



No. Leaflet : 441/179/TU-PKRS

**SAATNYA**  
*Beraksi*  
**CERDIK**  
*Untuk Cegah*  
**PENYAKIT**  
**TIDAK**  
**MENULAR**



INSTALASI PROMOSI  
KESEHATAN RUMAH SAKIT

MIRANDA PERMATA SARI, SKM

**Saatnya Beraksi Cerdik,  
Untuk Cegah Penyakit Tidak Menular**



**MOTTO RSUD M. NATSIR**

**"SANTUN DALAM MELAYANI, CEPAT  
DAN TEPAT DALAM BERTINDAK"**

**INFORMASI & PENGADUAN**

[rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id](mailto:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id)

(0755) 20003

1500 116

0822-8700-9677

[www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id](http://www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id)

PKRS RSUD M Natsir

rsud.m\_natsir

**Istirahat Cukup**



“Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar”

Saat terlelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang terbentuk ketika kita berpikir sehabisan.

Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya

**Kelola Stres**

**Bagaimana mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat?**

1. Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
2. Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
3. Jagalah kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku hidup bersih dan sehat
4. Kembangkan hobi yang bermanfaat
5. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
6. Berpikir positif

# Berbagai Macam Penyakit Tidak

**Penyakit Jantung Pembuluh Darah**

- Jantung Koroner
- Hipertensi
- Stroke
- dll

**Penyakit Kronik & Degeneratif Lainnya**

- Penyakit Paru Obstruksi Kronis
- Asthma
- Osteoporosis
- dll

**PTM**

**Kanker**

- Kanker Paru
- Kanker Cervic
- Kanker Hati
- dll

**Penyakit Metabolik**

- Diabetes Melitus
- Hiperkolesterol
- dll

## Solusi CERDIK

PTM dapat dicegah dengan cara mengendalikan faktor risiko penyebabnya. Mari kita berkenalan dengan pola perilaku 'CERDIK' untuk mencegah PTM.



Cek kesehatan dilakukan secara rutin minimal 1 tahun sekali

1. Cek tekanan darah
2. Cek kadar gula darah
3. Pantau berat badan dan lingkar perut
4. Cek kolesterol
5. Cek fungsi mata telinga
6. Cek arus puncak ekspirasi (untuk penilaian fungsi paru)
7. Deteksi dini kanker leher rahim
8. Sadari (Periksa Payudara Sendiri)



### ROKOK= RACUN

Mengandung 4000 zat, dan 200 diantaranya dinyatakan BERBAHAYA bagi kesehatan. Racun utama padarokok: TAR, NIKOTIN dan KARBONMONOKSIDA.



Aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari, jika dilakukan teratur dalam 3 bulan akan terasa manfaatnya.

### MANFAAT

- Meningkatkan keseimbangan
- Mengoptimalkan tumbuh kembang
- Mengurangi risiko kematian dini
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan & depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko penyakit kanker Usus Besar
- Mengurangi risiko Diabetes
- Mencegah Penyakit Tidak Menular
- Meningkatkan kerja/mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh

