

## Kodim 0707/Wonosobo Selenggarakan Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Degeneratif

Ahmad Ridho - [WONOSOBO.KINERJA.CO.ID](http://WONOSOBO.KINERJA.CO.ID)

Feb 1, 2023 - 09:33



*Kodim 0707/Wonosobo menggelar penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Degeneratif, dengan tujuan supaya masing-masing Prajurit mengetahui gejala kesehatan yang terjadi.*

Dalam rangka mengantisipasi adanya Penyakit Degeneratif, Kodim 0707/Wonosobo menggelar penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Degeneratif,

dengan tujuan supaya masing-masing Prajurit mengetahui gejala kesehatan yang terjadi. Penyuluhan ini menghadirkan narasumber Dokter Klinik Pratama Kartika Dr.Tifano Prasali Arian, Senin (30/01/2023).



Dandim 0707/Wonosobo dalam sambutannya menyampaikan “Harapannya Anggota bisa memanfaatkan kesempatan kegiatan ini untuk aktif bertanya tentang berbagai hal kesehatan. Semoga para prajurit selalu menjaga kesehatan agar bisa terus mengabdikan pada bangsa dan negara.”

Saat ini ada kecenderungan para anggota kurang memperhatikan untuk hidup sehat. Seperti kurang olah raga, mengonsumsi makanan kurang sehat dan sebagainya. Oleh sebab itu pada kali ini diselenggarakan penyuluhan kesehatan sebagai upaya mengingatkan agar kita berpola hidup sehat.



Dr. Tifano Prasali Arian pada kesempatan tersebut menjelaskan Penyakit Degeneratif adalah penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh, yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk. Disebabkan oleh seiring bertambahnya usia atau karena pola hidup yang tidak sehat. contoh penyakit degeneratif diantaranya Dislipidemia, Diabetes melitus, Stroke, Jantung koroner, Hipertensi, Osteoporosis, Penyakit ginjal kronis, Asam urat.

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.



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

Kesimpulan penyakit tidak bisa dihindari tapi bisa diantisipasi yaitu dengan pola hidup sehat dan pola makan teratur.