

Antisipasi Penyakit Degeneratif dan Covid-19, Kodim Tegal Gelar Penyuluhan Kesehatan

Andhi Timor Setiawan - TEGAL.INDONESIASATU.CO.ID

Nov 18, 2020 - 11:03



Tegal – Dalam rangka mengantisipasi adanya Penyakit Degeneratif dan Covid-19, Kodim 0712/Tegal menggelar penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Degeneratif (Osteoporosis) dan Covid-19, bertempat di Lapangan Tenis Indoor Kodim 0712/Tegal, Jln. Raya Pagongan, Rabu (18/11).

Hadir dalam kegiatan, Pasipers Kodim 0712/Tegal Kapten Inf Suswanto, Dansubdenpom IV/1-3 Kapten Cpm M. Totok wahyudi, Waka Rumkit TK IV

04.07.01 Tegal Lettu Cks dr. Handrian, Perwakilan Anggota dan PNS Kodim 0712/Tegal serta perwakilan Anggota dan PNS Satdisjan

Dalam kesempatan itu Dandim 0712/Tegal melalui Kasipers Kodim 0712/Tegal mengucapkan syukur kepada Allah SWT kita masih diberi kesehatan.” Di masa pandemi ini kesehatan sangat digaung – gaungkan dan penekanan Komando Atas menyoroti kualitas kesehatan agar selalu dijaga untuk mengantisipasi adanya penyakit di lingkungan prajurit dan PNS,” ucapnya.

Saat ini, berbagai upaya dilakukan Satuan untuk mencegah adanya penularan penyakit khususnya Covid-19, sampai-sampai ada perintah untuk berjemur agar dapat meningkatkan imun tubuh prajurit, dan perintah untuk mentaati protokol kesehatan baik prajurit maupun keluarga.

“Melalui kegiatan penyuluhan ini, para prajurit dan PNS diharapkan dapat menyerap pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan Covid-19, sehingga mampu melakukan tindakan pencegahan agar tidak terkena penyakit tersebut,” harap Dandim melalui Pasipers Kapten Suswantoro.

Sementara Waka Rumkit TK IV 04.07.01 Tegal Lettu Cks dr. Handrian bertindak selaku penyuluh, mengatakan tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan supaya dalam kehidupan sehari hari berjalan dengan baik.

Saat ini jumlah pasien yang terkonfirmasi Covid-19 di Kota/Kab. Tegal semakin meningkat. Yang harus kita lakukan untuk mencegah penularan Covid-19 yaitu dengan jaga jarak minimal 1 m, selalu memakai masker jika keluar rumah, dan mencuci tangan dengan air mengalir, kurangi aktifitas yang tidak perlu, jangan keluar rumah apabila tidak ada kepentingan yang mendesak.

Penyakit Degeneratif adalah penyakit penuaan, yang tidak bisa kita hindari tapi bisa kita kontrol agar tidak menjadi komplikasi penyakit.

Seperti misalnya Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHG dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHG. Penyakit darah tinggi ini salah satu penyakit yang menyebabkan kematian tiba-tiba.

Hipertensi ini merupakan penyakit keturunan, jika ayah/ibu kita ada penyakit hipertensi maka anaknya pun akan berpotensi mengidap hipertensi, jika kita punya hipertensi harus sering kontrol.

Faktor resiko adalah pada saat usia 45 tahun keatas atau usia tua, faktor penyebabnya bermacam-macam, seperti kegemukan (obesitas), alkohol, merokok, garam/penyedap rasa, narkoba, semua itu dapat menyebabkan hipertensi, jadi apa yang kita konsumsi 10 tahun lalu maka hari ini akan dirasakan pada tubuh kita.

Tanda-tanda hipertensi antarlain susah tidur, sering sakit kepala, mimisan, Hipertensi dapat menjalar dan dapat menyebabkan komplikasi pada otak, mata, jantung, ginjal.

Makanan yang harus dihindari adalah makanan yang berkadar lemak tinggi, garam, makanan kaleng sarden, makanan yang di awetkan boleh tapi jangan setiap hari, kopi hanya boleh di minum seminggu 2 kali saja.

Mati itu pasti tapi hidup sehat adalah pilihan, jagalah kesehatan baik diri sendiri maupun keluarga kita. (Nrs)