



Pengendalian PTM & Faktor Risikonya

dr. Iva Kusdyarini
Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta

P T M :



01

Penyakit Jantung & Pembuluh Darah

Prioritas nasional : Hipertensi,
Penyakit Jantung Koroner, Stroke

02

DM & Gangguan Metabolik

Prioritas nasional : DM & Obesitas

03

Penyakit Paru Kronik

Prioritas nasional : PPOK & Asma

04

Kanker

Prioritas nasional : Kanker Payudara,
kanker leher rahim & kanker pada
anak

05

Gangguan Indra & Fungsinya

Prioritas nasional : gangguan
penglihatan & kebutaan, gangguan
pendengaran & ketulian, gangguan
fungsional (disabilitas)

- ✓ USIA
- ✓ JENIS KELAMIN
- ✓ GENETIK

YANG TIDAK BISA DIRUBAH



YANG BISA DIRUBAH

- ✓ MEROKOK
- ✓ KURANG AKTIFITAS FISIK
- ✓ POLA MAKAN TIDAK SEHAT
- ✓ OBESITAS
- ✓ DARAH TINGGI
- ✓ PREDIABETES

| Faktor Risiko | Kardiosere brovaskular | Stroke | DM | Kanker | Gagal Ginjal |
|------------------------------|------------------------|--------|----|--------|--------------|
| Merokok | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Kurang aktivitas fisik | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Pola makan tidak sehat | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Berat badan lebih | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Peningkatan tekanan darah | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Peningkatan Kadar Gula Darah | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

MEROKOK

Perbuatan membakar, memanaskan dan menghisap rokok atau produk tembakau lainnya

Orang yang berhasil berhenti merokok selama minimal 1 tahun

Definisi

Rokok

Hasil olahan tembakau (rokok filter/ kretek, cerutu, shisha, pipa, elektronik, dll)

Merokok

Perokok

Mantan Perokok

- Perokok aktif : orang yang merokok setiap hari atau kadang-kadang
- Perokok pasif : adalah orang yang terpapar asap rokok
- Third hand smoke : orang yang menghirup residu asap rokok yang tertinggal di benda



Kandungan dalam sebatang rokok

Di dalam sebatang rokok terkandung lebih dari:

4000 Jenis Senyawa Kimia,

400 Zat Berbahaya,

43 Zat Penyebab Kanker (Karsinogenik)

KARBONMONOKSIDA (CO)

Salah satu gas yang beracun menurunkan kadar oksigen dalam darah, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan timbulnya penyakit berbahaya

TAR

Zat berbahaya penyebab kanker (karsinogenik) dan berbagai penyakit lainnya

NIKOTIN

Zat berbahaya penyebab kecanduan (adiksi)

KURANG AKTIVITAS FISIK

- ❖ Kurang aktivitas fisik merupakan penyebab ke-4 kematian terjadinya penyakit tidak menular (PTM) di dunia (*WHO, 2009*)
- ❖ Kurang aktivitas fisik berhubungan secara langsung dan tidak langsung terhadap faktor risiko lain, spt tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kadar gula yang tinggi, serta terjadinya obesitas pada anak dan orang dewasa
- ❖ Diperkirakan terdapat 60 % penduduk dunia terancam terpapar oleh beragam PTM karena kurangnya aktivitas fisik

AKTIVITAS FISIK

PENGERTIAN :

Setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi

CONTOH :

- ❖ Membersihkan rumah
- ❖ Mencuci
- ❖ Menyeterika
- ❖ Memasak
- ❖ Berkebun
- ❖ Naik-turun tangga
- ❖ Mencuci mobil
- ❖ dsb



LATIHAN FISIK

PENGERTIAN :

Semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

CONTOH :

- Jalan kaki
- Jogging
- Sit-up / Push-up
- Stretching
- Senam aerobik
- Bersepeda
- dsb



OLAH RAGA PENGERTIAN :

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan2 tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi

CONTOH :

- ❖ Sepakbola
- ❖ Bulutangkis
- ❖ Bola basket
- ❖ Tenis meja
- ❖ Balap sepeda
- ❖ dsb



STRESS

Apakah **STRES** itu?

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat **merusak kesehatan kita**.

Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan **gangguan emosional** dan **fisik**.

Penyebab **STRES**



STRESOR DALAM KEHIDUPAN MANUSIA

- Stresor fisik atau jasmaniah (rasa nyeri, kelelahan fisik dll)
- Stresor psikologik (kesepian, patah hati, iri hati, konflik dll)
- Stresor sosial-budaya (menganggur, pensiun PHK, perceraian, dll)

OBESITAS

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dng energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama

1 OBESITAS UMUM

Obesitas umum diukur berdasarkan pengkategorian IMT yaitu perbandingan antara Berat Badan (kg) dan Tinggi Badan (m^2)

2 OBESITAS SENTRAL

Obesitas Sentral dihitung berdasarkan pengukuran Lingkar Perut

> 80 pada perempuan
> 90 pada Laki-Laki



| | Kategori | IMT |
|--------------------|---------------------------------------|---------------|
| Sangat Kurus | Kekurangan berat badan tingkat berat | < 17,0 |
| Kurus | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 17 - < 18,5 |
| Normal | | 18,5 - 25,0 |
| Gemuk (overweight) | Kelebihan berat badan tingkat ringan | > 25,0 - 27,0 |
| Obese | Kelebihan berat badan tingkat berat | > 27,0 |

HIPERTENSI

- ❖ Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara **menetap tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg DAN / ATAU tekanan darah diastolik ≥ 90 mmhg**
- ❖ Hipertensi sering terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak merasa sakit.

GEJALA DAN TANDA:

1. Sakit kepala
2. Kelelahan
3. Mual dan muntah
4. Sesak napas
5. Napas pendek (terengah-engah)
6. Gelisah
7. Pandangan menjadi kabur
8. Mata berkunang-kunang
9. Mudah marah
10. Telinga berdengung
11. Sulit tidur
12. Rasa berat di tengkuk



DIABETES MELITUS

adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun.



Jenis Diabetes Melitus

| PEMERIKSAAN | SAMPEL DARAH | DM |
|-------------------------------------|---------------|------------|
| Kadar glukosa darah sewaktu (mg/dL) | Plasma Vena | ≥ 200 |
| | Darah Kapiler | ≥ 200 |
| Kadar glukosa darah puasa (mg/dL) | Plasma vena | ≥ 126 |
| | Darah Kapiler | ≥ 100 |

Gejala Utama (klasik)



Sering Kencing (*Poliuri*)



Cepat Lapar (*Polifagia*)



Sering Haus (*Polidipsi*)

Gejala Tambahan



Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah kemaluan wanita



Keputihan pada wanita



Luka sulit sembuh



Bisul yang hilang timbul



Penglihatan Kabur



Cepat lelah



Mudah mengantuk



Impotensi pada pria

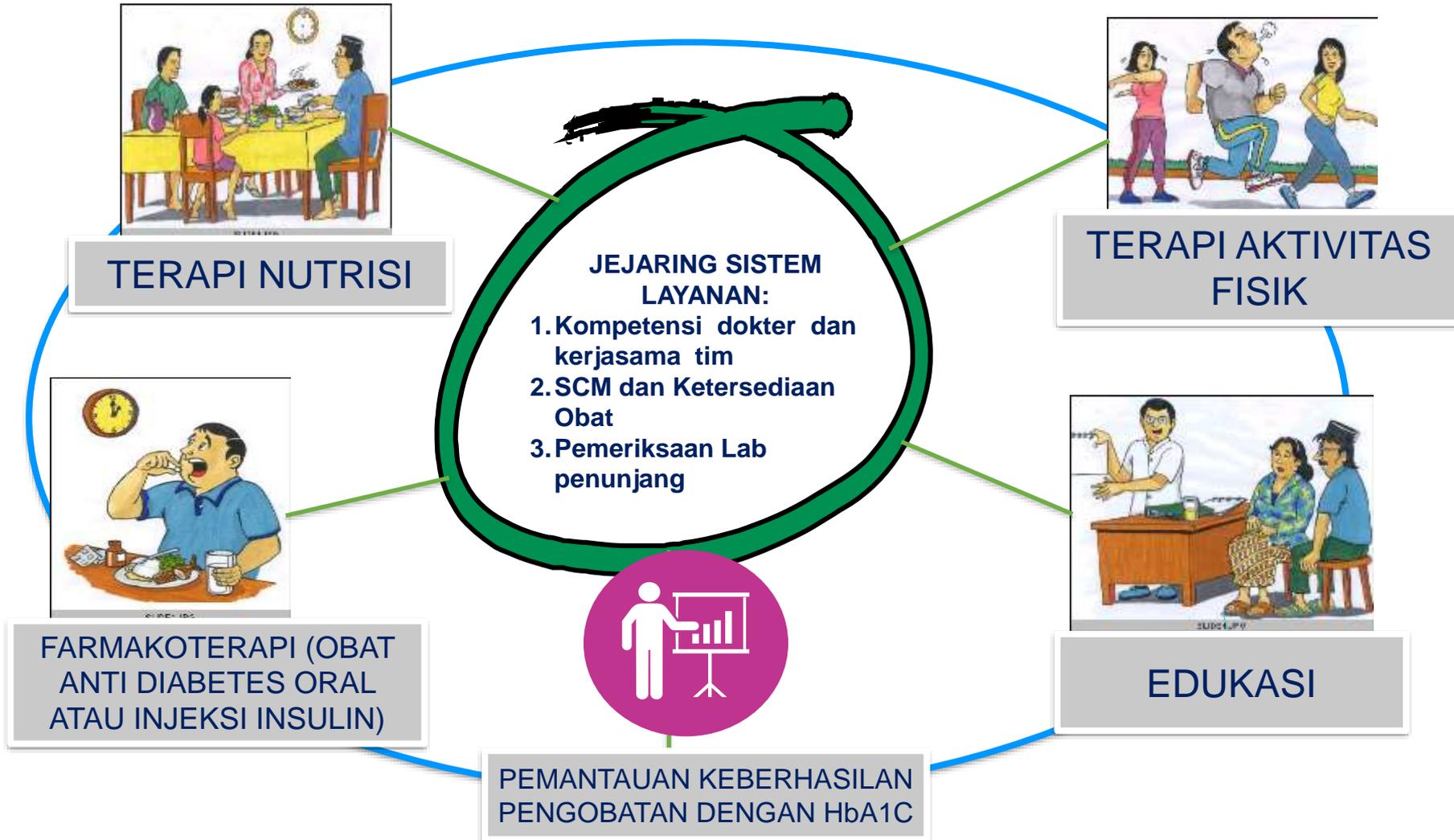
DM TIPE 1 :
DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.

DM TIPE 2 :
DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.

DM GESTASIONAL
DM yang terjadi saat kehamilan

DM TIPE LAINNYA
DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dsb.

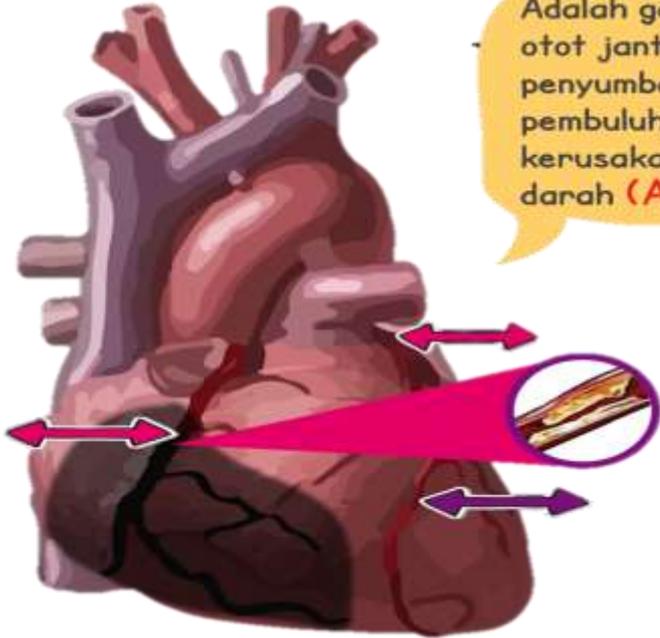
PENGELOLAAN DIABETES MELITUS SESUAI STANDAR >> 5 PILAR



PENYAKIT JANTUNG KORONER

Tanda & Gejala

Adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (**Aterosklerosis**).



Nyeri dada

Tertekan di daerah dada

Rasa berat di dada

Rasa mual atau nyeri ulu hati



LOKASI

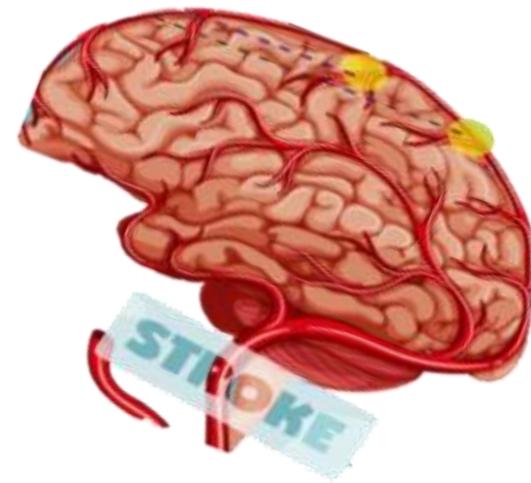
KELUHAN NYERI DADA



STROKE

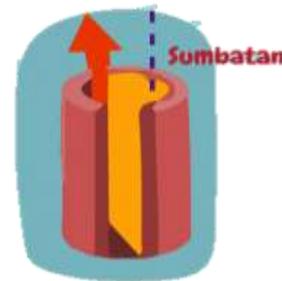
Stroke adalah penyakit pembuluh darah otak.

Definisi menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular.



Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah.

Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/jaringan.



GEJALA-DAN TANDA-TANDA STROKE

Ingat Slogan
SeGeRa Ke RS



Senyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba



Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



Ra bicara pelo / tiba-tiba tidak dapat bicara / tidak mengerti kata-kata / bicara tidak nyambung



Kebas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh



Rabun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba



Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya. Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikordinasi (tremor / gemetar, sempoyongan)

Se

Ge

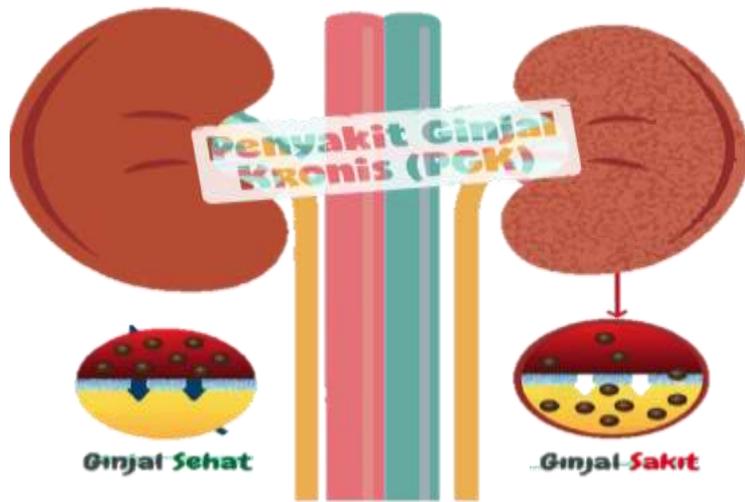
Ra

Ke

R

S

PENYAKIT GINJAL KRONIS



Penyakit ginjal adalah kelainan yang mengenai organ ginjal yang timbul akibat berbagai faktor, biasanya timbul secara perlahan dan sifatnya menahun.

Pada awalnya tidak ditemukan gejala yang khas sehingga penyakit ini sering terlambat diketahui.

TANDA & GEJALA PENYAKIT GINJAL KRONIS

Tekanan darah tinggi

Perubahan frekuensi dan jumlah buang air kecil dalam sehari

Adanya darah dalam urin

Lemah serta sulit tidur

Tidak dapat berkonsentrasi

Gatal

Kehilangan nafsu makan

Sakit kepala

Sesak

Mual & muntah

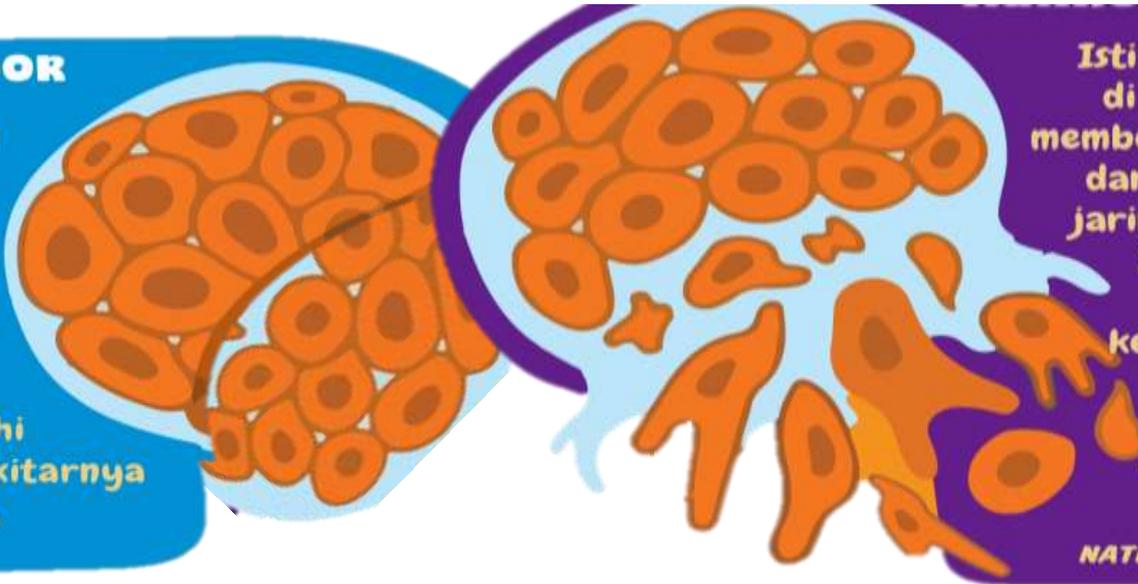
Bengkak, terutama pada kaki dan pergelangan kaki, serta pada kelopak mata waktu pagi hari

KANKER

Tumor

Sel yang tumbuh tidak normal pada beberapa bagian tubuh, dapat tumbuh jinak atau ganas dan tumbuhnya tidak dipengaruhi oleh jaringan sekitarnya

Kamus Besar Bahasa Indonesia



Istilah untuk penyakit di mana sel abnormal membelah tak terkendali dan dapat menyerang jaringan di sekitarnya. Sel-sel kanker juga dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui sistem peredaran darah dan kelenjar getah bening.

NATIONAL CANCER INSTITUTE

W

Waktu buang air besar atau kecil dan perubahan kebiasaan atau gangguan



A

Alat pencernaan terganggu dan susah menelan



S

Suara serak atau batuk yang tak sembuh-sembuh



P

Payudara atau di tempat lain ada benjolan (tumor)



A

Andeng-andeng (tahi lalat), yang berubah sifatnya menjadi besar dan gatal



D

Darah atau lendir yang abnormal keluar dari tubuh



A

Adanya koreng atau borok yang tidak mau sembuh-sembuh



KETAHUI GEJALA Kanker Payudara



Gejala Kanker Payudara bisa dideteksi sendiri dengan melakukan **SADARI** (Periksa Payudara Sendiri)

FAKTOR RISIKO Kanker Payudara

- Haid pertama pada usia di bawah 12 tahun
- Wanita yang tidak menikah
- Wanita menikah tetapi tidak memiliki anak
- Melahirkan anak pertama pada usia 30 tahun
- Tidak Menyusui
- Menggunakan kontrasepsi hormonal dan atau mendapat terapi hormonal dalam waktu yang cukup lama
- Menopause pada usia lebih dari 55 tahun
- Pernah operasi tumor jinak payudara
- Riwayat kanker dalam keluarga
- Wanita yang mengalami stres berat
- Konsumsi lemak dan alkohol secara berlebihan
- Perokok aktif dan pasif

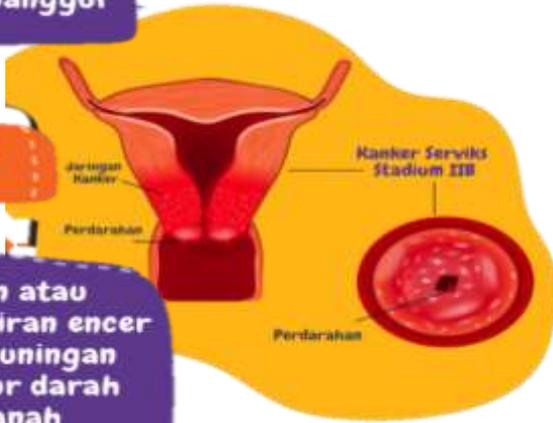
KANKER LEHER RAHIM

KANKER LEHER RAHIM atau kanker serviks adalah keganasan yang terjadi pada jaringan leher rahim yang merupakan bagian terendah dari leher rahim dan menonjol ke puncak liang senggama.

Nyeri panggul

Haid tidak teratur

Keputihan atau keluar cairan encer putih kekuningan bercampur darah seperti nanah



Nyeri saat berhubungan seksual

Pendarahan spontan tidak pada masa haid atau diantara menstruasi

Pendarahan pada masa menopause



FAKTOR RISIKO KANKER LEHER RAHIM



Menikah/mulai melakukan aktivitas seksual di usia muda (<20 tahun)



Riwayat infeksi di daerah kelamin atau radang panggul (IMS)



Memiliki riwayat keluarga dengan kanker



Metakukan hubungan seks dengan pria yang sering bergonta-ganti pasangan.



Bergonta-ganti pasangan seksual



Perempuan yang melahirkan banyak anak



Merokok, terpapar asap rokok (perokok pasif)



Kurang menjaga kebersihan alat kelamin



Adanya riwayat tes pap yang abnormal sebelumnya



Penurunan kekebalan tubuh

Pencegahan dan deteksi dini kanker serviks



- Kanker serviks adalah kanker yang banyak menyebabkan kematian pada perempuan, tapi satu satunya kanker yang dapat di cegah.



Vaksinasi HPV
(Siswi kelas 5 SD)



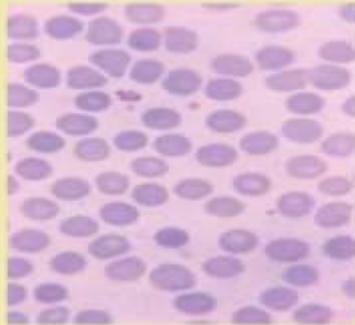
Skrinning dengan
Test IVA (Inspeksi
Visual Asam
asetat)

TALASEMIA

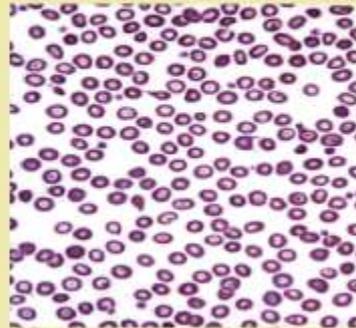
THALASSEMIA merupakan penyakit kelainan darah merah yang diturunkan dari kedua orangtua kepada anak dan keturunannya

Penyakit ini disebabkan karena berkurangnya atau tidak terbentuknya protein pembentuk hemoglobin utama manusia, hal ini menyebabkan eritrosit mudah pecah dan menyebabkan pasien menjadi pucat karena kekurangan darah (anemia)

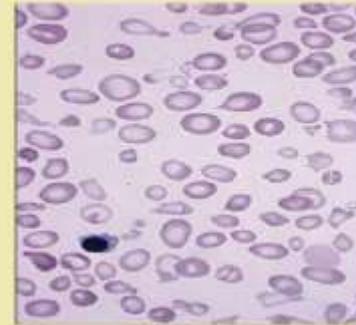
sel darah merah **Normal**



sel darah merah pada **Thalassemia Minor**



sel darah merah pada **Thalassemia Mayor**



1 **Thalassemia Mayor**

Umumnya diketahui sejak bayi, dengan gejala antara lain : tampak pucat, lemah, lesu, sering sakit, kadang disertai perut yang membuncit.

Pasien ini membutuhkan transfusi darah terus menerus seumur hidupnya, setiap 2-4 minggu sekali

2 **Thalassemia Intermedia**

Biasanya baru terdiagnosis pada anak yang lebih besar, dan biasanya tidak membutuhkan transfusi darah rutin

3 **Thalassemia Minor/trait /pembawa sifat**

Biasanya tidak bergejala, tampak normal, namun pada pemeriksaan darah dapat ditemukan kadar Hb yang sedikit dibawah normal

ASMA



Gejala ASMA

Apa itu Asma?

Asma adalah peradangan kronik saluran napas yang menyebabkan penyempitan dan hiper-reaktivitas saluran napas.

Apakah Asma dapat sembuh?

Asma tidak dapat sembuh, namun dapat dikendalikan agar gejala tidak muncul dan dapat hidup normal.

Batuk berdahak

Sesak napas

Napas berbunyi (Mengi)

Ada riwayat alergi

Ada riwayat Asma dalam keluarga

Gejala tersebut mempunyai ciri khas :

- Ada faktor pencetus
- Berulang atau hilang timbul
- Memburuk pada malam hari
- Dapat reda spontan dengan atau tanpa pengobatan

FAKTOR PENCETUS ASMA

Asap rokok

Polusi udara, pabrik dan kendaraan bermotor

Bau-bauan yang menusuk
(contoh: obat pembunuh serangga, minyak wangi)

Tungau debu rumah
(misalnya pada bantal, kasur, kapuk, karpet, sofa kain, boneka berbulu, tirai)

Bulu binatang
(contoh: anjing, kucing, kelinci dan burung)

Perubahan cuaca

Asap Pembunuh Nyamuk Bakar

Serbuk sari bunga

Infeksi saluran pernapasan

Asap rumah tangga
(contoh: asap tungku kayu bakar)

Obat-obatan tertentu
(contoh: aspirin, antibiotik, pereda nyeri, penurun demam)

Emosi berlebihan
(sedih, tertawa terbahak-bahak, atau marah)

Makanan, minuman dingin, penyedap rasa, pengawet dan pewarna makanan

Kecapaian, kelelahan fisik

PPOK

Penyakit paru obstruktif kronis atau sering disingkat **PPOK** adalah istilah yang digunakan untuk sejumlah penyakit yang menyerang paru-paru untuk jangka panjang.

Penyakit ini menghalangi aliran udara dari dalam paru-paru sehingga pengidap akan mengalami kesulitan dalam bernapas.

PPOK umumnya merupakan kombinasi dari dua penyakit pernapasan, yaitu **bronkitis kronis** dan **emfisema**.

BRONKITIS

Infeksi pada saluran udara menuju paru-paru yang menyebabkan pembengkakan dinding bronkus dan produksi cairan di saluran.

EMFISEMA

Kondisi rusaknya kantung-kantung udara pada paru-paru yang terjadi secara bertahap.

FAKTOR RISIKO

Rokok



Pajanan asap rokok pada perokok aktif maupun pasif merupakan faktor utama penyebab PPOK serta sejumlah penyakit pernapasan lainnya.

Diperkirakan, sekitar satu dari empat orang perokok aktif mengidap PPOK.

Usia



PPOK akan berkembang secara perlahan selama bertahun-tahun.

Gejala penyakit umumnya muncul pada pengidap yang berusia 35 hingga 40 tahun

Pajanan Polusi Udara



Misalnya asap kendaraan bermotor, debu jalanan, gas buangan industri, briket batu bara, debu vulkanik gunung meletus, asap kebakaran hutan, asap obat nyamuk bakar, asap kayu bakar, asap kompor, polusi di tempat kerja (bahan kimia, debu/zat iritasi, dan gas beracun)

Faktor Keturunan



Jika memiliki anggota keluarga yang mengidap PPOK, Anda juga memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit yang sama

GEJALA



GANGGUAN PENGLIHATAN

Gangguan penglihatan yaitu kondisi yang ditandai dengan penurunan tajam penglihatan seperti tidak bisa melihat jauh/dekat dengan jelas, atau penglihatan kabur.

Beberapa penyakit penyebab gangguan penglihatan yang sering ditemui di masyarakat yaitu :

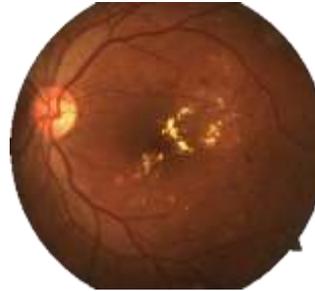
- kelainan refraksi
- katarak
- glaukoma
- retinopati diabetikum

KATARAK



- Katarak adalah kekeruhan pada lensa mata dengan gejala penurunan tajam penglihatan.
- Katarak merupakan penyebab terbesar kebutaan di Indonesia dengan proporsi sekitar 78% dari angka kebutaan.

RETINOPATI DIABETIKUM



- Retinopati diabetikum adalah penyakit mata yang disebabkan syaraf mata mengalami masalah atau gangguan (bisa berupa perdarahan atau pembengkakan) akibat penyakit Diabetes Melitus yang tidak terkontrol.
- Retinopati diabetikum ditandai dengan penurunan penglihatan, seperti melihat bayangan hitam, melihat bintik hitam atau rambut yang melayang.

KELAINAN REFRAKSI

Kelainan Refraksi merupakan kelainan mata terbanyak yang terjadi di masyarakat untuk dapat melihat benda dengan jelas.

GLUKOMA



Glaukoma adalah suatu penyakit yang ditandai oleh kumpulan gejala berupa peningkatan tekanan bola mata yang disertai kerusakan saraf mata dan penyempitan lapang pandang.

GANGGUAN PENDENGARAN

GEJALA

Gangguan Pendengaran adalah kehilangan pendengaran di salah satu atau kedua telinga.

Tingkat penurunan gangguan pendengaran terbagi menjadi ringan, sedang, sedang berat, berat dan sangat berat

AKIBAT GANGGUAN PENDENGARAN

PADA ANAK-ANAK

1. Dapat mempengaruhi nilai akademik/prestasi belajar
2. Dapat mengakibatkan gangguan perkembangan wicara



Sering menyalakan radio, televisi, musik dengan suara yang tinggi

Telinga Anda berbunyi atau berdenging (tinnitus)

Anda kesulitan mengikuti pembicaraan

Orang memberi tahu Anda bahwa Anda berbicara dengan keras

PADA ORANG DEWASA

Gangguan pendengaran mempunyai dampak dalam hal berkomunikasi, emosional dan hubungan sosial



JENIS GANGGUAN PENDENGARAN



Tuli karena usia lanjut (Presbikusis)



Gangguan Pendengaran Akibat Bising (GPAB)



Tuli Sejak Lahir (Tuli Kongenital)



Otitis Media Supuratif Kronik (OMSK/Congek)



Sumbatan Serumen (Kotoran Telinga)

SEHAT DIMULAI DARI KITA



Cek Kesehatan Secara Rutin 

Enyahkan Asap Rokok 

Rajin Aktivitas Fisik 

Diet Sehat Kalori Seimbang 

Istirahat Cukup 

Kelola Stres 

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 

Promosi kesehatan untuk berperilaku **CERDIK** dalam mengatasi PTM bagi orang atau kelompok masyarakat yang masih sehat atau memiliki faktor resiko PTM

Program **PATUH** bagi yang sudah menyandang PTM diselenggarakan agar mereka rajin kontrol dan minum obat



Terima Kasih