

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

CEK KESEHATAN RUTIN



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Cek Kesehatan Rutin.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang cek kesehatan rutin ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN

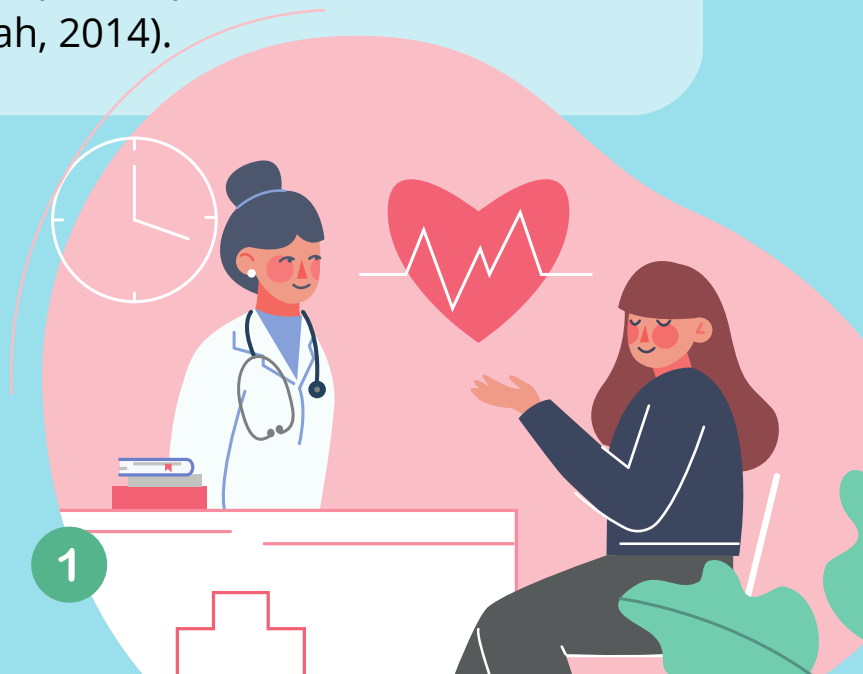
- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

Halaman Judul.....	I
Kata Pengantar.....	II
Biografi Penulis.....	III
Daftar Isi.....	IV
Pendahuluan.....	1
Cek Kesehatan Secara Berkala.....	4
Cek Glukosa Darah.....	5
Dampak Glukosa Darah.....	9
Cek Tekanan Darah.....	13
Cek Kolesterol.....	21
Dampak Kadar Kolesterol Tinggi.....	28
Cek Asam Urat.....	32
Penyebab Asam Urat.....	35
Dampak Asam Urat Tinggi.....	39
Cek IMT dan Lingkar Perut.....	47
Cek IVA.....	51
SADARI.....	54
Kesimpulan.....	57
Bahan Bacaan.....	58

Pendahuluan

Pemeriksaan kesehatan rutin adalah salah satu langkah dalam mencegah berbagai penyakit. Salah satu masalah kesehatan masyarakat Indonesia adalah kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan. Sebagian masyarakat belum memahami tentang berbagai penyakit, cara pencegahannya, dan penanganannya. Ini menjadi hal yang penting untuk diatasi, karena dengan pengetahuan tentang kesehatan, masyarakat dapat menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Salah satu contohnya adalah kurangnya perhatian pada pemeriksaan kolesterol. Kolesterol tinggi, atau hiperkolesterolemia, terjadi ketika kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal. Kolesterol adalah lemak yang sebagian besar diproduksi oleh hati dan sebagian kecilnya berasal dari makanan. Kondisi kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti stroke dan serangan jantung, karena penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah (Firdiansyah, 2014).



Banyak orang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala atau medical check-up (MCU). Akibatnya, banyak penyakit yang baru terdeteksi saat sudah dalam kondisi parah atau bahkan terlambat untuk ditangani. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, hanya 3 dari 10 orang penderita penyakit tidak menular yang terdeteksi, sementara sisanya tidak menyadari bahwa mereka sakit. Lebih lanjut, sekitar 70 persen penderita kanker baru terdeteksi pada stadium lanjut karena seringkali tidak menunjukkan gejala pada stadium awal. Upaya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan berkala dapat mencegah keparahan penyakit tersebut.

Menurut Tam T. Ngo dkk pada tahun 2021 ., pemeriksaan kesehatan rutin memberikan manfaat yang signifikan dalam memberikan informasi tentang status kesehatan, mendeteksi penyakit secara dini, dan merencanakan pengobatan yang tepat waktu. Ini dapat mengurangi biaya rawat inap di masa depan dan meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup. Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan rutin tidak hanya penting untuk mendeteksi penyakit secara dini, tetapi juga untuk mencegah kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakit yang tidak terdeteksi.



Menurut penelitian Hee Yun Lee dkk tahun 2023., literasi kesehatan dan tingkat pendidikan mempengaruhi kemungkinan seseorang untuk menjalani pemeriksaan tahunan. Mereka menemukan bahwa orang dewasa muda yang kesulitan mencari informasi kesehatan cenderung tidak mencari bimbingan medis, sedangkan kelompok usia lanjut yang mengalami kesulitan memahami informasi kesehatan cenderung lebih termotivasi untuk menjalani pemeriksaan fisik dan berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan. Intervensi kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan berdasarkan kelompok umur dianggap sebagai langkah awal untuk mendorong pemeriksaan rutin.



Cek Kesehatan Secara Berkala

Merupakan langkah awal yang dapat membantu masyarakat untuk mendeteksi penyakit tidak menular sejak dini. Definisi lain mengungkapkan cek kesehatan secara berkala adalah skrining yang dilakukan secara teratur pada populasi yang sehat atau relatif sehat.

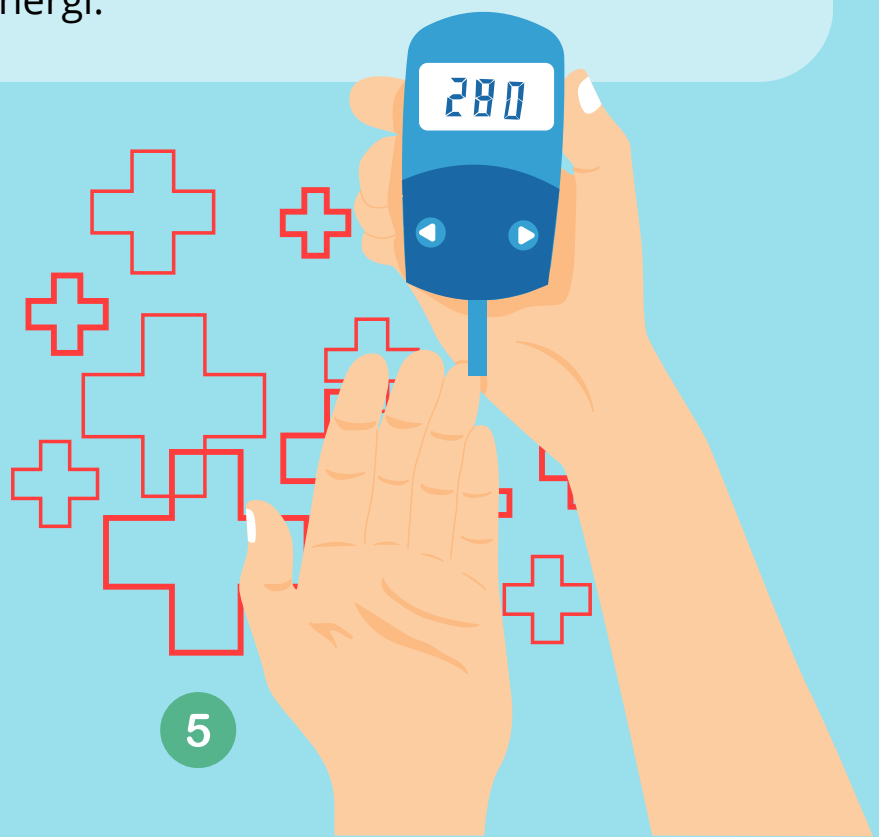
Memeriksa kesehatan secara berkala agar kesehatan kita terjaga, periksalah secara rutin, yaitu tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lingkar perut. (Stol, Yrrah H. dkk, 2017). Untuk perempuan, lakukan deteksi dini kanker leher rahim. Pemeriksaan ini dapat dilakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu dapat dengan menggunakan BPJS.



Cek Glukosa Darah/ Gula Darah

Pengertian

Glukosa darah, atau gula darah, adalah gula utama yang ditemukan dalam darah Anda. Glukosa darah merupakan sumber energi utama bagi tubuh Anda. Glukosa darah berasal dari makanan yang Anda makan. Tubuh Anda memecah sebagian besar makanan tersebut menjadi glukosa dan melepaskannya ke dalam aliran darah Anda. Ketika glukosa darah Anda naik, tubuh memberi sinyal kepada pankreas Anda untuk melepaskan insulin. Insulin adalah hormon yang membantu glukosa masuk ke dalam sel-sel Anda untuk digunakan sebagai energi.



halodoc

Kadar Gula Darah Normal Berdasarkan Usia



Setiap orang perlu mengetahui kadar gula darah normal dan batas gula darah maksimal menurut usia.

Jika terjadi peningkatan atau penurunan, maka tindakan yang tepat bisa segera kamu lakukan.



Anak usia di bawah
6 tahun:
**80-200 mg/dL
per hari**



Anak usia 6-12 tahun:
**80-180 mg/dL
per hari**



Usia 13 - 19 tahun:
**70-150 mg/dL
per hari**



Usia di atas 20 tahun:
**100 - 180 mg/dL
per hari**

Kebanyakan orang tidak merasakan gejala hingga kadar gula darahnya mencapai **250 mg/dL** atau lebih tinggi.

Tingkat gula darah tertinggi yang masih tergolong aman yaitu sekitar **160 - 240 mg/dL**.

Apa itu Diabetes?

Diabetes adalah penyakit yang disebabkan oleh kadar glukosa darah yang terlalu tinggi. Jika Anda menderita diabetes, tubuh Anda tidak memproduksi insulin dalam jumlah cukup, tidak dapat menggunakannya sebagaimana mestinya, atau keduanya. Terlalu banyak glukosa yang tertinggal di dalam darah dan tidak mencapai sel-sel tubuh. Seiring berjalannya waktu, kadar glukosa yang terlalu tinggi dalam darah dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius (komplikasi diabetes). Jadi, jika Anda menderita diabetes, penting untuk menjaga kadar glukosa darah dalam kisaran target





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Diabetes Melitus

Penyakit Diabetes
Melitus (DM)

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal.

NILAI NORMAL

- Gula Darah Sewaktu (GDS) / tanpa puasa < 200 mg/dL
- Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL

Diabetes disebabkan oleh kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk menurunkan kadar gula darah

Kombinasi faktor genetik dan lingkungan berperan dalam memicu terjadinya Diabetes Melitus Type 2.

Sumber: Leaflet Kanal Faktor Risiko Diabetes Type 2 Lebih Dini - 2019



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

Dampak Glukosa Darah

Kadar glukosa darah yang tinggi disebut hiperglikemia. Gejala yang menunjukkan kadar glukosa darah Anda mungkin terlalu tinggi meliputi:

- Merasa haus
- Merasa lelah atau lemah
- Sakit kepala
- Sering buang air kecil
- Penglihatan kabur



Hipoglikemia, yang juga disebut glukosa darah rendah, terjadi saat kadar glukosa darah Anda turun di bawah batas yang sehat bagi Anda. Bagi banyak penderita diabetes, ini berarti kadar glukosa darah lebih rendah dari 70 mg/dL. Angka Anda mungkin berbeda, jadi konsultasikan dengan tim perawatan kesehatan Anda untuk mengetahui kadar glukosa darah rendah bagi Anda. Gejala gula darah rendah cenderung muncul dengan cepat. Gejalanya bisa berbeda pada setiap orang, tetapi bisa meliputi:

- Goncangan
- Berkeringat
- Kegugupan atau kecemasan
- Mudah tersinggung atau bingung
- Pusing
- Kelaparan



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



APA SAJA KOMPLIKASI DAN AKIBAT DARI **DIABETES**?

**Komplikasi
Diabetes
berkembang
secara
bertahap.**

Ketika terlalu banyak gula menetap dalam aliran darah untuk waktu yang lama, hal itu dapat mempengaruhi pembuluh darah, saraf, mata, ginjal dan sistem kardiovaskular.



**RETINOPATI
DIABETIK**
(Gangguan mata/
penglihatan)



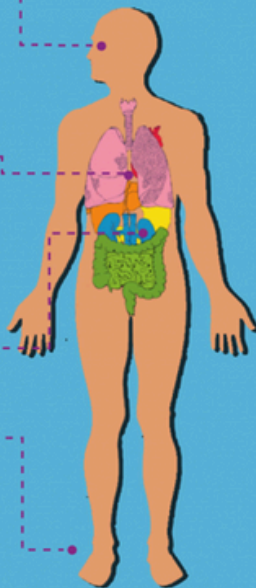
**PENYAKIT
KARDIOVASKULER**
(Penyakit jantung
dan pembuluh darah)



**NEFROPATI
DIABETIK**
(Gangguan ginjal)



**NEUROPATI
DIABETIK**
(Gangguan saraf
yang menyebabkan
luka dan amputasi
pada kaki)



*Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
'Melitus'*

Komplikasi termasuk serangan jantung dan stroke, infeksi kaki yang berat (menyebabkan gangren, dapat mengakibatkan amputasi), gagal ginjal stadium akhir dan disfungsi seksual.

Setelah 10-15 tahun dari waktu terdiagnosis, prevalensi semua komplikasi Diabetes meningkat tajam.



Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
Melitus



APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH **DIABETES?**

Mempertahankan
berat badan ideal

Makan makanan
sehat antara 3-5
porasi buah dan
sayuran sehari, dan
kurangi asupan
gula, garam dan
lemak jenuh.

Tes glukosa darah
dan kadar HbA1c
secara teratur

Rutin beraktivitas
fisik 30 menit
setiap hari.

Kelola
stres

Hindari penggunaan
tembakau (merokok,
tembakau kunyah) dan
hindari mengonsumsi alkohol



Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
Melitus



MENCEGAH KOMPLIKASI DIABETES

Komplikasi Diabetes dapat dicegah
dengan melakukan hal-hal penting berikut ini:



Minum obat secara teratur
sesuai anjuran Dokter atau
petugas kesehatan



Jaga kadar gula darah
(Tes rutin kadar gula
darah) dan check-up



Makan sehat - memperbanyak
konsumsi sayur dan buah,
kurangi lemak, gula, dan
makanan asin



Beraktivitas fisik
secara teratur



Waspada infeksi
kulit dan gangguan
kulit



Periksa mata
secara teratur



Waspada jika ada kesemutan,
rasa terbakar, hilangnya
sensasi, dan luka pada
bagian bawah kaki.

Konsultasikan kepada Dokter/tenaga kesehatan untuk mendiskusikan bagaimana menghindari komplikasi dan cara penanganannya jika memiliki beberapa komplikasi.



Cek Tekanan Darah

Pengertian

Tekanan darah adalah tekanan yang diukur dalam satuan milimeter air raksa di dalam sistem arteri utama tubuh. Tekanan darah secara konvensional dibagi menjadi tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan darah maksimum selama kontraksi ventrikel; tekanan diastolik adalah tekanan minimum yang tercatat sebelum kontraksi berikutnya.

Tekanan darah biasanya ditulis sebagai tekanan sistolik di atas tekanan diastolik (misalnya, 120/80 mmHg). Tekanan darah minimum yang dapat diterima ditentukan oleh perfusi organ vital yang adekuat tanpa gejala hipotensi. Tekanan ini biasanya lebih dari 90 mmHg sistolik dan 60 mmHg diastolik, meskipun dapat terjadi variasi yang besar di antara pasien.

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistol), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastol). Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik (WHO, 2023).



#KetahuTekananDarahmu
#KnowYourNumbers



Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu :

Hipertensi Essensial

atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya (90%)

Hipertensi Sekunder

Penyebabnya dapat ditentukan (10%), antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme) dll.

Untuk menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu.

Klasifikasi Hipertensi menurut JNC - VII 2003

Kategori	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Pra-hipertensi	120 - 139	atau	80 - 89
Hipertensi tingkat 1	140 - 159	atau	90 - 99
Hipertensi tingkat 2	> 160	atau	> 100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	> 140	dan	< 90

Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII/JNC - VII, 2003



Gejala Hipertensi

Waspada! Hipertensi
Kendalikan Tekanan Darah

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:



Sakit kepala,
pusing



Jantung
berdebar-debar,
rasa sakit di dada



Gelisah



Penglihatan kabur



Mudah lelah, dll.

Image by swiperxapp & vectorstock





#KetahuiTekananDarahmu
#KnowYourNumbers



REKOMENDASI TINDAK LANJUT **HIPERTENSI**

Pengobatan hipertensi merupakan pengobatan yang lama dan terus menerus sepanjang hidup.



Rekomendasi tindak lanjut berdasarkan pengukuran tekanan darah awal pada pasien hipertensi dewasa tanpa kerusakan organ target (Tabel berikut)

Rekomendasi tindak lanjut

Tekanan darah awal (mmHg)	Rekomendasi tindak lanjut
Normal	Pemeriksaan ulang 2 tahun kemudian
Prehipertensi	Pemeriksaan ulang 1 tahun kemudian, modifikasi gaya hidup
Derajat 1 hipertensi	Pastikan dalam tempo 2 bulan, modifikasi pola hidup Evaluasi atau rujuk dalam tempo 1 bulan
Derajat 2 hipertensi	Bila tekanan > 180/110 mmHg - evaluasi dan terapi segera atau rujuk dalam tempo 1 minggu tergantung situasi dan komplikasi



Komplikasi Hipertensi



Waspada! Hipertensi
Kendalikan Tekanan Darah

Beberapa Komplikasi Hipertensi yaitu:

Gangguan serebral (otak)

Gangguan penglihatan

Gangguan jantung

Gangguan fungsi ginjal

Gangguan saraf



Waspada Hipertensi
Kendalikan Tekanan Darah



Pencegahan Hipertensi





#KetahuiTekananDarahmu
#KnowYourNumbers



CERAMAH

(Cek Tekanan Darah di Rumah)



Sebelum pengecekan :

- Usahakan tubuh dengan posisi duduk selama 2-5 menit.
- Tidak diperkenankan untuk meminum kopi
- Tidak mengkonsumsi obat sebelum pengecekan
- Tidak menahan buang air kecil.

Pengecekan sebaiknya dilakukan 2 - 3 kali dengan jangka waktu satu menit untuk mendapatkan data variasi tekanan darah.

Alat ukur tekanan darah yang paling dianjurkan adalah jenis digital, gunakan alat pengukuran yang sudah tervalidasi. Lebih baik gunakan alat ukur yang menggunakan manset dan dililitkan pada lengan (brachial blood pressure).

Sumber : dr. Yuda Turana, Sp.S

150
90





#KetahuiTekananDarahmu
#KnowYourNumbers



Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

Periksa kesehatan secara rutin
dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang
tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktifitas fisik dengan aman

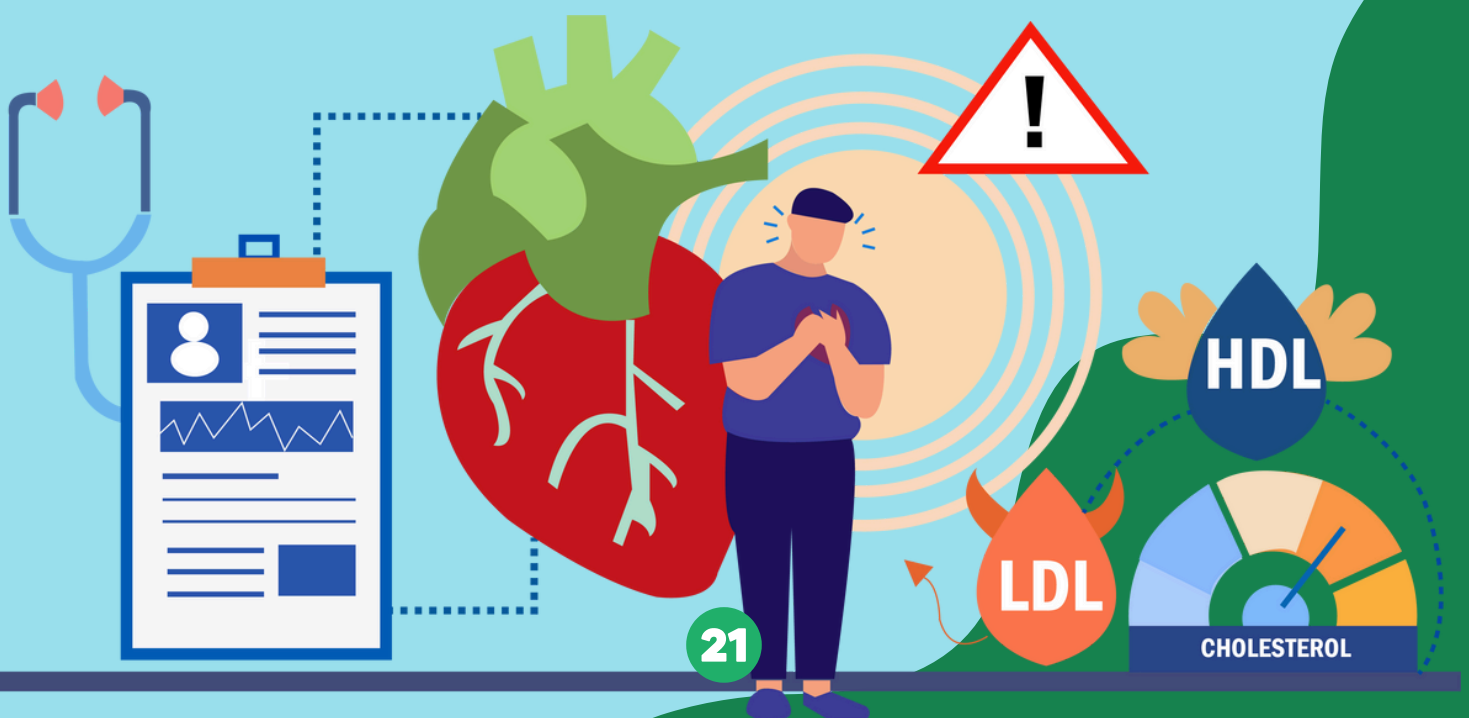
Hindari asap rokok, alkohol dan
zat karsinogenik lainnya



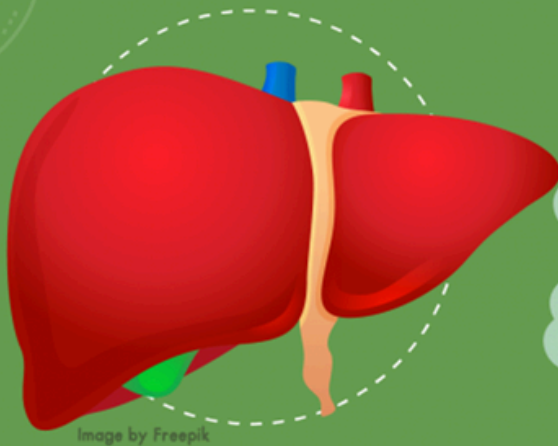
Cek Kolesterol

Pengertian

Kolesterol merupakan suatu molekul penting pada manusia, dengan kelebihan dan kekurangan kadarnya dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai penyakit. Kolesterol mudah terakumulasi dalam tubuh ketika konsumsi makanan berkolesterol tinggi, kurang aktivitas fisik, merokok, dan lain lain. Hal ini jika tidak dikendalikan dengan baik akan menyebabkan penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif (Schade et al., 2020).



KOLESTEROL



Kolesterol merupakan senyawa lemak yang diproduksi oleh berbagai sel dalam tubuh, dan sekitar seperempat kolesterol yang dihasilkan dalam tubuh diproduksi oleh sel-sel hati.



Namun, tingkat kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan buruknya sirkulasi darah.

Pemeriksaan kolesterol dalam darah berguna untuk mendeteksi risiko tersebut.

Sumber : Alodokter





2 Jenis **KOLESTEROL**



High Density Lipoprotein
(Kolesterol Baik)

Berfungsi untuk mencegah terjadinya ateroma atau penyempitan pembuluh darah akibat lemak.



Low Density Lipoprotein
(Kolesterol Jahat)

Salah satu penyebab utama pembentukan ateroma.

Ateroma merupakan pemicu penyakit jantung yang dikenal juga sebagai ateroklerosis atau pengerasan pembuluh darah. Ateroma adalah plak lemak yang menumpuk di dinding arteri pembuluh darah.

Image by Freepik

Sumber : Alodokter





Penyebab Kolesterol Tinggi



Kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat (memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi).
Contoh : kuning telur, mentega, keju, santan, dll



Kurang berolahraga atau beraktivitas.



Kebiasaan merokok.



Terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol.



Obesitas.



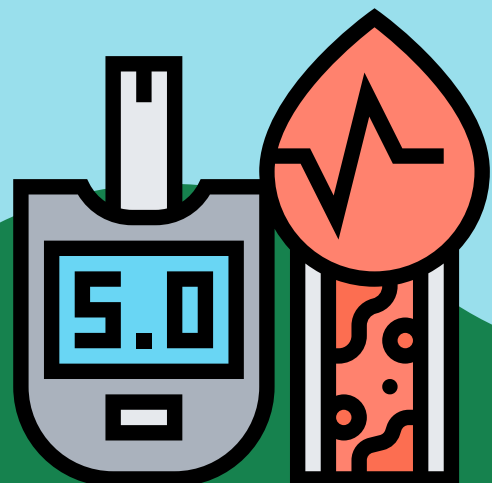
Memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi, diabetes, dll.



Pertambahan usia.

Kondisi lain yang dapat meningkatkan kadar kolesterol adalah faktor genetik yang diturunkan dalam keluarga.

Sumber : Alodokter



Asupan kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan efek terhadap profil lipid, yaitu meningkatkan kadar kolesterol total, trigliserida, LDL, dan penurunan HDL. Diet banyak mengandung lemak jenuh akan meningkatkan produksi kolesterol, jika produksinya berlebihan akan disimpan pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan tersumbatnya aliran darah dan bahkan dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah (Yulianti dkk., 2015). Peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3 mg/dl. Keadaan tersebut dapat berpengaruh pada proses biosintesis kolesterol, sehingga meningkatkan kadar kolesterol darah (Yani, 2015).





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KOLESTEROL



NILAI NORMAL KOLESTEROL TOTAL

Kolesterol Total merupakan gabungan dari jumlah kolesterol baik, kolesterol jahat, dan trigliserida dalam setiap desiliter darah.

TINGGI
>240 mg/dL



BAIK
<200 mg/dL



www.p2ptm.kemkes.go.id



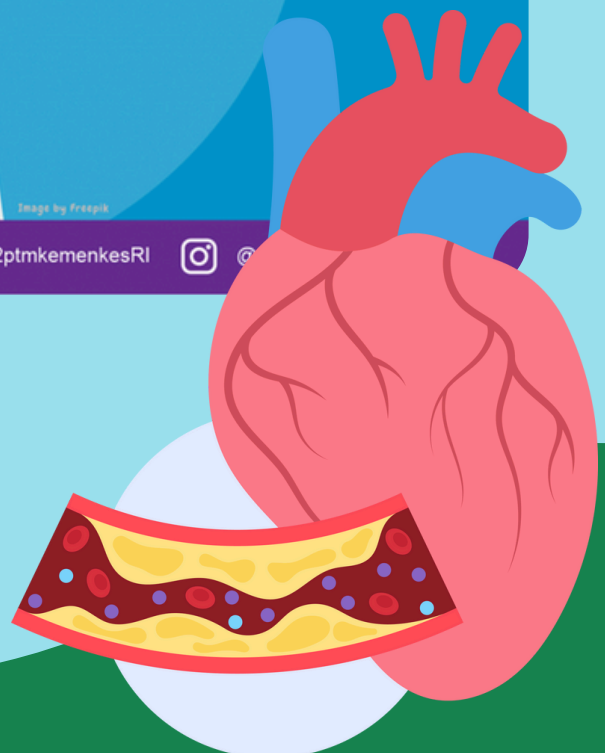
[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



@



nakedpress

6 Ciri-ciri Fisik Kolesterol Kamu Tinggi



1
Tangan & kaki
gampang pegal



2
Sering
kesemutan



3
Nyeri di sekitar
dada Kiri



4
Muncul benjolan
lemak di kulit/
kelopak mata



5
Sering pusing



6
Kepala belakang,
leher & pundak
terasa kaku

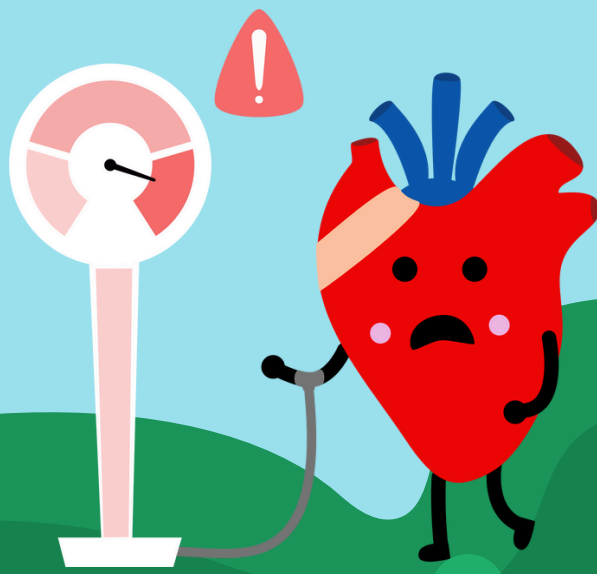


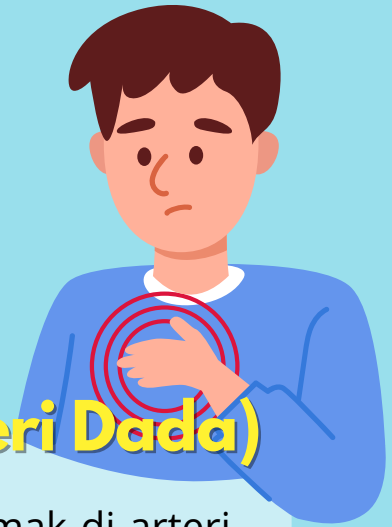
Dampak Kadar Kolesterol Tinggi Terhadap Kesehatan

Kadar kolesterol tinggi sering muncul karena gaya hidup yang kurang sehat, seperti minimnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan yang tinggi lemak. Ketika jumlah kolesterol total dalam tubuh mencapai 240 mg/dl atau lebih, hal ini bisa memicu berbagai masalah kesehatan serius. Berikut adalah lima penyakit yang umum diakibatkan oleh tingginya kadar kolesterol dalam darah:

1. Hipertensi

Kolesterol tinggi dapat memicu penumpukan plak di dinding arteri, sehingga aliran darah menjadi tersendat. Hal ini membuat jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah, yang akhirnya meningkatkan tekanan darah. Jika kondisi ini tidak diatasi, hipertensi dapat memperbesar risiko terkena penyakit jantung.



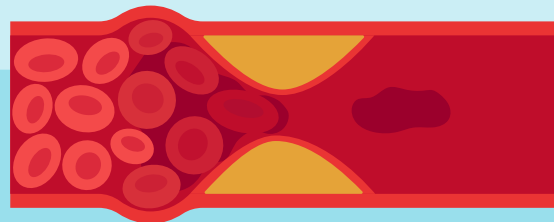


2. Angina (Nyeri Dada)

Kelebihan kolesterol menyebabkan timbunan lemak di arteri koroner, yaitu pembuluh darah yang memberikan pasokan darah ke jantung. Ketika arteri tersebut tersumbat, pasokan darah ke jantung berkurang, menyebabkan rasa sakit di dada atau angina. Gejala ini sering menjadi peringatan awal adanya penyakit jantung koroner.

3. Penyakit Arteri Perifer

Kondisi ini terjadi saat plak kolesterol menyumbat arteri perifer, terutama di bagian kaki. Penyumbatan ini dapat menghambat sirkulasi darah, menimbulkan rasa nyeri, mati rasa, atau bahkan meningkatkan kemungkinan amputasi jika tidak ditangani secara tepat.

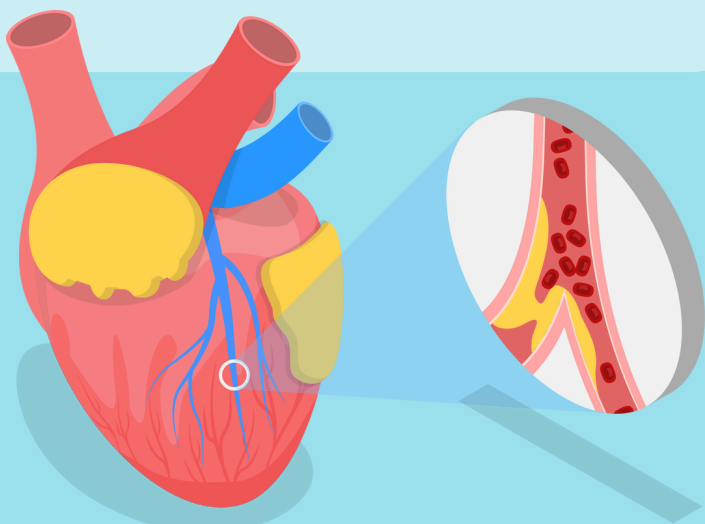


4. Penyakit Arteri Karotis

Kolesterol tinggi dapat menyebabkan akumulasi plak di arteri karotis yang mengirimkan darah ke otak. Jika aliran darah ini terhalang, risiko terkena stroke meningkat. Stroke terjadi saat pasokan oksigen dan nutrisi ke otak terganggu karena arteri tersumbat.

5. Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu ancaman terbesar dari kolesterol tinggi. Penumpukan plak di pembuluh darah yang menyuplai jantung menyebabkan penyempitan arteri. Jika aliran darah ke otot jantung terhenti sepenuhnya, hal ini dapat memicu serangan jantung. Gejala yang muncul antara lain nyeri dada, kelelahan, dan sesak napas.





Pencegahan Kolesterol Tinggi



Menerapkan pola makan sehat.

Batasi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan hindari konsumsi minuman beralkohol. Perbanyak makan sayur, buah-buahan, dan ikan.

Menurunkan berat badan berlebih.

Dengan menurunkan berat badan, kadar kolesterol total juga dapat menurun.



Berolahraga secara teratur.

Aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh. Usahakan untuk berolahraga selama 30-60 menit tiap hari. Misalnya jogging, lari, bersepeda, atau berenang.

Menghentikan kebiasaan merokok.

Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan mempercepat penumpukan plak dalam arteri.

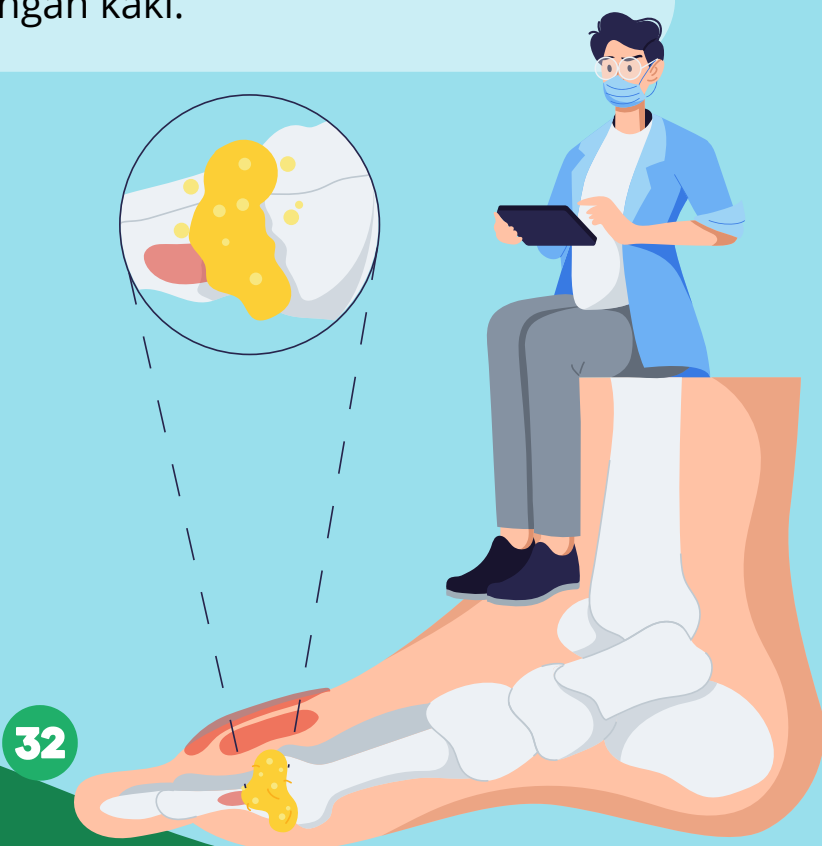


Cek Asam Urat

Pengertian

Asam urat adalah zat sisa hasil metabolisme purin yang sebagian besar disaring oleh ginjal dan dikeluarkan melalui urine. Jika tubuh memproduksi asam urat dalam jumlah yang berlebihan atau ginjal tidak mampu mengeluarkannya dengan efektif, kadar asam urat dalam darah meningkat. Kondisi ini disebut hiperurisemia yang dapat menyebabkan terbentuknya kristal asam urat tajam di sendi, jaringan, dan organ lainnya, menyebabkan peradangan dan nyeri

Asam urat atau gout adalah nyeri sendi berat yang disertai kemerahan, bengkak, dan rasa hangat akibat penumpukan kristal asam urat di sendi. Kondisi ini paling sering terjadi di jempol kaki, tetapi bisa juga menyerang sendi pada jari kaki yang lain, lutut, atau pergelangan kaki.



Tabel Kadar Asam Urat Pria dan Wanita

Usia	Pria	Wanita
	Kadar Asam Urat	
10-18	3,6 – 5,5 mg/dL	3,6 – 4 mg/dL
18-40	2 – 7,5 mg/dL	2 – 6,5 mg/dL
>40	2 – 8,5 mg/dL	2 – 8 mg/dL



Asam urat yang tinggi dapat
memicu terjadinya



PENYAKIT GOUT



Asam urat merupakan
sisa metabolik protein
atau penghancuran sel-
sel tubuh yang sudah tua

Nilai asam urat :
laki-laki : 3,4-67 mg/dl
wanita : 2,4-5,7 mg/dl



PENYAKIT GOUT

Adalah peradangan karena
asam urat yang mengkristal
dan menumpuk pada sendi

Gejalanya berupa :
nyeri sendi dan bengkak, meradang
pada jari kaki, jari tangan, pergelangan
tangan, tumit, lutut dan siku

0821-3195-0274

Penyebab Asam Urat

Secara umum, penyebab asam urat tinggi bisa dibedakan menjadi 3 kelompok besar, yakni peningkatan produksi (input), penyerapan (pemrosesan), dan pengeluaran (output), dengan penjelasan singkat berikut ini:

1. Adanya Peningkatan Kadar Asam Urat

Asam urat memang normalnya diproduksi oleh tubuh. Namun, ada beberapa kondisi yang bisa menyebabkan peningkatan kadarnya dalam tubuh, meliputi:

- Memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin, termasuk daging merah, jeroan, boga bahari (seafood), dan kacang-kacangan.
- Memiliki kebiasaan makan maupun minum yang manis atau beralkohol.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu, seperti golongan diuretik, obat kemoterapi, dan obat imunosupresan.
- Mengalami kelebihan berat badan, bahkan obesitas.
- Mengalami peradangan akut, termasuk baru saja menjalani operasi, yang akan meningkatkan peradangan secara umum, termasuk peningkatan produksi asam urat.

2. Gangguan pada proses penyerapan dan pemrosesan asam urat

Ginjal yang bertugas menyerap dan mengeluarkan sisa asam urat memegang peran penting dalam kadarnya dalam tubuh. Jadi, gangguan fungsi ginjal pun akan menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

3. Pada proses pengeluaran asam urat

Adanya gangguan pada ginjal maupun saluran urine, termasuk batu saluran kemih, bisa mengganggu aliran urine yang merupakan media keluarnya asam urat.



Faktor Risiko Asam Urat Tinggi

1. Pola makan

Kebiasaan makan yang tidak sehat, terutama mengonsumsi makanan tinggi purin, jelas bisa menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Beberapa contoh makanan tinggi purin adalah daging merah, seafood, jeroan, dan kacang-kacangan, serta makanan dan minuman yang manis maupun beralkohol.

2. Berat badan berlebih

Kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan produksi asam urat dan meningkatkan beban kerja ginjal dalam mengeluarkan zat sisa ini, yang akhirnya akan memicu terjadinya hyperuricemia.

3. Jenis kelamin dan usia

Pria diketahui lebih berisiko mengalami peningkatan asam urat, terutama yang berusia 30-50 tahun. Sedangkan wanita akan lebih berisiko mengalami kondisi ini ketika sudah mengalami menopause.



4. Riwayat keluarga

Adanya salah satu anggota keluarga yang diketahui mengalami asam urat tinggi juga membuat risiko Anda mengalami kondisi serupa lebih besar. Bahkan, Anda yang memiliki orang tua dengan kadar asam urat tinggi bisa saja mengalami asam urat tinggi secara genetik.

5. Riwayat kesehatan

Anda yang mengalami hipotiroid akan lebih mudah mengalami peningkatan kadar asam urat karena kondisi ini bisa mengganggu fungsi ginjal dalam mengeluarkan asam urat. Selain itu, hipertensi, diabetes, dan penyakit ginjal juga bisa meningkatkan kadar asam urat dengan alasan yang sama, yakni adanya gangguan pada fungsi ginjal dalam menyaring dan mengeluarkan asam urat.

6. Konsumsi obat-obatan tertentu

Pengobatan untuk menurunkan tekanan darah (obat antihipertensi) yang kerjanya mengeluarkan cairan dari dalam tubuh (diuretik) akan menyebabkan kadar asam urat makin pekat, sehingga kadar asam urat pun makin meningkat.



Dampak Asam Urat Tinggi bagi Kesehatan

Asam urat tinggi atau hiperurisemia adalah kondisi di mana kadar asam urat dalam darah seseorang berada di atas tingkat yang dianggap normal. Asam urat adalah senyawa yang dihasilkan oleh pemecahan purin dalam tubuh dan biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

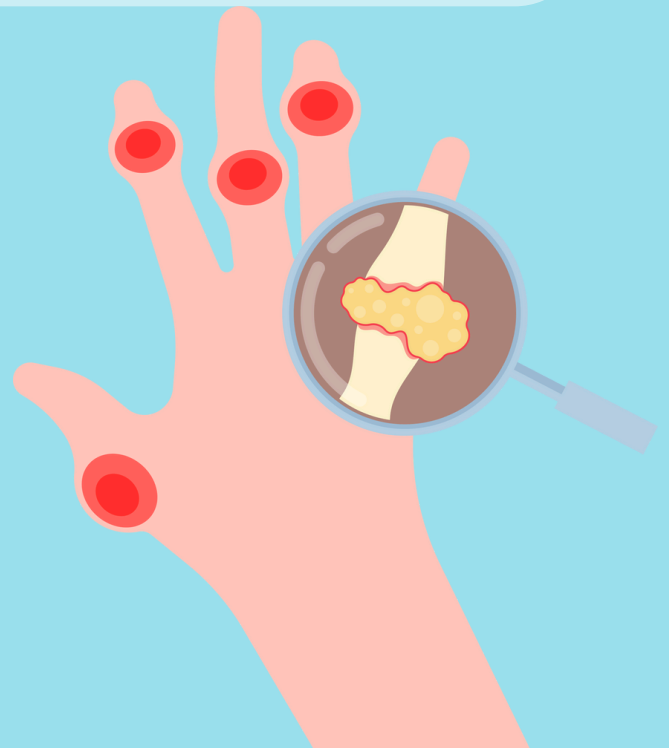
Ketika kadar asam urat dalam melebihi batas tertentu dapat terjadi masalah kesehatan yang disebut asam urat tinggi. Asam urat tinggi bukan hanya masalah nyeri sendi, tetapi juga dapat berdampak serius pada kesehatan secara keseluruhan. Berikut beberapa dampak asam urat tinggi bagi kesehatan:



Kerusakan Sendi

Salah satu dampak asam urat tinggi bagi kesehatan yang paling umum adalah kerusakan pada sendi atau arthritis gout. Ketika kadar asam urat di dalam tubuh meningkat dan melebihi batas tertentu, asam urat dapat mengkristal di dalam sendi. Terutama sendi di kaki, seperti pergelangan kaki, jempol kaki, dan lutut. Kristal-kristal ini menyebabkan peradangan hebat pada sendi yang menimbulkan gejala, seperti nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, dan kehilangan mobilitas pada sendi yang terkena.

Serangan gout seringkali datang secara tiba-tiba dan dapat berlangsung beberapa hari hingga beberapa minggu. Jika serangan gout tidak diobati atau terjadi secara berulang dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sendi.



Batu Ginjal

Kadar asam urat yang tinggi dalam urin dapat memicu pembentukan kristal asam urat ini. Batu ginjal dapat menyumbat saluran kemih, menghambat aliran urine dan menyebabkan nyeri pinggang yang hebat. Selain itu, batu ginjal juga dapat menyebabkan infeksi saluran kemih dan, jika tidak diobati, dapat mengganggu fungsi ginjal secara keseluruhan.

Diabetes

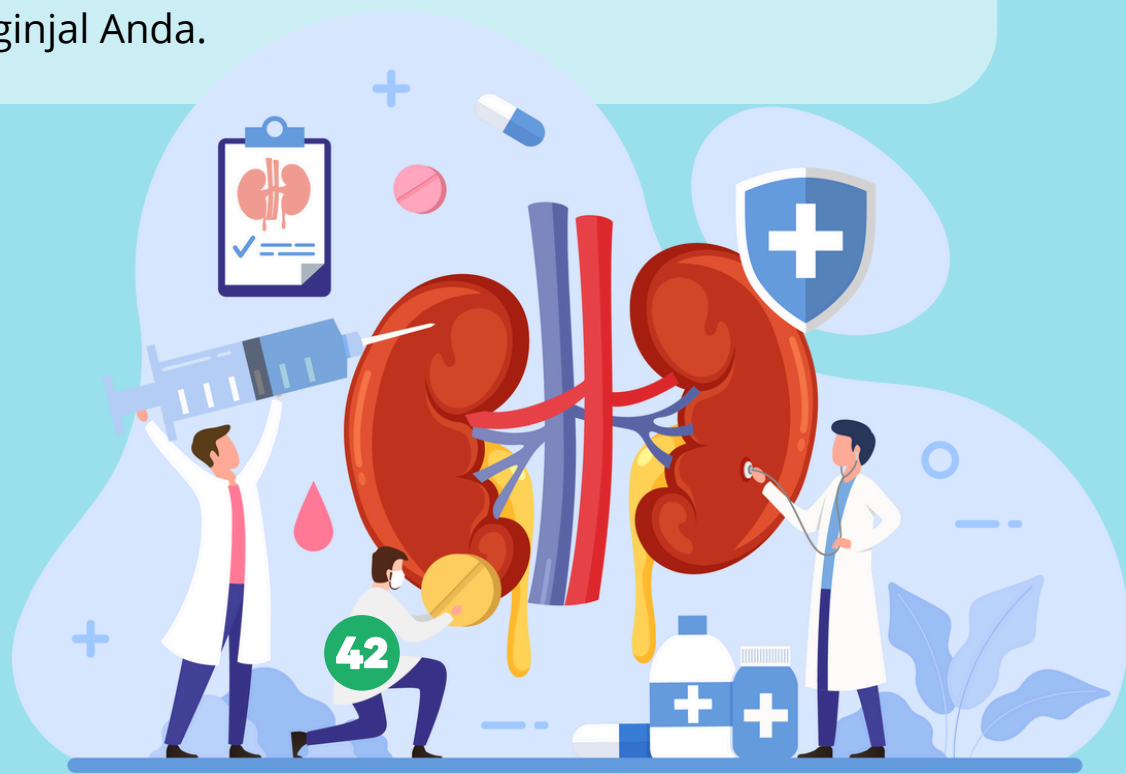
Asam urat tinggi dapat berkontribusi pada perkembangan resistensi insulin dan diabetes tipe 2. Resistensi insulin adalah kondisi di mana sel-sel tubuh menjadi kurang responsif terhadap hormon insulin yang berfungsi untuk mengatur kadar gula darah. Asam urat tinggi diyakini dapat memengaruhi kerja insulin dan metabolisme gula darah, sehingga meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan diabetes tipe 2.



Penyakit Ginjal dan Gagal Ginjal

Tingkat asam urat yang tinggi dalam darah dapat merusak ginjal dan meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis. Asam urat yang berlebihan dapat menyebabkan pembentukan kristal yang merusak struktur ginjal. Selain itu, batu ginjal yang dapat terbentuk akibat asam urat tinggi dapat menghambat aliran urin dan mengganggu fungsi ginjal.

Jika kerusakan ginjal berlanjut, bisa menyebabkan gagal ginjal, yaitu kondisi di mana ginjal tidak lagi mampu melakukan fungsi penyaringan darah dengan baik. Gagal ginjal adalah kondisi serius yang memerlukan perawatan medis intensif, termasuk dialisis atau transplantasi ginjal dalam kasus yang parah. Oleh karena itu, menjaga kadar asam urat dalam batas normal sangat penting untuk kesehatan ginjal Anda.



Tophi

Tophi adalah dampak lanjutan dari asam urat tinggi yang terjadi ketika kristal asam urat menumpuk di luar sendi, biasanya di bawah kulit. Hal ini menyebabkan pembentukan benjolan keras yang terasa seperti batu. Benjolan ini dapat merusak jaringan sekitarnya dan menyebabkan deformitas.

Kondisi ini juga dapat menjadi nyeri dan menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Pengobatan medis biasanya diperlukan untuk mengatasi tophi dan seringkali ini melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi kadar asam urat dalam darah dan menghilangkan tophi.



Gangguan Tidur

Asam urat tinggi dapat memengaruhi tidur seseorang dengan beberapa cara. Pertama, serangan gout yang tiba-tiba dan nyeri parah dapat membuat sulit tidur atau bahkan membangunkan seseorang dari tidurnya. Selain itu, peradangan yang disebabkan oleh asam urat tinggi juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang membuat sulit untuk mendapatkan tidur yang nyenyak. Gangguan tidur yang kronis akibat asam urat tinggi dapat mengarah pada masalah tidur seperti insomnia atau terbangun secara berulang di malam hari. Ketidalcukupan tidur yang berkelanjutan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan.

Kesehatan Mental

Dampak asam urat tinggi pada kesehatan mental sering kali berkaitan dengan nyeri kronis dan gangguan tidur. Rasa sakit yang konstan dan gangguan tidur dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, depresi, dan kecemasan. Selain itu, ketidaknyamanan fisik yang disebabkan oleh peradangan sendi dan benjolan tophi pada kulit dapat merusak harga diri seseorang dan mengganggu kesejahteraan psikologis.





PENCEGAHAN ASAM URAT



Sumber ilustrasi : Freepik.com

Minum banyak air untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi.

Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian.

Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu. Misalnya seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau imunosupresan.

Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi. Misalnya seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa.



oku

ten Oku

dinkes.okukab.go.id

kabokudinkes@gmail.com

iNews.id
#IniBaruBerita

BEGINI CARA MENURUNKAN ASAM URAT

Batasi Konsumsi Makanan Kaya Purin

Purin merupakan senyawa alami yang dapat ditemukan di beberapa makanan, hewan. Seperti ikan, jeroan, daging.

Hindari Obat-Obatan yang Meningkatkan Kadar Asam Urat

Obat-obatan tertentu yang bersifat diuretik bisa meningkatkan kadar asam urat. Beberapa di antaranya furosemide dan hydrochlorothiazide.

Hindari Alkohol dan Minuman Manis

Konsumsi alkohol dan minuman manis yang berlebihan seperti soda dan jus manis berkorelasi dengan peningkatan risiko asam urat.

Pertahankan Berat Badan Sehat

Obesitas meningkatkan risiko asam urat, terutama pada orang dengan usia lebih muda. Mencapai berat badan yang sehat bisa membantu mengurangi risiko asam urat.

Konsumsi Suplemen Vitamin C

Sebuah meta-analisis yang telah diuji coba terkontrol secara acak menemukan bahwa vitamin C dapat secara signifikan mengurangi kadar asam urat dalam darah.

SUMBER iNews.id | NASKAH Dyah Ayu Pamela | FOTO Ist | INFOGRAFIS Ahmad Hadi

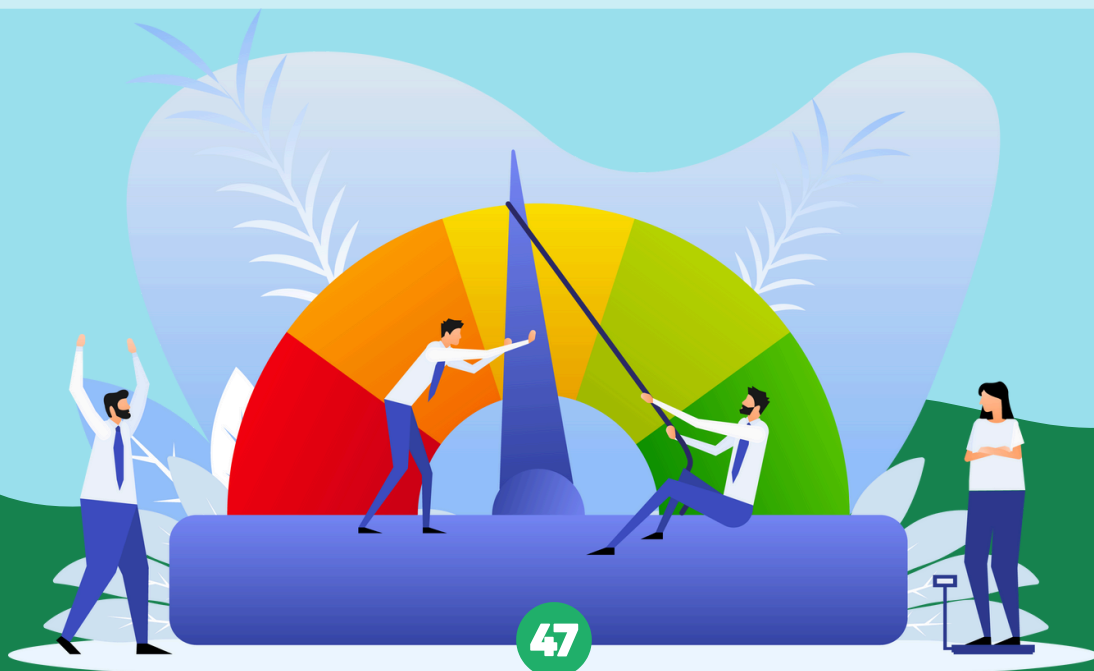
Cek IMT dan Lingkar Perut

Pengertian

Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. Maka itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak.

Perhitungan IMT adalah dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Contohnya, Anda memiliki berat badan sebesar 68 kg dengan tinggi 165 cm (1,65 meter).

Jadi nilai IMT yang dimiliki adalah: $68 \div (1,65 \times 1,65) = 24,98$ Kg/m²



Resiko Masalah Kesehatan IMT dan Lingkar Perut

obesitas dikaitkan dengan umur yang lebih pendek dan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskular secara signifikan dibandingkan dengan BMI normal. Meskipun umurnya serupa dibandingkan dengan BMI normal, kelebihan berat badan dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular secara signifikan pada usia lebih dini, sehingga menyebabkan proporsi kehidupan yang lebih besar dengan morbiditas penyakit kardiovaskular.

Lemak perut berlebihan berisiko memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes. Oleh karena itu, kita perlu secara berkala mengukur lingkar perut

Lingkar Perut (LP) digunakan sebagai salah satu indikator dalam menentukan status gizi seseorang. Lingkar perut normal bagi wanita dewasa adalah kurang dari 80 cm dan bagi pria dewasa kurang dari 90 cm. Lingkar perut yang berukuran lebih dari normal dan secara kasat mata bisa dilihat bentuk perut yang buncit dari berbagai hasil penelitian ilmiah diketahui meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit seperti serangan jantung, stroke dan diabetes.

MENENTUKAN STATUS GIZI

A+

#1 RUMUS IMT (INDEX MASSA TUBUH)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 (\text{m})}$$

#1 Klasifikasi IMT (WHO)

BB kurang/underweight = < 18,5

Normal = 18,5 - 22,9

Kelebihan BB/Overweight = 23 - 24,9

Obesitas I = 25 - 29,9

Obesitas II = ≥ 30

#1 Klasifikasi Nasional

Kurus (tingkat berat) = < 17,0

Kurus (tingkat ringan) = < 17,0 - 18,4

Normal = < 18,5 - 25,0

Gemuk (tingkat ringan) = 25,1 - 27,0

Gemuk (tingkat berat) = > 27,0



Lemak perut berlebihan berisiko memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes.



BATAS AMAN LINGKAR PERUT

kurang dari : • 90 cm (Pria Dewasa)
• 80 cm (Wanita Dewasa)



f @mosi sehat

@persakmi_id

Perhimpunan Sarjana
Kesehatan Masyarakat
Indonesia

persakmi

www.persakmi.or.id

Cek IVA

Pengertian

IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat) merupakan salah satu cara melakukan tes kanker serviks. Kelebihan dari tes ini adalah kesederhanaan teknik dan kemampuan untuk memberikan hasil yang segera kepada Ibu. Inspeksi Visual dengan Asam Asetat merupakan cara sederhana untuk mendeteksi kanker leher rahim sedini mungkin. Alat ini begitu sederhana sebab saat pemeriksaannya tidak perlu ke laboratorium.

Teknik pemeriksaan inspeksi visual asetat (IVA) berupa pengolesan asam asetat 3–5% pada leher rahim dilanjutkan dengan inspeksi untuk melihat adanya daerah abnormal. Daerah abnormal berupa daerah berwarna putih dengan batas tegas atau acetowhite menandakan kemungkinan adanya lesi prakanker dari kanker serviks.

Syarat mengikuti IVA Test:

1. Sudah pernah melakukan hubungan seksual.
2. Tidak sedang datang bulan/haid.
3. Tidak sedang hamil.
4. 24 jam sebelumnya tidak melakukan hubungan seksual.



KEMENKES RI



DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

Dengan Metode Pap Smear
atau Metode Inspeksi Visual
dengan Asam Asetat (IVA)



Tes ini perlu dilakukan oleh wanita yang sudah melakukan hubungan seksual terutama pada usia **30 – 50 tahun** bertujuan untuk menemukan lesi prakanker dan mengetahui adanya perubahan sel dapat di leher rahim.



**Cervix Normal (Pojok Kiri Atas) dan
Lesi Acetowhite**



SADARI

Pemeriksaan Payudara Sendiri

SADARI adalah salah satu cara untuk mengetahui ada tidaknya kelainan pada payudara. SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sendiri mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya.

SADARI adalah deteksi dini kanker payudara yang direkomendasikan sejak wanita berusia 20 tahun dengan dilakukan sendiri di rumah setiap bulannya. Bagi wanita yang masih haid, pemeriksaan dilakukan setiap hari ke-7 sampai 10, dihitung mulai dari hari pertama haid atau setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause.

Beberapa keadaan yang harus menjadi perhatian, pada saat melakukan SADARI adalah:

- Teraba benjolan.
- Penebalan kulit.
- Perubahan ukuran dan bentuk payudara.
- Pengerutan kulit payudara.
- Keluar cairan dari puting payudara.
- Nyeri.
- Pembengkakan lengan atas.
- Teraba benjolan pada ketiak atau sekitar leher.



APA ITU KANKER PAYUDARA?

Kanker yang berasal dari kelenjar saluran dan jaringan penunjangnya, tidak termasuk kulit payudara. Kanker payudara termasuk salah satu kanker terbanyak pada perempuan selain kanker leher rahim

Bagaimana cara
mencegahnya?

SADANIS

periksa payudara klinis

SADARI

periksa payudara sendiri

CATAT TANGGALNYA
YAA ... !!



**4 Feb
2023**

**PEMERIKSAAN
IVA DAN SADANIS**

SERENTAK di
Puskesmas se-Kota
Yogyakarta

Kedua metode tersebut bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya

@ promkeskotajogja ✉ kesehatan@jogjakota.go.id 🌐 kesehatan.jogjakota.go.id



Pemeriksaan Payudara Sendiri



1
Di depan cermin angkat tangan dan periksa apakah ada kemerahan atau bengkak di payudara



2
Letakkan tangan di pinggang dan periksa payudara seperti pada langkah pertama



3
Tekan payudara dari atas ke bawah seperti pada gambar, dan rasakan apakah ada benjolan



4
Tekan payudara secara melingkar seperti pada gambar, dan rasakan apakah ada benjolan



5
Tekan payudara ke arah puting dan lihat apakah ada cairan yang keluar

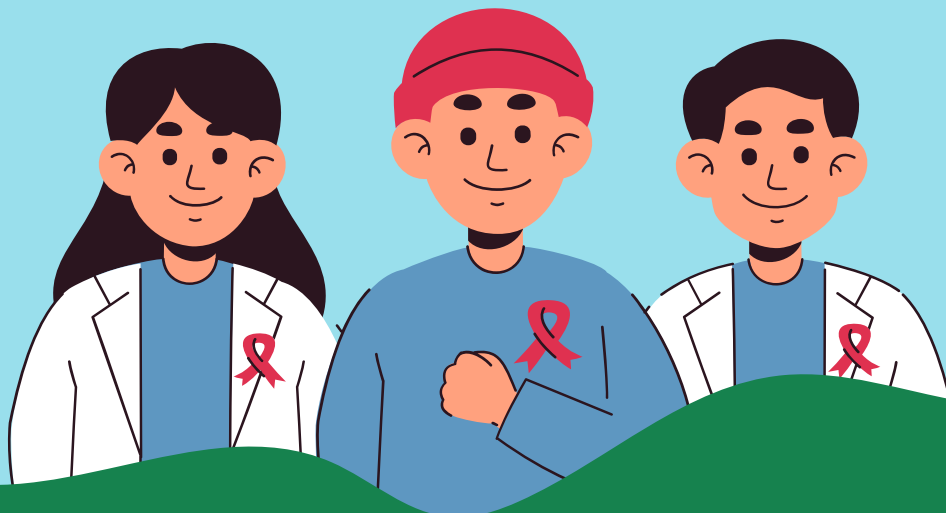


6
Posisi berbaring dan tekan kembali payudara secara melingkar



Kesimpulan

Pemeriksaan kesehatan rutin memiliki peran yang sangat penting dalam mendeteksi penyakit sejak dini dan mencegah perkembangan penyakit yang lebih parah. Dengan melakukan cek kesehatan secara teratur, seperti memeriksa tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, serta melakukan skrining untuk kanker, kita dapat mengetahui kondisi tubuh dan mencegah risiko komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, atau kanker. Pemeriksaan ini juga dapat membantu merencanakan pengobatan yang tepat dan mengurangi biaya perawatan di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran akan manfaat dari pemeriksaan rutin agar dapat menjaga kesehatan secara optimal dan mencegah penyakit-penyakit yang dapat mengancam kualitas hidup.



Bahan Bacaan

- <https://medlineplus.gov/bloodglucose.html>
- <https://www.puskesmas-bantar.tasikmalayakota.go.id/info-kesehatan/detail/ini-penyebab-gula-darah-tinggi-yang-perlu-diwaspadai>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/yuk-mengenal-apa-itu-penyakit-diabetes-melitus-dm>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/apa-saja-komplikasi-dan-akibat-dari-diabetes>
- <https://puskesmasandalas.padang.go.id/pencegahan-diabetes-melitus/>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/bagaimana-mencegah-komplikasi-diabetes>
- The 1984 report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Arch Intern Med 1984; 144:1045–57. [[PubMed](#)]
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Gejala Hipertensi : P2PTM Kementrian Kesehatan
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/ketahui-tekanan-darahmu-cegah-hipertensi-the-silent-killer>
- <https://dinkes.kedirikota.go.id/p/penyakit-gout>

- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/yuk-simak-beberapa-komplikasi-hipertensi>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/cegah-hipertensi-dengan-cerdik>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/ketahui-tekanan-darahmu-cegah-hipertensi-the-silent-killer>
- Schade, D. S., Shey, L., & Eaton, R. P. (2020). Cholesterol review: A metabolically important molecule. *Endocrine Practice*, 26(12), 1514–1523. <https://doi.org/10.4158/EP-2020-0347>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/38/apa-itu-kolesterol>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/36/apa-itu-hdl-dan-ldl>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-penyebab-kolesterol-tinggi>
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115737. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5749>
- Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, E. (2015). Hubungan asupan energi, lemak dan serat. *Nutrition and Food Research*, 38(2), 139–147.

- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/berapa-nilai-normal-kolesterol-total>
- <https://www.nakedpress.co/blogs/stories/gejala-kolesterol-tinggi>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-cara-mencegah-kolesterol-tinggi>
- <https://ayosehat.kemkes.go.id/penyakit/asam-urat>
- https://www.kompasiana.com/digitaleducation8573/63e9a72c166b4242d6061962/minuman-manis-pantangan-bagi-penderita-asam-urat-koq-bisa#google_vignette
- <http://rsud.sumselprov.go.id/media/detil/kenali-penyakit-asam-urat>
- <https://rsud.karanganyarkab.go.id/?p=414>
- <https://ciputrahospital.com/7-dampak-asam-urat-tinggi-bagi-kesehatan-yang-perlu-diwaspadai/>
- <https://dinkes.okukab.go.id/2024/10/03/kenali-faktor-pemicu-dan-penanganan-asam-urat/>
- <https://www.bhuanajaya.desa.id/makanan-rendah-purin-mengatur-konsumsi-purin-untuk-mencegah-asam-urat/>
- <https://dinkes.banjarmasinkota.go.id/2022/09/db-info-cara-mengukur-indeks-masa-tubuh.html>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29490333/>
- <https://evifebriyanti21.com/imt-normal-menurut-who/>

- <https://promkescom.wordpress.com/2017/05/06/first-blog-post/>
- <https://www.parokiparung.org/penyuluhan-kanker-serviks-pemeriksaan-iva/>
- Parham GP et al., Openi, 2015
- <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/cara-mudah-deteksi-kanker-payudara-dengan-sadari-dan-sadanis>
- <https://kesehatan.jogjakota.go.id/artikel/id/14>
- <https://x.com/KemenkesRI/status/730257767215161344>
- <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/asam-urat-penyebab-gejala-penanganan>