mengepel dan lain-lain</li> <li>● Hindari menggunakan remote kontrol TV</li> <li>● Berkebun/membersihkan halaman.</li> <li>● Menggendong anak, mendorong kereta bayi, berjalan di taman.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, membawa belanjaan dsb</li> <li>● Bermain aktif bersama anak di dalam atau diluar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, dampu kapal, bersepeda, bulu tangkis dll.</li> </ul>

<b>Contoh Aktif Bergerak di Tempat Kerja</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Memilih menggunakan tangga dari pada lift untuk mencapai lantai ke 2- 4.</li> <li>● Mengikuti kegiatan senam bersama di kantor seperti senam jantung sehat, senam diabetes, senam osteoporosis dll.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan senam peregangan di kantor di sela waktu bekerja</li> <li>● Mengisi kegiatan rapat dengan selingan senam seperti senam cerdas, senam peregangan Kemenkes, senam penguin dan lain-lain</li> </ul>

<b>Contoh Aktif Bergerak di tempat lainnya</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tetap berusaha berjalan di eskalator.</li> <li>● Manfaatkan taman kota untuk beraktifitas fisik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbanyak bermain di ruang terbuka seperti jalan, jogging.</li> </ul>

**Manfaat aktivitas fisik:**

- Menjaga tubuh dalam kondisi yang optimal untuk menjalankan aktivitas keseharian.
- Mengurangi keluhan yang timbul akibat terlalu banyak duduk, berdiri terlalu lama atau bekerja pada posisi yang sama untuk waktu lama.
- Mencegah kegemukan, penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lain.
- Menjaga kondisi tubuh tetap bugar dan sehat.
- Menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal.

- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
- Memperkuat tulang dan otot.
- Mengurangi stres, kecemasan, depresi.

**Agar mendapatkan manfaat kesehatan, lakukan aktivitas fisik 150 menit per minggu, idealnya dilakukan 30 menit per hari**

### 3. Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan.

#### **Manfaat sayur dan buah:**

- Sebagai sumber vitamin
- Sebagai sumber mineral
- Sebagai sumber serat
- Sebagai antioksidan.

#### **Fungsi vitamin:**

- Untuk penglihatan
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Antioksidan
- Melawan berbagai zat radikal di dalam tubuh
- Memelihara kesehatan jaringan penghubung di dalam tubuh kita
- Meningkatkan penyerapan zat besi dan kalsium yang kita asup.

Fungsi Mineral yang banyak terdapat dalam sayur dan buah berperan mengontrol tekanan darah.

#### **Fungsi Serat:**

Di dalam tubuh berperan untuk, untuk proses pencernaan.

- Memberikan rasa kenyang
- Mengeluarkan zat sisa yang tidak dibutuhkan tubuh.

- Menjaga keseimbangan kadar glukosa darah, dan kadar lemak darah (kolesterol dan trigliserida).
- Mencegah kegemukan/ menurunkan berat badan.
- Menjaga kesehatan dan kecantikan kulit, rambut dan kuku.
- Mencegah diabetes melitus.
- Melancarkan buang air besar.
- Mencegah kanker usus.

**Akibat tidak makan sayur dan buah :**

 <p>Sulit buang air besar</p>	 <p>Gemuk dan Obesitas</p>	 <p>Tekanan darah tidak terkontrol</p>	 <p>Kadar glukosa darah tidak terkontrol</p>	 <p>Pembuluh darah menyempit</p>	 <p>Mudah Terkena penyakit Menular</p>
--	---	---	---	---	---

**Peran keluarga untuk konsumsi sayur dan buah-buahan setiap hari**

- Mengenalkan dan mengajarkan anak-anak sejak dini untuk menyukai makan sayur dan buah setiap hari.
- Selalu menyediakan sayur dan buah di rumah.

**Cara mengolah sayur dan buah tanpa mengurangi nutrisi**

- Sebelum dikonsumsi, dicuci bersih minimal dengan air mengalir.
- Disarankan untuk konsumsi sayur dan buah yang masih segar.
- Sebaiknya sayur tidak dipanaskan berulang.
- Sayuran sekali masak langsung dihabiskan.
- Lebih sehat mengkonsumsi yang direbus, dikukus daripada digoreng.



## Atur Pola Makan Sehat

- Menggunakan Isi Piringku Sekali Makan.



### □ Contoh makan siang + 700 kalori

#### Makanan Pokok :

- 3 centong nasi.
- 3 buah kentang ukuran sedang (300gr).
- 1,5 gelas mie kering (75gr).

#### Lauk-pauk:

- Lauk hewani : 2 potong ayam ukuran sedang, ikan kembung (75gr), 1 butir telur ayam ukuran sedang (55gr), 2 potong daging sapi (70gr).
- Lauk nabati : tahu (100 gr), tempe ukurang sedang (50gr).

#### Sayuran :

- 1 mangkok sedang (150 gr).

#### Buah:

- Pepaya ukurang sedang (150 gr).
- 2 buah jeruk ukuran sedang (110gr).
- 1 buah pisang ambon ukuran kecil (50gr).

**KEBUTUHAN SAYUR DAN BUAH :**

USIA / DAUR KEHIDUPAN	JUMLAH SAYUR	JUMLAH BUAH	USIA	JUMLAH SAYUR	JUMLAH BUAH
Ibu hamil & menyusui	4 porsi	4 porsi	10-18 tahun	3 porsi	4 porsi
1-3 tahun	1.5 porsi	3 porsi	19-49 tahun	3 porsi	5 porsi
4-6 tahun	2 porsi	3 porsi	50-64 tahun	4 porsi	5 porsi
7-9 tahun	3 porsi	3 porsi	> 64 tahun	4 porsi	4 porsi

**Keterangan:**

1 porsi sayuran =

- 1 gelas tanpa air atau 100 gram, dan hanya mengandung energi 25 kkal, jadi makan sayur banyak tidak akan menggemukan.

**1 porsi buah adalah:**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apel 1 buah sedang (85 g),</li> <li>● Belimbing 1 buah besar (140 g),</li> <li>● Blewah 1 ptg sedang (70 g),</li> <li>● Duku 9 buah (80 g),</li> <li>● Jambu biji 1 buah besar (100 g),</li> <li>● Jambu air 2 buah besar (110 g),</li> <li>● Salak 2 buah sedang (65 g),</li> <li>● Sawo 1 buah sedang (55 g),</li> <li>● Semangka 1 potong besar (180 g),</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jeruk manis 2 buah (110 g),</li> <li>● Kedondong 2 buah sedang (120 g),</li> <li>● Mangga ¼ buah besar (90 g),</li> <li>● Melon 1 potong besar (190 g)</li> <li>● Nanas ¼ buah sedang (95 g),</li> <li>● Papaya 1 potong besar (110 g),</li> <li>● Pisang 1 buah (50 g),</li> <li>● Rambutan 8 buah (75 g),</li> <li>● Sirsak ½ gelas (60 g).</li> </ul> |
|---|---|

**TABEL KONSUMSI BUAH PER ORANG PER HARI**

JENIS	UKURAN RT (1 porsi)	BERAT (gr)	UKURAN (sajian)
ALPUKAT	1/2 buah besar	50	
APEL	1/2 buah besar	75	
BELIMBING	1 buah besar	125	
MELON	1 potong sedang	100	
JAMBU AIR	2 buah sedang	100	
JERUK MANIS	1 buah sedang	100	
KEDONDONG	1 buah besar	100	
MANGGA	1/2 buah sedang	50	
NANGKA	3 biji	50	
NANAS	1/6 buah	75	
PEPAYA	1 potong sedang	100	
RAMBUTAN	8 buah	75	
SAWO	1 buah sedang	50	
SEMANGKA	1 potong besar	150	
JAMBU BIJI	1 buah	100	
DUKU	10 buah	75	
PISANG AMBON	1 buah	50	
LENGKENG	10 buah	75	

Jus Buah 1 porsi = 1 gelas belimbing (250 cc)      Konsumsi buah 3-5 porsi per hari

**TABEL KONSUMSI SAYURAN PER GRAM PER HARI**

JENIS SAYURAN	BERAT (gram)	CARA MEMASAK	UKURAN RT	SAJIAN / PORSI (URT)
BAYAM	100 gr	<b>DITUMIS</b>	1 piring kecil (Diameter 11 cm)	
BUNCIS	100 gr		atau	
BUNGA KOL	100 gr		atau	
CABE HIJAU	100 gr		atau	
DAUN SINGKONG	100 gr	<b>DIREBUS</b>	1 mangkuk kecil (Diameter 10 cm)	
DAUN PEPAYA	100 gr		atau	
DAUN BAWANG	100 gr		atau	
DAUN MELINJO	100 gr		atau	
DAUN PAKIS	100 gr		atau	
JAGUNG MUDA	100 gr		atau	
JAMUR SEGAR	100 gr		atau	
KANGKUNG	100 gr	<b>DIKUKUS</b>	1 sendok panci	
LABU SIAM	100 gr		atau	
LOBAK	100 gr		atau	
OYONG	100 gr	<b>LALAPAN</b>	2 sendok sayur	
PEPAYA MUDA	100 gr		atau	
REBUNG	100 gr		atau	
SAWI	100 gr		atau	
TAUGE	100 gr		atau	
TERONG	100 gr	<b>LALAPAN</b>	4 sendok bebek	
TOMAT	100 gr		atau	
WORTEL	100 gr		atau	
KACANG PANJANG	100 gr		atau	
KETIMUN	100 gr		5 sendok makan	

Konsumsi sayuran 2-3 porsi per hari

#### 4. Konsumsi alkohol

##### **Bahaya konsumsi alkohol:**

- Menyebabkan gangguan penurunan fungsi seperti penilaian yang buruk.
- Reaksi pengambilan keputusan lama.
- Kewaspadaan yang rendah.
- Penurunan tajam penglihatan.
- Berikut ini adalah dampak alkohol terhadap kesehatan :
  - Melemahkan otot jantung dan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke dan hipertensi.
  - Peradangan pankreas.
  - Kerusakan otak.
  - Infeksi paru-paru.
  - Kerusakan hati.
  - Kerusakan ginjal.



# BAB IV

“Informasi tentang  
PTM Utama”

### 1. Apa itu kegemukan (Obesitas)?

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama.

- Seseorang dikatakan obesitas jika telah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) 25 kg/m<sup>2</sup>.
- Cara perhitungan IMT:

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}} \\ &= \frac{70}{1,65 \times 1,65} \\ &= 25,71 \text{ (obesitas)} \end{aligned}$$

#### Penyakit yang timbul akibat obesitas:

- Penyakit jantung dan stroke
- Kencing manis/Diabetes
- Radang tulang sendi
- Kanker rahim/payudara/prostat/usus besar
- Nyeri pinggang
- Batu empedu
- Asma.

#### Untuk mengatasi kegemukan/obesitas dapat dilakukan beberapa upaya diantaranya :

1. Diet seimbang
2. Aktifitas fisik
3. Pemanfaatan TOGA dan akupresur, sebagai berikut :

## Tips Diet Bagi Penyandang Obesitas

Selalu mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang menggunakan prinsip piring makan model T untuk makanan utama dan mengutamakan konsumsi buah-buahan untuk makanan selingan.

**Gambar piring model T**



- piring makan model T, yaitu jumlah sayur 2 kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta dan lain-lain).
- Sayur dianjurkan 5-6 porsi.
- Jumlah buah minimal 3 porsi sama dengan jumlah karbohidrat atau protein.
- Jumlah protein.

## Pemanfaat TOGA Untuk Membantu Mengatasi Obesitas

### JATI BELANDA



3 x 1 tea bag (5g serbuk)/hari, seduh dalam 1 cangkir air (Sumber: FOHAI)

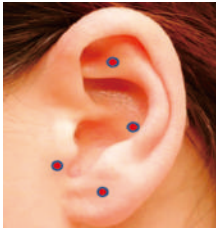
### KEMUNING



2 x 1 sachet (15g serbuk)/hari, rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas (Sumber: FOHAI)



## Akupressure Untuk Membantu Mengatasi Obesitas



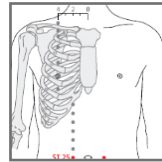
Lokasi yang terletak di telinga



Lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering (ST36)



Lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar (CV12)



Lokasi yang terletak 3 jari di sebelah kanan dan kiri dari pusar (ST25)

Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali pada 20-30 menit sebelum waktu makan.

## 2. Apa itu Penyakit Kencing manis/Diabetes Melitus (DM) ?

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun. Sebutan glukosa darah sering dikenal oleh masyarakat dengan gula darah.

### Apa saja Tipe Penyakit DM?

- DM tipe 1 : DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.
- DM tipe 2 : DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.
- DM Gestasional : DM yang terjadi saat kehamilan.
- DM tipe lainnya : DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dan sebagainya.

### Apa saja gejala Penyakit DM?

- Gejala Utama (klasik)
  - Sering Kencing
  - Cepat Lapar
  - Sering haus

**2. Gejala Tambahan:**

- Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas.
- Kesemutan.
- Gatal didaerah kemaluan wanita.
- Keputihan pada wanita.
- Luka sulit sembuh.
- Bisul yang hilang timbul.
- Penglihatan kabur.
- Cepat lelah.
- Mudah mengantuk.
- Impotensi pada pria.

**Apa saja Faktor Risiko Penyakit DM?****1. Faktor Risiko Yang Tidak Bisa di Ubah**

- Usia  $\geq 40$  tahun.
- Mempunyai Riwayat keluarga menderita DM.
- Kehamilan dengan gula darah tinggi.
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan (Berat Badan Lahir)  $> 4$  kg.
- Bayi yang memiliki Berat Badan Lahir (BBL)  $< 2,5$  kg.

**2. Faktor Risiko Yang Bisa di Ubah**

- Kegemukan (Berat badan lebih /IMT  $> 23$  kg/m<sup>2</sup>) dan Lingkar Perut (Pria  $> 90$  cm dan Perempuan  $> 80$ cm).
- Kurang aktivitas fisik.
- Hipertensi/Tekanan darah Tinggi ( $> 140/90$  mmHg).
- Dislipidemia (Kolesterol HDL laki-laki  $\leq 35$  mg/dL dan perempuan  $\leq 45$ , trigliserida  $\geq 250$  mg/dL).
- Riwayat penyakit jantung.
- Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat).
- Merokok/terpapar asap rokok.

### **Bagaimana mengetahui Penyakit DM secara dini?**

1. Mempunyai gejala utama dan atau beberapa gejala tambahan.
2. Mempunyai Faktor Risiko penyakit DM.
3. Pemeriksaan Kadar glukosa Darah menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Batas Normal Kadar Gula Darah Sewaktu adalah > 200 mg/dL**

**Batas Normal Kadar Gula Darah Puasa adalah > 126 mg/dL**

### **Apa yang harus dilakukan bila mengalami gejala penyakit DM?**

#### **Periksa kadar glukosa darah ke:**

- Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu PTM).
- Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama/FKTP (Puskesmas, Klinik Pratama).
- Fasilitas kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit.
- Laboratorium Kesehatan.

### **Apa yang harus dilakukan bila telah didiagnosis penyakit DM?**

1. Mengikuti Edukasi (penyuluhan dan konseling) tentang DM di :
  - Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu PTM).
  - Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama/FKTP (Puskesmas, Klinik Pratama).
  - Fasilitas kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit.
2. Mengatur pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM.
3. Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat dengan prinsip BBTT (Baik, Benar, Terukur dan Teratur).
4. Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk dokter.
5. Monitoring kadar glukosa darah sesuai petunjuk dokter. Obat hanya bermanfaat bila disertai dengan pola makan yang seimbang dan latihan fisik secara teratur dan tepat.

**Apa Bahaya DM yang tidak terkontrol**

1. Komplikasi akut (dalam waktu cepat) dan dapat berakhir dengan kematian.
  - a. Hipoglikemia (kadar glukosa darah terlalu rendah < 70 mg/dl).
    - Terjadi bila diabetesi minum obat tablet atau menggunakan obat suntik (insulin) disertai mengonsumsi makanan terlalu sedikit dan atau latihan fisik terlalu berat sehingga kadar glukosa darahnya turun terlalu rendah.
    - Mengonsumsi obat anti diabetes tidak sesuai petunjuk dokter.
    - Respon diabetesi terhadap obat anti diabetes berlebihan.
    - Gejala Hipoglikemia: Badan terasa lemas, lapar, pusing, gemetar, penglihatan kabur, keringat berlebih, kejang-kejang, kebingungan dan detak jantung yang cepat, bisa menyebabkan pingsan.

**Gula Darah Rendah atau Hipoglikemi:**

- Adalah gangguan kesehatan yang terjadi ketika kadar gula di dalam darah berada di bawah kadar normal dan merupakan komplikasi yang paling umum terjadi pada individu dengan diabetes.
- Dapat terjadi karena berbagai alasan termasuk aktifitas fisik berlebihan, penggunaan dosis insulin/obat antidiabetes atau tidak cukup makan/terlambat makan.

**Tips Untuk Mengatasi Gula Darah Rendah :**

1. Mengonsumsi larutan air gula atau makanan tinggi gula seperti permen.  
Larutan air gula dapat dibuat dengan cara melarutkan 2 sdm gula pasir ke dalam satu gelas air putih.

2. Jika setelah 15 menit keluhan hipoglikemia masih tetap ada, minum kembali larutan air gula atau makanan tinggi gula.
  3. Jika hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sudah mencapai normal, maka segera mengonsumsi makanan utama atau selingan.
  4. Segera berkonsultasi dengan dokter.
- b. Hiperglikemia (Kadar glukosa darah sangat tinggi  $> 300$  mg/dl).
- Dapat menyebabkan gangguan penurunan kesadaran, mengalami infeksi yang berulang dan Penurunan Berat Badan.
  - Gejala : Sering merasa kehausan, mulut terasa kering, buang air kecil meningkat, kulit terasa kering, penglihatan menjadi buram/kabur, pusing, nafas terengah-engah dan bau nafas tak sedap.
2. Komplikasi kronis (dalam waktu lama)
- a. Gangguan ginjal
  - b. Gangguan mata/penglihatan
  - c. Gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki
  - d. Penyakit jantung dan pembuluh darah

### **Apa yang harus dilakukan agar terhindar dari komplikasi DM?**

1. Atur pola makan dengan energi seimbang, disebut dengan Diet DM.
  - a) Diet DM dilakukan dengan pola makan sesuai dengan aturan 3J (Jumlah, Jenis dan Jadwal Makan):
    - 1) Jumlah :
      - a) Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan BB memadai yaitu BB yang dirasa nyaman untuk seorang diabetesi.

b) Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi.

2) Jenis:

a) Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan konsep piring makan model T, yang terdiri dari kelompok sayuran (ketimun, labu siam, tomat, wortel, bayam, dll), karbohidrat (nasi, kentang, jagung, ubi, singkong, dll), dan protein (ikan, telur, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, dll). Pengolahan sayur, karbohidrat, protein tidak menggunakan gula, garam dan lemak yang berlebih.

b) Jenis makanan selingan (diantara dua waktu makan) diutamakan dari kelompok buah-buahan yang kandungan gulanya relatif aman yaitu pepaya, salak, melon, jeruk, bengkoang, apel, dll. Hindari buah-buahan musiman dan yang diawetkan.

3) Jadwal:

a) Jadwal makan terdiri dari 3x makan utama dan 2-3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil.

2. Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk dokter.
3. Mengikuti edukasi (penyuluhan dan konseling gizi) secara berkelanjutan.
4. Mengecek kadar glukosa darah secara berkala bertujuan agar diabetesi mampu mandiri dalam mengontrol kadar glukosa darah.

### MITOS DAN FAKTA TENTANG DM

1	Diabetes itu penyakit orang tua	Diabetes tidak mengenal usia
2	Jika orang tua anda mengalami diabetes, anda pasti akan terkena diabetes melitus.	Memang ada faktor genetik pada penyakit diabetes, namun masih banyak faktor lainnya yang berperan, khususnya gaya hidup seseorang. Jika seseorang menjaga dengan baik gaya hidupnya (pola makan dan aktivitas fisik) maka belum tentu mengalami diabetes.
3	Penyandang DM boleh makan buah sebanyak-banyaknya	Buah adalah makanan sehat yang mengandung serat, vitamin, dan mineral. Tapi buah juga mengandung karbohidrat, sehingga konsumsinya harus diatur sesuai dengan anjuran. Sebaiknya konsultasikan dengan ahli gizi tentang jumlah, jenis dan frekuensi konsumsi buah bagi penyandang diabetes.
4	Penyandang diabetes tak dapat mendonorkan darah	Penyandang diabetes tetap dapat mendonorkan darahnya selama kadar glukosa darahnya terkendali.
5	Penyandang DM bisa sembuh total	Penyakit DM tidak bisa sembuh total tapi dapat dikendalikan dengan pengaturan pola makan, pola aktivitas dan mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter

## TIPS HIDUP SEHAT BAGI PENYANDANG DIABETES

### 1. Batasi makanan berikut ini, dan sangat baik jika dapat dihindari :

a. Mengandung banyak gula sederhana



Gula Pasir



Gula Jawa/Gula Aren/  
Gula Merah



Sirup/Minuman Ringan/  
Minuman Kemasan



Selai diawetkan  
dengan gula



Jelly/Agar/  
Puding Mas



Manisan Buah/  
Buah Yang



Susu Kental Manis/  
Krimer Kental Manis



Es Krim



Kue-kue Manis



Dodol/Lempok



Cake/Bolu



Cokelat



b. Mengandung banyak lemak



Semua makanan yang diolah dengan cara digoreng



Fast Food/Makanan cepat saji



Ikan Asin



Telur Asin



Makanan Kaleng/  
Makanan yang diawetkan

2. Jika ingin mengganti gula pasir, gula aren/jawa dan gula batu dengan gula alternatif maka gunakanlah dalam jumlah terbatas. Gula alternatif yang dimaksud antara lain fruktosa, gula alkohol berupa sorbitol, manitol dan silitol, aspartame dan sakarin. Untuk mengetahuinya dapat dengan membaca label pada kemasan.

### **Pemanfaatn TOGA Untuk Membantu Mengatasi Kecing Manis**

1. Brotowali 2 x 1 kapsul (250 mg ekstrak/hari)



2. Kayu Manis 2 x 1 kapsul (500 mg ekstrak/hari)



4. Pare 2 x 2 kapsul (500 mg ekstrak/hari)



4. Salam 2 x 1 sachet (5 gr serbuk)/ hari, rebus dengan 2 gelas air hingga menjadi 1 gelas

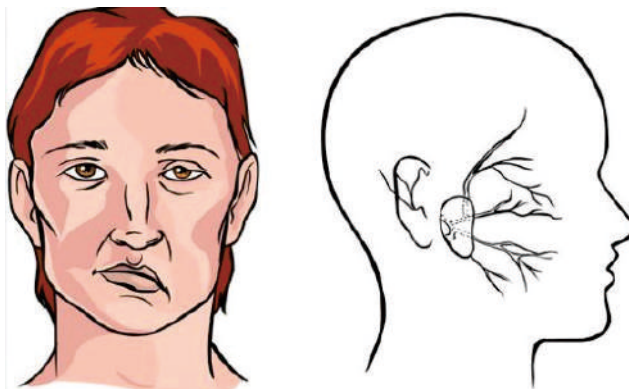


### 3. Apa itu stroke?

Stroke adalah kejadian sakit tiba-tiba yang ditandai dengan adanya lumpuh pada sebagian sisi tubuh, bicara pelo dan dapat disertai turunnya kesadaran yang di sebabkan oleh gangguan peredaran darah ke otak akibat sumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak.

Waktu penanganan terbaik adalah 3-6 jam setelah timbul gejala. Dan segera dirujuk ke rumah sakit.

**Gambar Stroke**



**Gejala dan Tanda Penilaian Serangan Stroke dengan “SEGERA KE RS” yaitu:**

- Senyum yang tidak simetris
- Gerak anggota tubuh yang melemah atau tidak dapat digerakkan secara tiba-tiba
- Suara yang pelo, parau atau menghilang
- Keseimbangan dan Kesadaran Terganggu
- Rabun atau Gangguan Penglihatan tiba-tiba
- Sakit Kepala

**4. Apa itu penyakit jantung?**

Penyakit jantung koroner adalah penyakit jantung yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah di jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung.

**Gejala dan Tanda:**

- Rasa tertekan seperti ditimpa beban berat,
- Rasa sakit, terjepit, atau terbakar di dada, seperti tercekik atau sesak napas. Nyeri ini menjalar ke seluruh dada, bahu kiri, lengan kiri, punggung atas, leher dan rahang bawah, terkadang di ulu hati.
- Lamanya 20 menit bahkan lebih.
- Keringat dingin,
- Rasa lemah,
- Berdebar, terkadang sampai pingsan

**Penyakit jantung dapat dicegah antara lain dengan :**

- a. aktifitas fisik
- b. diet seimbang
- c. kelola stress
- d. pemanfaatan Toga dan Akupresur untuk mencegah penyakit Jantung.

## Pemanfaatan TOGA Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

**Bahan Ramuan :**

Jahe emprit/jahe merah	1 ibu jari
Pegagan	1 jumput
Temulawak	1 iris
Gula Merah	secukupnya
Air	1 setengah gelas

**Cara pembuatan :**

Jahe dicuci dan digeprek, temulawak dicuci dan diiris, pegagan dicuci, gula merah dipotong kecil-kecil. Semua bahan dicampur kemudian direbus sampai mendidih selama 10-15 menit.

**Cara pemakaian :**

Ramuan diminum hangat-hangat 2 hari sekali 1 gelas



TEMULAWAK



JAJHE



PEGAGAN

## Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali itungan



dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



Lokasi yang terletak 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam (SP6)



dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering (ST36)



Lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar (CV12)

## Pemanfaatan TOGA untuk mengatasi susah tidur

**Bahan Ramuan :**

Biji Pala	1/5 bagian
Madu	1 sendok
Air Panas	1 cangkir

**Cara pembuatan :**

1/5 bagian biji pala ditumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan

**Cara pemakaian :**

Diminum 1-2 kali sehari dalam keadaan hangat



BIJI PALA



MADU

## Akupresur Untuk Mengatasi Susah Tidur

Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali Hitungan pada lokasi seperti di gambar.



lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering (ST36)



lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)



lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke-2 (LR3)



lokasi yang letaknya di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking (HT7)



lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan, antara kedua pangkal alis (EX-HN3)

## 5. Apa itu tekanan darah tinggi (hipertensi)?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg.

### Gejala dan Tanda:

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Mual dan muntah
- Sesak napas
- Napas pendek (terengah-engah)
- Gelisah
- Pandangan menjadi kabur
- Mata berkunang-kunang
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Sulit tidur
- Rasa berat di tengkuk

## Pemanfaat TOGA Untuk Menurunkan Tekanan Darah

### MENKUDU



2 X 1 kapsul (500 mg ekstrak)/hari

### ROSELA



3 x 1 tea bag (3g serbuk)/hari, seduh dalam 1 cangkir air  
1 x 1 kapsul (500mg ekstrak)/hari

### SELEDRI



3 x 1 tablet (2g serbuk biji)/hari. 3 x 1 kapsul (100 mg ekstrak herba)/hari

## Akupresur untuk menurunkan tekanan darah

Lakukan penekanan sebanyak 30 kali hitungan pada lokasi seperti di gambar



lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke-2 (LR3)



lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)



lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering (ST36)



lokasi yang terletak pada puncak kepala (GV20)

## 6. Apa itu kanker payudara

Kanker adalah kumpulan sel yang tidak dikelilingi kapsul sehingga memungkinkan sel-sel tersebut dapat menyebar ke organ-organ tubuh lainnya diluar organ yang terkena.

Kanker payudara adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam jaringan payudara. Kanker bisa mulai tumbuh di dalam kelenjar susu, saluran susu, jaringan lemak maupun jaringan ikat pada payudara.

**Gejala dan Tanda:**

Adanya perubahan ukuran dan bentuk payudara

Adanya lipatan atau cekungan pada kulit payudara

Keluar cairan nanah atau darah dari puting susu

Benjolan atau penebalan di dalam payudara atau bawah lengan.

**Faktor risiko kanker payudara adalah**

- a. Haid pertama pada usia < 10 tahun
- b. Berhenti haid (menopause) pada usia > 50 tahun
- c. Kehamilan pertama pada usia > 35 tahun
- d. Riwayat keluarga
- e. Tidak mempunyai anak
- f. Tidak menyusui
- g. Riwayat tumor jinak sebelumnya
- h. Berat badan berlebih
- i. Kebiasaan makan tinggi lemak dan kurang serat
- j. Perokok aktif dan pasif
- k. Konsumsi alcohol
- l. Pemakaian obat hormonal dalam waktu lama
- m. Penekanan pada payudara terus menerus dalam waktu lama

**Cara mengenali kanker Payudara**

**Kanker payudara dapat dikenali dengan “Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**

**Ayo lakukan “SADARI”****a. Mengapa harus lakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).**

Karena kita lebih tahu atau mengenal diri kita sendiri, bila terjadi perubahan kita akan mengetahuinya sejak awal.



Jika pada saat melakukan “SADARI” ditemukan benjolan atau perubahan pada payudara (dibandingkan dengan keadaan pada bulan sebelumnya), segera periksakan diri ke dokter. Sekecil apapun benjolan yang ditemukan segera konsultasikan diri anda ke dokter, menunda berarti memberi kesempatan sel kanker berkembang dan mengurangi kesempatan untuk sembuh

**b. Kapan dilakukan “ SADARI”**

SADARI dilakukan sebulan sekali setelah selesai haid, semenjak wanita mulai mendapatkan haid pertama atau pada usia 12 tahun.

Berikut langkah-langkah dari Yayasan Kanker Indonesia yang bisa Anda ikuti saat melakukan SADARI 7-10 hari setelah menstruasi:

1. Berdiri tegak. Cermati bila ada perubahan pada bentuk dan permukaan kulit payudara, pembengkakan dan/atau perubahan pada puting. Bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris? Jangan cemas, itu biasa.
2. Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku dan posisikan tangan di belakang kepala. dorong siku ke depan dan cermati payudara; dan dorong siku ke belakang dan cermati bentuk maupun ukuran payudara.
3. Posisikan kedua tangan pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung, dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan (kontraksikan) otot dada Anda.
4. Angkat lengan kiri ke atas, dan tekuk siku sehingga tangan kiri memegang bagian atas punggung. Dengan menggunakan ujung jari tangan kanan, raba dan tekan area payudara, serta cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke area ketiak.

- Lakukan gerakan atas-bawah, gerakan lingkaran dan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting, dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan Anda.
5. Cubit kedua puting. Cermati bila ada cairan yang keluar dari puting. Berkonsultasilah ke dokter seandainya hal itu terjadi.
  6. Pada posisi tiduran, letakkan bantal di bawah pundak kanan. Angkat lengan ke atas. Cermati payudara kanan dan lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Dengan menggunakan ujung jari-jari, tekan-tekan seluruh bagian payudara hingga ke sekitar ketiak.

## **Hindari Makanan Pemicu Kanker Payudara**

### **1. Daging Merah yang Dibakar**

Steak atau sate memang lezat, tapi efeknya tidak baik bagi kesehatan payudara Anda. Oleh karena itu sebaiknya Anda batasi pengonsumsian hingga tak lebih dari 500 gram dalam seminggu. Perhatikan cara memasaknya seperti dibakar, karena membentuk heterocyclic amines (HCAs). HCAs ditengarai berpotensi menyebabkan kanker payudara, kanker paru-paru, kanker kolon, dan kanker prostat.

### **2. Alkohol**

Beberapa studi memastikan bahwa konsumsi alkohol meningkatkan risiko wanita terhadap kanker payudara. Batas aman minum alkohol adalah segelas sehari. Lebih dari itu, risiko Anda terkena kanker payudara naik 11% dari setiap gelas alkohol yang Anda minum.

### **3. Gula**

Rasanya yang manis ternyata bisa berakibat 'pahit.' Mengonsumsi terlalu banyak gula akan melonjakkan level insulin.

Berdasarkan riset, insulin adalah promotor utama pertumbuhan tumor. Ketika insulin ada dalam jumlah tinggi dalam darah, ia juga meningkatkan kadar sirkulasi estrogen bebas.

#### **4. Susu Tinggi Lemak dan Produk Olahannya**

Beberapa penelitian mengatakan orang yang mengonsumsi susu dan keju tinggi lemak memiliki risiko terkena kanker lebih tinggi. Para peneliti memperkirakan, hal tersebut berkaitan dengan estrogen. Hormon ini larut dalam lemak, sehingga ditemukan dengan konsentrasi yang lebih tinggi dalam susu tinggi lemak, dibanding susu rendah lemak. Beberapa jenis kanker payudara memiliki reseptor estrogen dan diberi makan oleh estrogen.

#### **5. Daging yang Sudah Diproses**

Para peneliti menemukan bahwa bahan yang digunakan sebagai pengawet yang ada pada daging yang sudah diproses seperti sosis, ham, dan bacon bermetamorfosis mejadi bahan penyebab kanker ketika berada dalam tubuh. Jadi, tahan keinginan Anda untuk makan hotdog. Bila sudah tak tahan, makan daging yang sudah diproses hanya pada acara-acara spesial.

#### **7. Apakah kanker leher rahim itu?**

Kanker leher rahim adalah tumbuhnya sel-sel tidak normal pada leher rahim.

#### **Siapa saja yang perlu dilakukan pemeriksaan IVA:**

Perempuan yang sudah menikah atau pernah berhubungan seksual.

**Apa saja faktor risiko terjadinya kanker leher rahim**

- a. Melakukan hubungan seks diusia muda < 18 tahun
- b. Berganti-ganti pasangan seks
- c. Melakukan hubungan seks dengan pria yang sering berganti-ganti pasangan
- d. Merokok atau terpapar asap rokok (perokok pasif)
- e. Kurang menjaga kebersihan kelamin

**Apa penyebab kanker Leher Rahim?**

Diduga kurang lebih 90% penyebabnya adalah HPV (Human Papiloma virus).

**Apa Gejala Kanker Leher Rahim?**

- a. Seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas.
- b. Keputihan, pendarahan sesudah senggama perlu dicurigai sebagai gejala
- c. Gejala pada tingkat lanjut sering :
  - 1) Haid tidak normal
  - 2) Perdarahan tidak pada masa haid
  - 3) Perdarahan pada masa menopause
  - 4) Keputihan atau keluar cairan encer putih kekuningan terkadang bercampur darah seperti nanah.

**Sekecil apapun benjolan pada payudara yang ditemukan segera konsultasikan diri anda ke dokter**  
**Menunda berarti memberi kesempatan sel kanker berkembang dan mengurangi kesempatan untuk sembuh**

**Pesan :**

**Apa itu IVA**

**IVA (Inspeksi Visual dengan asam asetat)**

Pemeriksaan IVA adalah pemeriksaan dengan cara mengoleskan secara langsung asam asetat/cuka dapur encer (konsentrasi 3-5%) pada leher rahim, setelah ditunggu kurang lebih 1 menit akan terlihat bercak putih bila terdapat perubahan pada sel.

**Siapa yang menjadi sasaran pemeriksaan "IVA"**

Perempuan yang sudah menikah atau sudah melakukan hubungan seks, perlu melakukan deteksi dini paling tidak 5 tahun sekali.

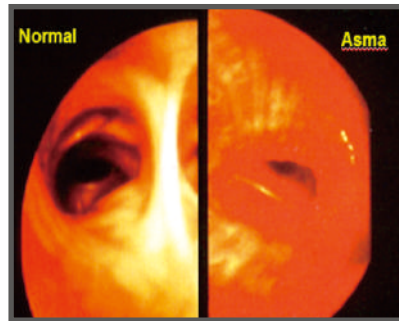
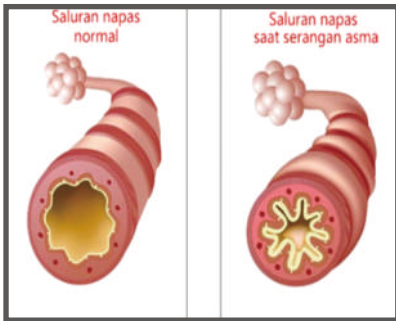
**Dimana melakukan tes "IVA"?**

Tes IVA dapat dilakukan pada fasilitas pelayanan kesehatan seperti berikut: Tempat praktek dokter, Bidan, Puskesmas dan rumah sakit.

**Jika Kanker Leher Rahim ditemukan dan diobati pada tingkat dini, penyakit ini dapat disembuhkan!**

**8. Apa itu asma?**

Asma adalah suatu kelainan berupa peradangan kronik saluran napas yang menyebabkan penyempitan saluran napas (hiper-aktifitas bronkus) sehingga menyebabkan gejala episodik berulang berupa mengi, sesak napas, dada terasa berat, dan batuk terutama pada malam atau dini hari.



### Gejala

- a. Sesak napas
- b. Batuk
- c. Berdahak
- d. Riwayat alergi
- e. Riwayat keluarga (asma/alergi)

### Karakteristik gejala asma :

- a. Berulang atau hilang timbul
- b. Ada faktor pencetus
- c. Memburuk pada malam hari atau menjelang pagi hari
- d. Dapat mereda spontan atau dengan pengobatan pelega (reversibel)

### Faktor pencetus asma

Adalah faktor yang dapat memicu timbulnya asma.

Faktor pencetus dapat berupa :

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Asap rokok</li><li><input type="checkbox"/> Asap rumah tangga</li><li><input type="checkbox"/> Bulu binatang</li><li><input type="checkbox"/> Debu pada bantal dan kasur</li><li><input type="checkbox"/> Bau-bauan yang menusuk</li><li><input type="checkbox"/> Obat semprot pembunuh serangga</li><li><input type="checkbox"/> Tepung sari bunga</li><li><input type="checkbox"/> Perubahan cuaca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Kecapaian, kelelahan</li><li><input type="checkbox"/> Psikologis/stres</li><li><input type="checkbox"/> Sakit flu</li><li><input type="checkbox"/> Makanan : ikan laut, udang, kedelai, telur, susu,</li><li><input type="checkbox"/> Minuman : minuman bersoda</li><li><input type="checkbox"/> Obat-obatan: aspirin, antibiotik, steroid, antibiotik, dst</li></ul>
---	--

**Pertolongan pertama oleh penderita, keluarga, atau orang terdekat**

**a. Pertolongan saat serangan :**

- Tetap tenang
- Longgarkan pakaian yang terlalu ketat agar bisa bernapas lebih bebas
- Duduk serileks mungkin sambil mengatur napas perlahan
- Tarik napas dalam-dalam dengan 10 hitungan
- Hembuskan napas perlahan dengan hitungan yang sama
- Ulangi berkali-kali sampai napas jadi teratur
- Segera ke fasilitas kesehatan
- Bila ada, gunakan obat inhalasi (hirupan), baik itu inhaler atau nebulizer
- Usahakan selalu meletakkan obat di tempat yang mudah dijangkau

**Pencegahan serangan**

- a. Menghindari paparan faktor pencetus asma
- b. Konsultasi lebih lanjut ke dokter terkait obat-obatan pengontrol asma
- c. Menggunakan obat secara teratur
- d. Meningkatkan Kebugaran Jasmani
  - 1) Olahraga yang teratur : jalan sehat, bersepeda, renang
  - 2) Latihan otot pernapasan, dengan senam asma

## 9. Apa itu PPOK?

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah penyakit yang ditandai dengan hambatan aliran udara di saluran napas yang tidak sepenuhnya bisa kembali normal. Hambatan aliran udara ini makin lama makin berat (kronik progresif) dan berhubungan dengan respons terhadap partikel atau gas yang beracun atau berbahaya.

### Faktor risiko PPOK

Yang paling sering adalah merokok.

Faktor risiko lainnya :

- a. Faktor risiko pada diri sendiri :
  - 1) Genetik
  - 2) Gangguan tumbuh kembang paru
- b. Faktor risiko paparan
  - 1) Asap rokok (perokok aktif dan pasif)
  - 2) Polusi tempat kerja (bahan kimia, zat iritasi, gas beracun)
  - 3) Polusi udara
- c. Infeksi saluran napas bawah berulang
- d. Kondisi sosial ekonomi

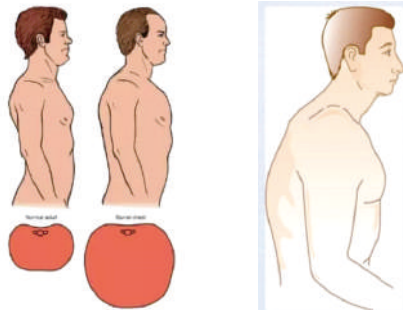
### Gejala

- a. Sesak napas : makin lama makin berat
- b. Batuk kronik
- c. Berdahak kronik

### Tanda

- a. Bentuk dada seperti tong (barrel chest)





**Gambar :** Dada seperti tong (Barrel chest)

- a. Penggunaan otot bantu napas
- b. Pelebaran ruang atau sela iga
- c. Penebalan otot bantu napas
- d. Suara napas melemah
- e. Ekspirasi memanjang

**Pertolongan pertama oleh keluarga atau orang terdekat**

**Prinsip pertolongan pertama adalah :**

- a. Cara menangani sesak napas
- b. Sama dengan pertolongan pertama pada serangan sesak karena asma.

**Pencegahan serangan**

**Pencegahan terhadap serangan PPOK dilakukan dengan :**

- a. Berhenti merokok
- b. Mengurangi dan menghindari paparan :
  - Asap rokok
  - Debu
  - Zat tempat kerja
  - Polusi udara

- c. Asupan gizi yang sesuai kebutuhan pasien :
- Minum air putih
  - Cukup karbohidrat dan protein
  - Hindari konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi seperti mie, roti, jagung, singkong, sereal, gula, karena :
    - meningkatkan CO<sub>2</sub>
    - menambah rasa sesak
- d. Olah raga :
- Jalan sehat
  - Bersepeda
  - Latihan otot pernapasan : senam PPOK

Sesak nafas ditandai dengan suara yang berbunyi/mengi saat mengeluarkan nafas.

**Bahan Ramuan**

Patikan kebo	4 batang
Gula	secukupnya
Air	3 gelas

**Cara Pembuatan**

Masukkan Patikan kebo ke dalam air mendidih biarkan selama 10 menit masukkan gula secukupnya

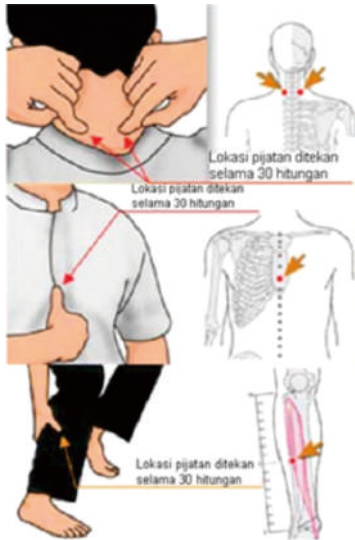
**Cara Pemakaian**

Diminum 3 kali sehari



### Akupresur Untuk Mengatasi Sesak Nafas

Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali itungan pada lokasi seperti di gambar



### Akupresur

Untuk mengatasi sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di bawah tengkuk, setengah jari ke arah luar.

Lokasi yang terletak di garis tengah tubuh bagian depan setinggi sela iga ke-4 (sejajar dengan puting susu).

Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki bagian luar, 2 jari tepi luar tulang kering.

## 10. Apa itu Katarak?

Katarak adalah kekeruhan lensa disebabkan proses penuaan atau sebab lain, sehingga menyebabkan berkurangnya kemampuan penglihatan sampai kebutaan.

### Tanda/gejala,

- Penglihatan kabur, ciri khasnya adalah seperti melihat dari balik air terjun atau kabut putih.
- Penglihatan ganda.
- Silau.
- Penglihatan semakin kabur walau sudah berganti-ganti ukuran kacamata.
- Untuk penderita katarak tingkat lanjut, biasanya hanya bisa menghitung jari < 3 meter atau bahkan hanya bisa membedakan gelap dan terang.

Jika didapati gangguan penglihatan lainnya seperti tersebut di bawah, tetap dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan:

- a. Penglihatan kabur (ketika melihat dekat atau jauh)
- b. Kadang-kadang sakit kepala, mata terasa tegang dan pegal
- c. Saat melihat benda bulat seperti lonjong
- d. Salah melihat angka atau huruf
- e. Setelah membaca, mata menjadi lelah, berair dan pedas
- f. Sering dikeluhkan oleh anak usia sekolah dan orang tua usia > 40 tahun.

**Apa yang harus dilakukan kader (pada individu, keluarga)**

Katarak hanya dapat sembuh dengan OPERASI Katarak. Untuk itu jika kader menemukan tanda dan gejala gangguan penglihatan segera dirujuk ke pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan lanjutan.

Tidak disarankan dengan pengobatan tradisional apapun selain medis untuk mengatasi katarak.

**Tidak disarankan dengan pengobatan tradisional  
apapun selain medis untuk mengatasi katarak**

**Tips memelihara kesehatan penglihatan:**

- a. Makan makanan yang seimbang terutama mengandung Vitamin A, B, C dan E.
- b. Perilaku hidup sehat antara lain membaca dalam posisi duduk, penerangan cukup, besar huruf cukup, jika baca 30 cm, lama aktivitas kerja dekat dibatasi 1 – 2 jam (misalnya membaca, nonton televisi, komputer dan lain-lain).

## **11. Apa itu Gangguan Pendengaran akibat bising?**

Gangguan pendengaran akibat bising adalah berkurangnya fungsi pendengaran yang terjadi akibat paparan bising yang cukup keras dalam jangka waktu yang lama. Bising yang terjadi sering berhubungan dengan lingkungan kerja (pabrik, diskotik, bengkel, lalu lintas dan sebagainya) dan gaya hidup sehari-hari (menggunakan headset, ipod dan sebagainya).

### **Tanda/gejala**

- a. Telinga berdenging.
- b. Sukar menangkap percakapan melalui telepon atau pada keadaan/suasana yang ramai.

Gangguan pendengaran akibat bising merupakan jenis ketulian yang permanen dan tidak bisa diobati, karena itu harus dicegah.

### **Cara pencegahan adalah sebagai berikut:**

- a. Hindari lingkungan yang bising.
- b. Hindari suara yang keras.
- c. Pekerja industri/pabrik harus menggunakan alat pelindung pendengaran bila sedang bekerja (earplug/earmuff).
- d. Mengurangi waktu paparan bising dengan mengatur waktu kerja.
- e. Mengurangi intensitas atau kekerasan sumber bising.

# Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. 2017. Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2017. Buku Saku 1 Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2015. Tetap Sehat Saat Berhaji dengan Akupresur Mandiri. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI 2016. Pedoman Pengendalian Obesitas. Jakarta. Kemenkes RI
- Permenkes Nomor 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular
- Permenkes Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia
- Permenkes Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kestrad melalui Asman Pemanfaatan TOGA dan Keterampilan
- Kemenkes RI, Pedoman Program Penanggulangan Asma, Jakarta, 2017
- Kemenkes RI, Pedoman Penyakit Paru Obstruksi Kronik, Jakarta, 2016
- Kemenkes RI, Petunjuk Teknis Upaya Berhenti Merokok pada Fasyankes Primer, Jakarta, 2016
- Kemenkes RI, Hidup Sehat Tanpa Rokok, Jakarta, 2017
- Kemenkes RI, Pedoman Penyakit Terkait Rokok, Jakarta, 2018
- [http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi\\_piringku-sekali-makan](http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi_piringku-sekali-makan).

**Pengarah:**

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular  
Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit

**Tim Penyusun:**

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes  
dr. Prima Yosephine, MKM  
dr. Theresia Sandra Diah Ratih, MHA  
dr. Asik, MPPM

dr. Aldrin, Sp.Ak, M.Biomed, M.Kes, MARS, SH  
dr. Edduwar Idul Riyadi, Sp.KJ  
dr. Esti Widiastuti, M.ScPH

Wiwi Triani, S.Kp, MKM  
dr. Sylviana Andinisari, MScPH  
dr. Aries Hamzah, MKM  
Devi Suhailin, SKM, M.Epid

R. Danu Ramadityo  
dr. Nur Indah, MKM  
Cempaka Rini, SKM, MKM  
Pramutia Haryati H.

dr. Tyas Natasya  
dr. Adina D.U  
drg. Fatmiaty  
dr. Alexandra Paula Budiman  
dr. Endang Sri Wahyuningsih, MKM  
dr. Fitria Ramdhita Budi  
dr. Theresia Indrayanti

Masuah  
Marina Puji Rahayu  
dr. Uswatun Hasanah, M.Epid

dr. Tiersa Vera Junita, M.Epid  
Ns. Aswardi, S.Kep, M.Kep  
dr. Tiersa Vera Junita, M.Epid  
dr. Masitah Sari Dewi, M. Epid  
Ns. Aswardi, S.Kep, M.Kep  
Punto Dewo, M.Kes  
Lili Lusiana, SKM, M.Si  
Ria Resti Sarfiani, Amd  
Sukro Basuki, S.Sos  
dr. Iis Afandi  
Yolmisatri, SKM  
Aryanti, Natalia, SKM  
Ridho Ichsan Syaini, SKM, M.Epid

**Kontributor:**

Dr. dr. Ina Rosalina, Sp.A (K), M.Kes, MH.Kes  
Ismoyowati, SKM, M.Kes  
Dr. Rita Ramayulis

**Editor:**

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes

**Desain dan Tata Letak:**

drg. Anitasari SM (Pengarah Kreatif dan Penyelia Desain Grafis)  
Ira Carlina Pratiwi (Desain Grafis)



