

## Koramil 22/Ayah Ikuti Penyuluhan Kesehatan, Tim Dokter RSUD Beri Pemahaman

Nurfaizin - [GUNUNGSITOLI.GO.WEB.ID](http://GUNUNGSITOLI.GO.WEB.ID)

Sep 20, 2022 - 08:17



*Anggota Koramil 22/Ayah Ikuti Penyuluhan Kesehatan, Tim Dokter RSUD Beri Pemahaman*

KEBUMEN - Anggota Koramil 22/Ayah bersama jajaran lainnya menerima penyuluhan Kesehatan tentang mengatasi dan menjaga kesehatan jantung yang berlangsung di Aula Gajahmada Makodim setempat, Selasa (20/09/2022)

Penyuluhan yang diselenggarakan oleh Klinik Pratama Kartika bersama Kodim 0709/Kebumen itu menghadirkan pakar narasumber dokter RSUD Dr. Soedirman Kebumen dr. Umi Wahyuli Sangadah Sp.PD. Hadir pula dokter Klinik Pratama Kartika 0709/Kebumen dr. Arinta, Dandim 0709/Kebumen para Perwira kodim 0709/Kebumen, Kaposkesdim beserta anggota, serta perwakilan anggota Bintara, Tamtama dan PNS Kodim 0709/Kebumen.

Bati Tuud Koramil 22/Ayah Peltu Donny Eko. P saat mengikuti kegiatan itu mengatakan." Kegiatan ini sangat penting guna mengetahui sejauh mana kondisi personel khususnya anggota Koramil 22/Ayah, tema yang kita terima yakni mengenai kesehatan jantung, ini sangat pas sekali dengan kondisi dan usia para anggota Koramil yang rata-rata mendekati angka 50. Memang harus rutin diperiksakan sehingga ada kontrol terhadap kondisi kesehatan seseorang, dan satu hal lagi yang lebih penting kita jangan terlalu terobsesi dalam hal kegiatan mengingat faktor usia yang relatif memasuki pra Lansia. Nek ngoyo awak'e dewe sing rugi, mergo balung tuo." ujar Donny dalam celoteh bahasa jawa. Donny juga menambahkan pentingnya berolahraga ringan guna menjaga stamina tubuh dan menjaga pola makan yang baik sehingga mendukung kesiapan dalam menjalankan tugas dinas dan tugas sebagai pemimpin keluarga," imbuhnya.

Sementara itu kegiatan Penyuluhan/sosialisasi dari RSUD Sudirman dr. Umi Wahyuli Sangadah, Sp.PD., menjelaskan dan mengenalkan tentang jenis dan macam-macam penyakit jantung diantaranya penyakit jantung bawaan dikarenakan faktor keturunan serta penyakit jantung coroner/dadakan diakibatkan karena adanya sumbatan darah atau tumpukan lemak.

Kemudian penyebab terjadinya penyakit jantung dapat terjadi dari beberapa faktor diantaranya, Faktor usia, gaya hidup perokok dan minum-minuman beralkohol, obesitas, tensi tinggi serta yang mempunyai riwayat sakit diabetes.

Selanjutnya tim juga menjelaskan langkah langkah dan tips cara mengatasi dan menekan angka terjadinya penyakit jantung yaitu dengan selalu menjaga pola makan dan memeriksa kesehatan secara rutin atau berkala serta olahraga yang terukur atau tidak berlebihan sehingga dapat dimengerti dan dipahami atas penyebab, gejala dan pencegahan penyakit Jantung tersebut.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi kesehatan dari Klinik Pratama Kartika 0709/Kebumen.

Redaktur: Pendim 0709/Kebumen