

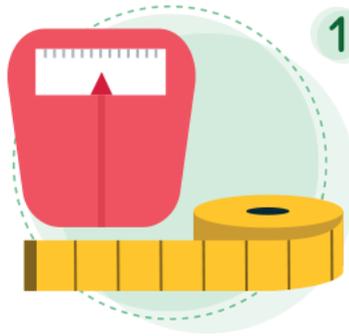
Kesehatan Secara Rutin

# Cek Kesehatan Secara Rutin

[Lihat Selengkapnya](#)



Berikut adalah cek yang wajib Anda lakukan secara rutin:



### 1 Cek Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)

Mengukur berat badan dan tinggi badan berguna mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya akan digunakan dalam menentukan apakah berat badan dan tinggi badan Anda sudah ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular.

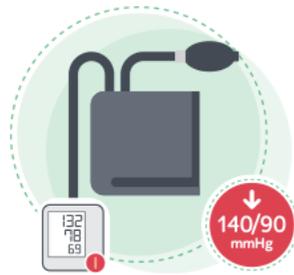
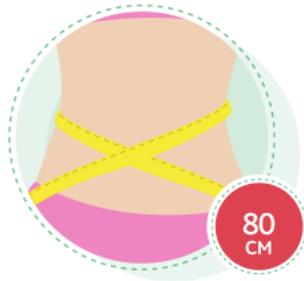
Rumus penentuan IMT adalah:

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

Pengukuran IMT ini tidak berlaku terhadap ibu hamil, atlet, dan penimbunan cairan yang tidak normal di kaki dan perut.

### 2 Cek Lingkar Perut Anda

Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius, seperti serangan jantung, stroke, dan diabetes. Batas aman lingkar perut untuk pria adalah 90 cm dan wanita adalah 80 cm



### 3 Cek Tekanan Darah

Tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Angka hasil pemeriksaan "Normal" jika di bawah 140/90 mmHg

### 4 Cek Kadar Gula Darah

Cek kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu deteksi masalah diabetes. Hasil tes "Normal" jika kadar gula dalam darah kurang dari 100



### 5 Cek Fungsi Mata Telinga

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse accumsan, turpis eu pulvinar varius, ex enim placerat nisi, ac mollis erat augue vel erat. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus.

### 6 Cek Kolesterol Tetap

Total kolesterol darah Anda adalah pengukuran dari kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan komponen lipid lainnya. Disarankan agar kadar total kolesterol selalu di bawah 200



Total Kolesterol	Kategori
Kurang dari 200	Normal
200 - 239	Agak tinggi
240 dan di atas	Tinggi

Cek kolesterol total biasanya terdiri dari:



#### LDL (kolesterol "buruk")

Kolesterol LDL dapat mengumpul di dinding arteri Anda dan meningkatkan risiko Anda untuk terkena penyakit jantung. Itulah sebabnya kolesterol LDL disebut sebagai kolesterol "jahat".



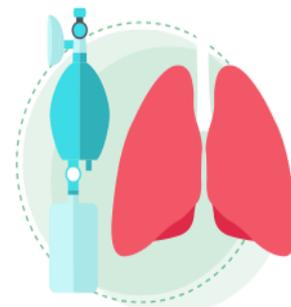
#### HDL (kolesterol "baik")

Untuk kolesterol HDL atau yang disebut juga dengan kolesterol "baik", semakin tinggi angkanya maka akan semakin rendah risiko Anda terkena penyakit jantung.



#### Trigliserida

Kadar trigliserida yang tinggi telah dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi karena penyakit arteri koroner.

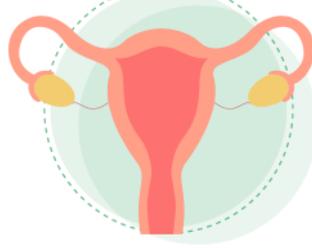


### 7 Cek Arus Puncak Ekspirasi

Arus puncak ekspirasi adalah salah satu cek kesehatan dalam uji fungsi paru. Pengukuran ini biasa dilakukan pada penderita asma atau berbagai penyakit obstruktif lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru.

## 8 Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

Cara yang paling umum untuk deteksi dini kanker leher rahim adalah dengan melakukan pilihan pemeriksaan berkala, yaitu:



### Test PAP SMEAR

Test ini dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, dokter kandungan ataupun laboratorium terdekat dengan bantuan tenaga kesehatan terlatih. Test PAP Smear dapat dilakukan bila Anda tidak dalam keadaan haid ataupun hamil. Untuk hasil terbaik, sebaiknya tidak berhubungan intim minimal 3 hari sebelum pemeriksaan.



### Test IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat)

Test ini digunakan untuk mendeteksi kanker dengan cara mengoleskan larutan asam asetat (asam cuka 3 – 5 %) pada leher rahim. Asam asetat menegaskan dan menandai pra-kanker dengan perubahan warna agak keputihan. Hasilnya dapat diketahui saat itu juga atau dalam waktu 15 menit.

Test IVA dapat dilakukan kapan saja, termasuk saat menstruasi, saat asuhan nifas atau paska keguguran.



## 9 Sadari Periksa Payudara Sendiri

Pemeriksaan payudara sendiri bisa dilakukan perempuan sejak berusia 20 tahun. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan sehabis mandi. Gerakan meraba atau memijat lembut lebih mudah karena masih adanya sabun yang menempel di kulit.

### Berikut tahap-tahap pemeriksaan yang dapat dilakukan:

- Lihat payudara Anda di cermin dengan bahu lurus dan tangan diletakkan di pinggul. Amatilah ukuran, bentuk, dan warna payudara. Apakah ada perubahan yang mudah terlihat atau pembengkakan.
- Angkat lengan dan lihat perubahan yang mungkin terjadi. Sambil melihat cermin perlahan-lahan tekan puting susu antara jari telunjuk dan ibu jari, serta lakukan cek terhadap keluaran puting susu (dapat berupa air susu atau cairan kekuningan atau darah).
- Lakukan perabaan terhadap payudara Anda sambil berbaring. Gunakan tangan kanan untuk meraba payudara kiri dan tangan kiri untuk meraba payudara kanan.
- Lakukan perabaan terhadap payudara Anda dengan gerakan yang sama sambil berdiri atau duduk. Kebanyakan wanita merasa lebih mudah merasakan payudaranya dalam kondisi basah sehingga sering dilakukan pada saat mandi.

---

# Enyahkan Asap Rokok

[Lihat Selengkapnya](#)



## Berbagai Racun Ada Di Rokok, diantaranya:



Masyarakat berhak menegur jika ada yang merokok di Kawasan Tanpa Rokok. Kawasan Tanpa Rokok diantaranya tempat kerja, tempat belajar/ mengajar, pelayanan kesehatan, tempat ibadah, terminal/ stasiun/ bandara, rumah tangga, dan angkutan umum.

Hak masyarakat untuk mendapat informasi bahaya merokok diperkuat dengan adanya peringatan bahaya merokok berbentuk gambar dibungkus rokok.

## Berikut tips yang dapat Anda lakukan untuk Berhenti Merokok:



- 1 Kuatkan niat, bulatkan tekad
- 2 Minta bantuan kerabat dan keluarga
- 3 Atur target waktu, kapan Anda berhenti merokok
- 4 Cari kesibukan lain
- 5 Banyak minum air putih
- 6 Jauhi lingkungan para perokok
- 7 Tetap berfikir positif

Jika Anda berniat berhenti merokok maka jangan anggap itu sebagai pengorbanan. Anggaphal hal tersebut sebagai langkah untuk meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat

## Merokok dan Hak Azasi Manusia

Sering perokok memberikan argumen "bahwa merokok adalah hak azasinya untuk tidak terganggu" namun mereka lupa bahwa di sebelah mereka ada orang lain, ada keluarga, ada anak yang terenggut haknya untuk mendapat udara segar, untuk hidup sehat tanpa asap rokok.

## Kawasan Tanpa Rokok



---

## Rajin Aktifitas Fisik

---

**Rajin  
Aktifitas  
Fisik**

[Lihat Selengkapnya](#)



## Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan adalah:



**1 Kegiatan sehari-hari**, seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, dan membawa belanjaan.

**2 Olahraga** yang dapat dilakukan seperti push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, tenis, yoga, dan angkat beban.



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

## Manfaat yang akan Anda dapatkan adalah:

- Terhindar dari penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, hipertensi, diabetes, dll
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh lebih bagus
- Lebih percaya diri
- Bugar dan bertenaga

## Berikut tips dalam melakukan aktifitas fisik secara benar, yaitu:

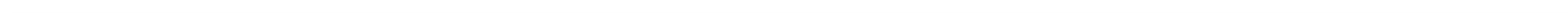
- 1 Lakukan secara bertahap** hingga mencapai 30 menit.
- 2 Kenali batas-batas Anda**, jangan dipaksakan.
- 3 Aktifitas fisik dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.**
- 4 Awali aktifitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.**
- 5 Jika hendak jalan/ lari gunakan sepatu yang enak dan nyaman dipakai.**

---

# Diet Seimbang

## Diet Seimbang

Lihat Selengkapnya





Kebutuhan akan energi dan zat gizi tergantung dari umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan, iklim, serta aktifitas fisik. Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah konsumsi zat gizi esensial yang harus dipenuhi oleh semua orang sehat. AKG berguna untuk menetapkan pedoman keperluan label gizi makanan yang dikemas.

### Berapa kebutuhan kalori Anda per hari?

- 1 **Ketahui Tinggi Badan (TB) Anda dalam satuan cm.**
- 2 **Ketahui Berat Badan (BB) Anda dalam satuan kg.**
- 3 **Ketahui Berat Badan Ideal (BBI) dengan cara:**

$$\text{BBI} = (\text{TB} - 100) - (10\% \text{ Dari hasil TB} - 100)$$

- 4 **Ketahui Kebutuhan Kalori Basal (KKB)**

**Perhitungan Kebutuhan Kalori Basal (KKB):**

Laki-Laki = 30 kkal x BBI

Perempuan = 25 kkal x BBI

- 5 **Ketahui Kebutuhan Kalori Total (KKT)**

KKT merupakan jumlah kebutuhan kalori tubuh ditambah dengan jumlah kalori saat melakukan aktifitas fisik.

$$\text{KKT} = \text{KKB} + \% \text{ KKB Aktifitas Fisik} - \% \text{ KKB Faktor Koreksi}$$

Nilai KKT inilah yang menjadi acuan Anda untuk mengontrol jumlah kalori yang masuk ke tubuh setiap harinya. Usahakan Anda tidak mengonsumsi makanan yang melebihi batas KKT Anda.

### Aktifitas fisik terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu:



- 1 **Aktifitas ringan**, seperti membaca (10%), menyeter (10%), dan berjalan (20%).



- 2 **Aktifitas sedang**, seperti menyapu (20%), jalan cepat (30%), dan bersepeda (30%).



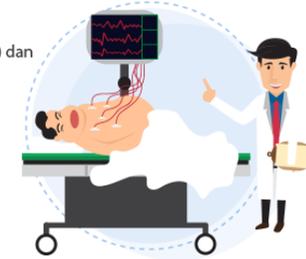
- 3 **Aktifitas berat**, seperti aerobik (40%), mendaki (40%), dan jogging (40%).

### Batasi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak



Anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah setara dengan 50 gr (4 sendok makan). Sementara itu, konsumsi garam per orang per hari adalah 5 gr natrium atau setara dengan 1 sendok teh (1 sendok kecil). Anjuran konsumsi lemak per orang per hari adalah 5 sendok makan.

Konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan terjadinya kegemukan (obesitas) dan diabetes melitus. Konsumsi garam berlebih akan berisiko lebih tinggi terkena serangan jantung dan stroke. Sementara konsumsi lemak berlebih akan meningkatkan jumlah kolesterol LDL yang akan menjadikan pembuluh darah menyempit, menyebabkan penyakit jantung, dan stroke.



### Sepuluh Pesan Gizi Seimbang:

- 1 **Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan**
- 2 **Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan**
- 3 **Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi**
- 4 **Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok**
- 5 **Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak**
- 6 **Biasakan sarapan**
- 7 **Biasakan minum air putih yang cukup dan aman**
- 8 **Biasakan membaca label pada kemasan pangan**
- 7 **Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir**
- 10 **Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal**

---

## Istirahat Cukup

**Istirahat  
Cukup**

[Lihat Selengkapnya](#)



Berikut adalah beberapa tips untuk mendapatkan istirahat yang cukup:

1

### Hindari konsumsi kopi, rokok, dan alkohol

Setelah makan siang hindari mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein. Kafein yang terdapat pada kopi atau teh terbukti bisa menyebabkan pola tidur terganggu. Dua jam sebelum tidur hindari rokok dan minuman beralkohol. Rokok juga bisa merupakan stimulan bagi pusat syaraf manusia yang membuat susah tidur.



2

### Tetapkan waktu tidur yang teratur

Jam tidur berantakan bisa mengganggu jam biologis Anda. Walau telat tidur bukan berarti Anda bisa bangun lebih siang. Awalnya memang sulit, namun apabila pola itu sudah tertanam dengan baik pasti bisa dijalani.



3

### Sempatkan untuk berolahraga setiap hari

Tubuh yang selalu aktif secara fisik, selain baik untuk kesehatan secara umum tetapi juga membantu untuk memastikan tidur yang nyenyak di malam hari. Perlu diketahui juga, agar tidak berolahraga mendekati jam tidur karena akan menyulitkan tubuh untuk tertidur, karena tubuh masih dalam keadaan "bersemangat" atau belum rileks.



4

### Tenangkan pikiran dan mental

Tenangkan pikiran dan mental Anda. Jangan terlalu banyak memikirkan masalah ketika menjelang tidur malam. Siapkan diri untuk tidur dan mimpi indah.



Tujuh ancaman akibat kurang tidur, yaitu:



Hilang konsentrasi saat belajar



Memperburuk kondisi kesehatan tubuh



Kulit terlihat lebih tua



Hilang fokus saat berkendara



Munculnya obesitas



Stres yang meningkat



Sering lupa

Pola tidur yang dijalani sebagian besar orang adalah pola tidur selama beberapa jam dalam satu waktu tertentu. Namun sebagian orang mengabaikan pola ini dan memiliki kebiasaan tidur di mana dan kapan saja yang memengaruhi pengaturan hidup sehari-hari.

**Usia 0 – 1 bulan**

Bayi yang usianya baru mencapai dua bulan, umumnya membutuhkan tidur 14 – 18 jam setiap hari.

**Usia 1 – 18 bulan**

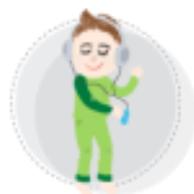
Pada usia ini, bayi membutuhkan waktu tidur 12 – 14 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

**Usia 3 – 6 tahun**

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11 – 13 jam, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur akan cenderung terkena obesitas di kemudian hari.

**Usia 6 – 12 tahun**

Anak usia sekolah ini, membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

**Usia 12 – 18 tahun**

Menjelang remaja sampai remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8 – 9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus, dan punya nilai sekolah yang buruk.

**Usia 18 – 40 tahun**

Orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7 – 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

**Lansia**

Kebutuhan tidur terus menurun, cukup 7 jam per hari, jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas maka kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari.

# Kelola Stres

## Kelola Stres

Lihat Selengkapnya



## Berikut adalah gejala-gejala terhadap stres:



- Gelisah, muka pucat, berdebar-debar
- Nafsu makan berkurang atau makan berlebihan
- Sulit tidur dan tidak nyenyak
- Mudah tersinggung
- Sulit konsentrasi
- Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, dan sakit maag

## Penyebab stres berasal dari:

### 1 Rumah tangga

Pekerjaan rumah tangga yang menumpuk dan anak yang biasanya sehat, tiba-tiba sakit maka orang tua akan menjadi stres.



### 2 Sekolah

Anak yang menghadapi ujian atau ulangan mendadak.



### 3 Kantor

Pekerjaan yang menumpuk sementara tenggat waktu pekerjaan semakin dekat. Di kota besar, kemacetan jalan raya setiap berangkat dan pulang kantor dapat menyebabkan stres.



Segala hal yang berhubungan dengan perubahan akan menimbulkan stres.

## Bagaimana sikap kita terhadap keluarga atau kerabat yang menderita stres?

- 1 Membina hubungan rasa saling percaya dan membantu mengekspresikan perasaan.
- 2 Menelusuri seberapa sering gejala muncul dan seberapa jauh gejala tersebut mengganggu kegiatan sehari-hari.
- 3 Membantu memahami kejadian yang dialami penderita dan mengajak penderita untuk selalu dekat pada Tuhan.
- 4 Ajak rujuk ke dokter/ psikolog/ psikiater jika kondisi penderita tidak ada perubahan untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan.

## 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/ aktifitas 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 Berfikir positif.
- 7 Tenangkan pikiran dengan relaksasi.

## Berikut adalah teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres:



- 1 Duduk dengan posisi santai dan nyaman. Bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam.
- 2 Tarik nafas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu hembuskan nafas dari mulut. Bayangkan seolah beban pikiran dilepaskan. Ulangi sebanyak 3 kali.
- 3 Mensyukuri nikmat dari Tuhan YME, ikhlas, dan sabar.