



PPK ORMAWA DPM FIK



MODUL LITERASI HEALTHCARE



Disusun Oleh:

Tim PPK ORMAWA
DPM FIK
UDINUS



HIDUP SEHAT

Apa Itu Hidup Sehat?



Hidup Sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Saat ini sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai hidup sehat.

Apa Saja Manfaat Hidup Sehat?

Mengapa hidup sehat itu penting ? saat ini masih banyak orang yang belum sadar betapa pentingnya hidup sehat untuk kehidupan sehari-hari. Memiliki tubuh yang sehat tentu akan menunjang aktivitas kita sehari-hari. Bayangkan saja jika kita memiliki penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat tentu akan merugikan diri sendiri dan juga keluarga. Sebab, aktivitas akan terganggu karena kita sakit bahkan akan banyak biaya yang keluar untuk pengobatan. Oleh sebab itu kita harus sudah sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan.

Hidup sehat bisa dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan. mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai hidup sehat tanpa diabetes, hidup sehat tanpa merokok, hidup sehat tanpa obat dan hidup sehat bebas kanker. Mulailah hidup sehat sejak remaja sehingga bisa hidup sehat hingga lansia. berikut adalah manfaat dari menjalankan hidup sehat



Lebih Bahagia

Selain bermanfaat untuk kesehatan, menjalankan hidup sehat juga mampu meningkatkan suasana hati. Sebab menjalankan hidup sehat mampu membuat percaya diri dan meningkatkan suasana hati. Hal tersebut karena hidup sehat dengan berolahraga dan pola makan sehat mampu menstimulasi produksi hormon endorphin yang ada dalam tubuh. Hal ini yang membuat kita merasa lebih bahagia dan lebih rileks.



Meningkatkan energi tubuh

Manfaat hidup sehat selanjutnya adalah mampu meningkatkan pasokan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Menjalankan pola makan sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur dan makanan yang tinggi protein mampu memberikan banyak energi untuk tubuh.



Mengurangi risiko penyakit

Menjalankan hidup sehat tentu kita akan terhindar dari masalah penyakit. Menjalankan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh. Ketika menjalankan hidup sehat tentu asupan protein, vitamin hingga nutrisi akan terpenuhi hal ini yang membuat kita terhindar dari risiko penyakit.

Apa Saja langkah-langkah untuk hidup sehat?



Ketahui kondisi kesehatan saat ini

lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke dokter untuk mengetahui kondisi tubuh Anda secara keseluruhan dan mendekripsi sejak dulu kemungkinan adanya penyakit yang diderita.



Hal ini dilakukan terlebih jika berisiko maupun memiliki keluarga dengan riwayat penyakit kronis maupun penyakit turunan, seperti diabetes, hipertensi, dan alergi.



Rutin Berolahraga

para ahli merekomendasikan setiap orang untuk berolahraga dengan durasi total sekitar 150 menit per minggu, atau setidaknya 30 menit per hari sebanyak 5 hari dalam seminggu.



Kita bisa memilih aktivitas yang menyenangkan dan tentunya menyehatkan. Tidak harus berolahraga dengan intensitas berat, kita dapat melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau naik-turun tangga di sela kesibukan.



Catat Makanan yang dikonsumsi

Jika memiliki masalah berat badan atau kebiasaan pola makan tidak sehat, kita bisa mencatat makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Catatan ini bermanfaat untuk mengontrol asupan makanan dan sebagai pengingat, sehingga Anda bisa mengurangi konsumsinya untuk menjaga tubuh lebih sehat.



4

Perhatikan kehidupan sosial

Perhatikan kembali hubungan dengan pasangan, keluarga, rekan kerja, atau atasan. Secara tidak langsung, interaksi dengan orang-orang sekitar bisa berdampak terhadap kesehatan mental dan tentu saja tubuh.

Lingkungan sosial bisa menjadi tempat bertukar pikiran, berkeluh kesah, menemukan solusi, hingga menyampaikan opini. Oleh karena itu, sebagai langkah pola hidup sehat, luangkan waktu untuk sekadar bercengkerama dengan orang terdekat.



5

Hentikan Kebiasaan Buruk

Gaya hidup tidak sehat, seperti kebiasaan merokok atau konsumsi minuman beralkohol, bisa berdampak buruk terhadap kesehatan dan memicu berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung danparu-paru, PPOK, diabetes, hingga kanker.



6

Konsumsi Maknana Sehat

Konsumsi makanan sehat, seperti sayur dan buah secara teratur, juga penting dilakukan guna mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Selain itu, mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah juga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, kanker, dan kematian dini.



7

Cukupi Kebutuhan Cairan

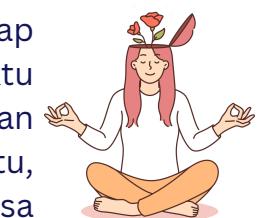
Untuk menuju pola hidup sehat, kita juga disarankan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan cairan dengan minum air putih setidaknya 6–8 gelas setiap harinya. Terpenuhinya cairan tubuh dapat menjaga fungsi seluruh organ dan mencegah berbagai penyakit, seperti dehidrasi dan konstipasi (sembelit).



8

Kelola Stress

Stres memang sulit untuk dihindari. Meski demikian, kita tetap bisa belajar untuk mengelolanya dengan meluangkan waktu untuk melakukan beberapa teknik relaksasi, baik dengan melakukan hobi atau melakukan meditasi. Selain itu, mensyukuri hal-hal yang sudah Anda capai dan miliki juga bisa membuat jiwa menjadi lebih tenang.



9

Cukupi waktu istirahat

Istirahat cukup adalah kunci untuk mewujudkan tubuh dan pikiran yang sehat. Sebagai langkah menuju pola hidup sehat, usahakan untuk tidur setidaknya 7–9 jam setiap malamnya dan bangun di jam yang sama setiap harinya.



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)



Apa Itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat?

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahanan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.



Tatanan PHBS

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PBHS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahanan tentang perilaku hidup bersih sehat :



PHBS di rumah tangga



PHBS di sekolah



PHBS di tempat kerja



PHBS di sarana
kesehatan



PHBS di tempat umum



Apa saja manfaat PHBS?

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Di sekolah



PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

Di rumah tangga



Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

Di tempat kerja



PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

Di masyarakat



Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Tatanan PHBS Rumah Tangga

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.



Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan



Pemberian ASI eksklusif



Menimbang bayi dna balita secara berkala



Cuci tangan dengan sabun dan air bersih



Menggunakan air bersih



Menggunakan jamban sehat



Memberantas jentik nyamuk



Mengonsumsi buah dan sayur



Melakukan aktivitas fisik setiap hari



Tidak merokok di dalam rumah



MENCUCI TANGAN

DENGAN SABUN



Basahi tangan dengan air bersih



Gunakan sabun pada tangan secukupnya



Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya



Gosok punggung tangan dan sela jari



Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan



Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan



Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar



Gosok bagian ujungjari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun



Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengallir



Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tissu



Bersihkan pemutar keran air dengan tlap sekali pakai atau tissu

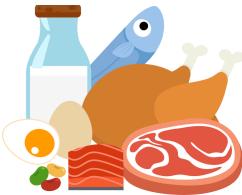


POLA MAKAN SEHAT



Pola makan sehat adalah makan makanan bernutrisi tinggi dan seimbang dari semua kelompok makanan utama dalam porsi yang tepat. Kelompok makanan ini, termasuk protein, buah-buahan, sayuran, biji-bijian, produk susu, dan lemak sehat.

Cara menerapkan pola makan sehat



Protein

Protein adalah makronutrien penting yang berfungsi untuk setiap sel dalam tubuh. Nutrisi ini membantu dalam membangun dan memperbaiki sel dan jaringan tubuh, termasuk kulit, rambut, otot, dan tulang. Protein juga penting untuk pembekuan darah, respons sistem kekebalan tubuh, hormon, dan enzim.



Buah dan sayur

Makan buah-buahan dan sayuran dapat membantu tubuh memenuhi nutrisi, karena memiliki banyak vitamin, mineral, dan serat. Memilih berbagai macam buah dan sayuran berwarna adalah cara terbaik untuk mendapatkan semua vitamin dan mineral yang tubuh butuhkan.



Karbohidrat Kompleks

Makan buah-buahan dan sayuran dapat membantu tubuh memenuhi nutrisi, karena memiliki banyak vitamin, mineral, dan serat. Memilih berbagai macam buah dan sayuran berwarna adalah cara terbaik untuk mendapatkan semua vitamin dan mineral yang tubuh butuhkan. Karbohidrat kompleks mengandung lebih banyak nutrisi daripada karbohidrat sederhana (makanan yang dicerna lebih cepat). Jenis karbohidrat kompleks lebih tinggi serat dan mencerna lebih lambat, sehingga membantu merasa kenyang lebih lama. Hal ini menjadi pilihan baik untuk mengontrol berat badan.



Lemak Baik

Lemak juga bagian penting dari pola makan yang sehat, karena dibutuhkan untuk fungsi sistem saraf, penyerapan vitamin tertentu, energi, dan untuk kesehatan kulit, rambut, dan persendian. Kandungan lemak terdapat dalam makanan hewani maupun nabati, dan memiliki beberapa jenis lemak utama, dan beberapa lebih menyehatkan. Jenis lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda adalah lemak sehat yang meningkatkan kesehatan jantung. Beberapa makanan sebagai sumber lemak sehat, termasuk alpukat, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian



Biji-bijian Utuh Berserat Tinggi

Produk yang terbuat dari biji-bijian utuh, termasuk germ (embrio yang kaya nutrisi) dan dedak (lapisan luar yang bergizi). Sebaliknya, biji-bijian olahan hanya mengandung sebagian biji-bijian. Asupan tinggi biji-bijian dapat membantu mengurangi risiko banyak masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, penyakit kardiovaskular, kanker, dan mengurangi semua penyebab kematian. Makanan dari biji-bijian utuh mengandung tinggi serat, sumber vitamin B, dan mineral yang baik, seperti zat besi, seng, dan magnesium. Namun, biji-bijian akan kehilangan banyak khasiatnya jika telah melalui proses pemurnian. Beberapa contoh biji-bijian adalah roti gandum, pasta gandum utuh,ereal gandum utuh (oatmeal), dan jagung.

Produk susu berkualitas tinggi



Mengonsumsi makanan yang kaya kalsium bisa membantu meningkatkan kesehatan tulang dan gigi. Beberapa kelompok makanan olahan susu yang mengandung kalsium, adalah produk susu cair, yoghurt dan keju, susu kedelai yang diperkaya kalsium, atau minuman kedelai. Sedangkan makanan berbahan dasar susu yang tidak mempertahankan kandungan kalsium, seperti krim, krim keju, dan mentega. Ahli gizi mungkin menganjurkan untuk mengonsumsi produk dari susu sebanyak 2-3 cangkir per hari. Namun, sebaiknya pilih jenis produk susu yang rendah lemak atau bebas lemak, seperti susu dan yoghurt, untuk mendapatkan manfaat bagi kesehatan jantung.



Hindari makanan yang tidak sehat

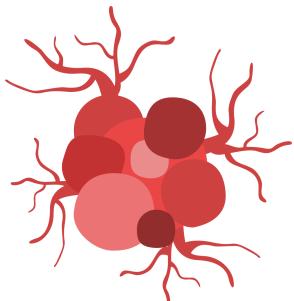
- Makanan dengan kandungan tinggi gula. Makanan yang mengandung tinggi gula, terutama minuman manis, dapat berisiko meningkatkan obesitas dan diabetes tipe 2.
- Lemak trans. Ini juga sebagai lemak terhidrogenasi parsial, lemak trans mungkin dapat menyebabkan penyakit serius, seperti penyakit jantung.
- Karbohidrat olahan. Makanan yang mengandung tinggi karbohidrat olahan, termasuk roti putih, terkait dengan makan berlebihan, obesitas, dan penyakit metabolisme.
- Minyak nabati. Meskipun tidak sedikit yang percaya ini sehat, tetapi minyak nabati dapat mengganggu keseimbangan omega 6 dan 3 dalam tubuh tubuh, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan.
- Produk olahan rendah lemak. Produk rendah lemak biasanya mengandung banyak gula agar rasanya lebih enak.



Manfaat Pola makan yang sehat

Mengikuti pola makan sehat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk membangun tulang yang kuat, menyehatkan jantung, mencegah penyakit, dan meningkatkan suasana hati (mood).

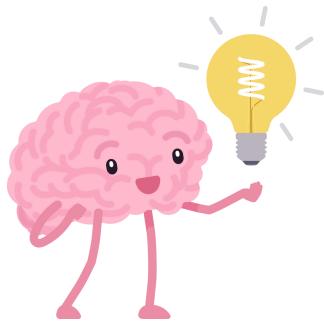
Manfaat lain dari pola makan yang sehat antara lain sebagai berikut.



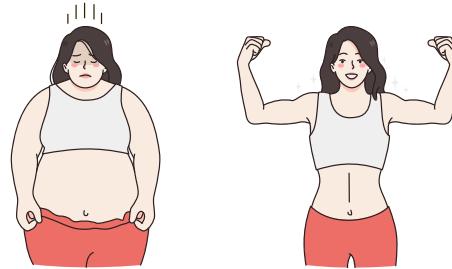
Mengurangi resiko kanker



Meningkatkan kesehatan usus



Meningkatkan memori



Menurunkan berat badan



Tidur nyenyak



Mengontrol kadar gula darah



Menjaga kesehatan anak

PENCEGAHAN PENYAKIT



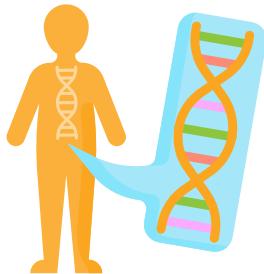
Diabetes Mellitus

Diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin (WHO, 1999).



Penyakit diabetes melitus ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari faktor keturunan, pengaruh lingkungan hingga gaya hidup tidak sehat.

Faktor Genetik



Menurut American Diabetes Association, diabetes melitus tipe 2 memiliki hubungan yang sangat kuat dengan riwayat dan keturunan keluarga. Pasien diabetes tipe 1 pun memiliki risiko serupa, tapi cenderung lebih kecil.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa risiko seorang anak terkena penyakit diabetes akan lebih besar ketika ibunya juga memiliki penyakit ini.

Jika kedua orangtuanya memiliki diabetes, risiko anak mengalami diabetes setelah dewasa bahkan bisa mencapai 50 persen. Para ahli menduga bahwa ada gen khusus penyebab diabetes melitus yang bisa diturunkan dari orangtua ke generasi-generasinya selanjutnya.

Faktor Usia

Seiring bertambahnya usia, risiko untuk terkena penyakit diabetes tipe 2 pun semakin meningkat. Usia sebenarnya tidak hanya meningkatkan risiko penyakit diabetes, tapi juga berbagai penyakit kronis lainnya, seperti penyakit jantung dan stroke. Ini karena penyakit kronis dan usia memang saling berhubungan satu sama lain. Semakin tua, fungsi tubuh juga akan mengalami penurunan, termasuk cara tubuh mengolah gula darah. Fungsi sel penghasil insulin pada pankreas kian menurun dan respons sel tubuh terhadap insulin juga tidak sebaik dulu. Faktor penyebab diabetes melitus yang menyerang seiring berjalannya waktu ini, membuat dokter merekomendasikan pasiennya yang berusia 45 tahun atau lebih untuk mengikuti pemeriksaan gula darah secara rutin.



Ganguan Autoimun

Diabetes tipe 1 merupakan jenis diabetes yang paling umum menyerang penderita berusia muda. Penyakit ini disebabkan oleh hilangnya kemampuan tubuh untuk memproduksi hormon insulin. Banyak anak-anak yang mengidap diabetes tipe 1 mengalami gangguan autoimun. Sistem imun mereka justru menyerang dan merusak sel pankreas yang menjadi tempat pembentukan insulin.

Rusaknya sel-sel pankreas menyebabkan organ ini tidak dapat mengeluarkan hormon insulin yang cukup atau berhenti total memproduksi hormon tersebut sepenuhnya. Belum diketahui secara pasti apa yang menyebabkan masalah autoimun ini. Namun, para ahli menduga infeksi virus tertentu memicu sistem imun untuk bereaksi secara berlebihan dan merusak sel sehat dari dalam tubuh.

Resistensi Insulin

Resistensi insulin adalah kondisi saat sel-sel tubuh tidak merespon insulin dengan benar alias “kebal”. Padahal, insulin berfungsi membantu sel tubuh menyerap gula dalam darah. Jika tubuh tidak mampu menyerap gula, kadar gula darah akan terus meningkat dan inilah yang menjadi penyebab diabetes tipe 2. Anda mungkin saja menghasilkan cukup hormon insulin untuk menyalurkan glukosa ke dalam sel-sel tubuh. Namun, tubuh Anda belum tentu “mengenali” insulin dengan benar sehingga gula tetap menumpuk di dalam darah. Jika kondisi ini terus dibiarkan, risiko Anda terkena penyakit diabetes tipe 2 akan semakin tinggi. Jadi, bisa disimpulkan bahwa resistensi insulin merupakan penyebab diabetes melitus tipe 2.

Faktor yang meningkatkan risiko diabetes melitus



Konsumsi makanan tinggi gula



Malas gerak



Kekurangan cairan



Penggunaan obat-obatan tertentu



Konsumsi garam yang berlebihan

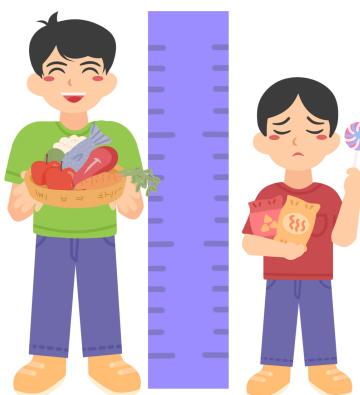


Kelebihan berat badan

STUNTING

Apa Itu Stunting?

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun (balita) akibat kekurangan asupan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Stunting ditentukan oleh indeks antropometri yang menggunakan data panjang badan berdasarkan umur (PB/U) untuk anak usia dibawah 2 tahun dan menggunakan data tinggi badan berdasarkan umur (TB/U) untuk anak usia 2 tahun keatas. Dalam laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), kondisi stunting merupakan gabungan antara anak dengan status gizi “pendek” dan “sangat pendek”.



Apa Saja yang Menjadi Gejala Stunting?



Apakah Semua Anak yang Pendek Itu Mengalami Stunting?

Meski kondisi anak pendek atau sangat pendek digunakan sebagai indikasi masalah gizi kronis, namun anak pendek atau sangat pendek belum tentu stunting akibat masalah gizi kronis, karena pendek atau sangat pendek bisa juga terjadi karena faktor keturunan (meski secara proporsi umumnya sangat kecil dalam suatu populasi). Diperlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan terlatih untuk menentukan bahwa seorang anak pasti stunting akibat masalah gizi kronis atau tidak.

Apakah Stunting Tergolong Penyakit?



Stunting bukan penyakit, tapi kondisi gagal tumbuh karena kurangnya asupan makanan dan terjadinya infeksi berulang dalam jangka waktu tertentu (kronis) yang terjadi pada periode emas atau 1.000 HPK seorang anak yaitu sejak berada dalam kandungan hingga usia 2 tahun.

Mengapa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (1.000 HPK) seorang anak disebut sebagai periode emas dalam upaya pencegahan stunting?

Disebut "periode emas" karena pada masa itulah stunting dapat terjadi dan sekaligus dapat dicegah atau masih dapat dikoreksi. Jika tidak dicegah atau dikoreksi dalam kurun waktu tersebut, maka berbagai gangguan pertumbuhan maupun perkembangan yang diakibatkan oleh masalah gizi kronis ini umumnya akan menjadi permanen atau tidak dapat dikoreksi lagi.



Apakah yang menjadi faktor resiko/penyebab stunting?



Apa saja dampak stunting?

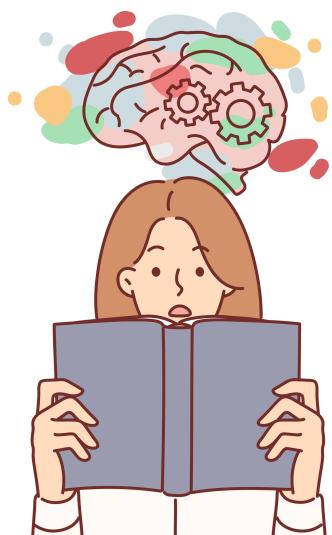


Apakah stunting hanya terjadi pada keluarga yang kurang mampu secara ekonomi?

Stunting akibat masalah gizi kronis tidak hanya terkait dengan masalah ekonomi. Baik anak dari keluarga yang mampu maupun tidak mampu secara ekonomi dapat beresiko mengalami stunting. Sebagai contoh: pola asuh yang kurang optimal, kondisi lingkungan yang kurang bersih atau mengalami polusi, akses ke informasi gizi kesehatan yang tepat, dil dapat menjadi faktor resiko stunting yang tidak selalu dikarenakan masalah ekonomi keluarga.



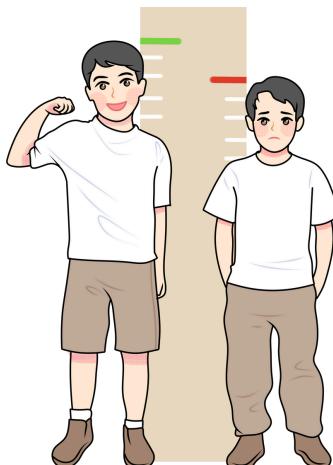
Apa dampak dari masalah gizi kronis selain stunting?



Selain gangguan pertumbuhan yang diindikasikan oleh stunting, biasanya anak juga dapat mengalami gangguan perkembangan akibat masalah gizi kronis, baik gangguan pada perkembangan kognitif, motorik, ataupun sistem kekebalan tubuh. Gangguan perkembangan inilah yang kemudian dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan belajar atau mudah terserang penyakit. Kondisi kurang gizi kronis yang tidak dicegah atau terlambat dikoreksi dapat meningkatkan resiko terkena penyakit tidak menular (PTM) di usia lebih lanjut (seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, stroke, dan lain-lain) pada level individu dan menurunkan angka produktivitas sumber daya manusia pada level populasi

Apakah stunting dapat dicegah atau dikoreksi?

Meski kondisi anak pendek atau sangat pendek digunakan sebagai indikasi masalah gizi kronis, namun anak pendek atau sangat pendek belum tentu stunting akibat masalah gizi kronis, karena pendek atau sangat pendek bisa juga terjadi karena faktor keturunan (meski secara proporsi umumnya sangat kecil dalam suatu populasi). Diperlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan terlatih untuk menentukan bahwa seorang anak pasti stunting akibat masalah gizi kronis atau tidak.



Bagaimana Cara Mencegah Stunting?

Penanggulangan stunting yang paling efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, yaitu:



Pada Ibu Hamil

Memperbaiki gizi dan kesehatan Ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi stunting. Ibu hamil perlu mendapat makanan yang baik, sehingga apabila ibu hamil dalam keadaan sangat kurus atau telah mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), maka perlu diberikan makanan tambahan kepada ibu hamil tersebut. Setiap ibu hamil perlu mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan.



Pada saat bayi lahir

Persalinan ditolong oleh bidan atau dokter terlatih dan begitu bayi lahir melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Bayi sampai dengan usia 6 bulan diberi Air Susu Ibu (ASI) saja (ASI Eksklusif).



Bayi berusia 6 bulan sampai dengan 2 tahun

Mulai usia 6 bulan, selain ASI bayi diberi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian ASI terus dilakukan sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih. Bayi dan anak memperoleh kapsul vitamin A, taburia, imunisasi dasar lengkap.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Pantau Pertumbuhan

Anak yang mengalami stunting, secara fisik memiliki postur tubuh yang lebih pendek dari anak seusianya, karena itu penting bagi ibu untuk memantau pertumbuhan tinggi dan berat anak rutin di Posyandu



1000 Hari Pertama



Dampak Stunting umumnya terjadi karena diakibatkan oleh kurangnya asupan nutrisi pada 1.000 hari pertama anak. Hitungan 1.000 hari di sini dimulai sejak janin sampai anak berusia 2 tahun. Jika pada rentang waktu ini, gizi tidak dicukupi dengan baik, dampak yang ditimbulkan memiliki efek jangka pendek dan efek jangka panjang.

Gejala stunting jangka pendek meliputi hambatan perkembangan, penurunan fungsi kekebalan, penurunan fungsi kognitif, dan gangguan sistem pembakaran. Sedangkan gejala jangka panjang meliputi obesitas, penurunan toleransi glukosa, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan osteoporosis.

Oleh karena itu, upaya pencegahan baiknya dilakukan sedini mungkin. Pada usia 1.000 hari pertama kehidupan, asupan nutrisi yang baik sangat dianjurkan dikonsumsi oleh ibu hamil. Tidak hanya untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dirinya, asupan nutrisi yang baik juga dibutuhkan jabang bayi yang ada dalam kandungannya.

Lebih lanjut, pada saat bayi telah lahir, penelitian untuk mencegah Stunting menunjukkan bahwa, konsumsi protein sangat mempengaruhi pertambahan tinggi dan berat badan anak di atas 6 bulan. Anak yang mendapat asupan protein 15 persen dari total asupan kalori yang dibutuhkan terbukti memiliki badan lebih tinggi dibanding anak dengan asupan protein 7,5 persen dari total asupan kalori.



Anak usia 6 sampai 12 bulan dianjurkan mengonsumsi protein harian sebanyak 1,2 g/kg berat badan. Sementara anak usia 1 – 3 tahun membutuhkan protein harian sebesar 1,05 g/kg berat badan. Jadi, pastikan si kecil mendapat asupan protein yang cukup sejak ia pertama kali mencicipi makanan padat pertamanya.



KEBERSIHAN LINGKUNGAN

Apa perbedaan antara lingkungan bersih dan kotor?

Lingkungan bersih adalah tempat yang bebas dari sampah, polusi, dan bahan berbahaya. Udara dan air di lingkungan bersih biasanya segar dan sehat. Sementara itu, lingkungan kotor penuh dengan sampah, polusi, dan bahan berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan manusia dan makhluk hidup lainnya.

Mengapa menjaga kebersihan lingkungan itu penting?

Menjaga kebersihan lingkungan itu sangat penting karena memiliki dampak yang luas bagi kehidupan kita. Seperti halnya lingkungan yang bersih bebas dari penyakit menular seperti diare, demam berdarah, dan penyakit kulit. Udara yang bersih juga mengurangi risiko penyakit pernapasan.



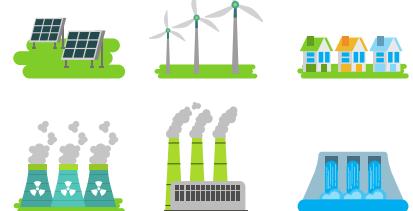
Apa saja karakteristik dari Lingkungan yang bersih?

- Tanah yang tidak tercemar.
- Udara yang segar dan tidak berbau.
- Air yang jernih dan bebas dari limbah.



Apa saja karakteristik dari Lingkungan yang Kotor?

- Terdapat tumpukan sampah di mana-mana.
- Bau yang tidak sedap.
- Polusi udara dan air yang bisa menyebabkan penyakit.
- Pembuangan limbah yang sembarangan.





Manfaat apakah yang kita dapatkan dari lingkungan yang bersih?

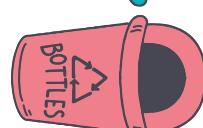
Lingkungan yang bersih memberikan banyak manfaat, seperti udara segar untuk bernapas, air bersih untuk dikonsumsi, kesehatan yang lebih baik, dan kualitas hidup yang lebih nyaman. Selain itu, lingkungan bersih juga mendukung pertumbuhan ekonomi melalui pariwisata dan pertanian.



Apa yang bisa kita lakukan untuk menjaga lingkungan tetap bersih?

Kita bisa menjaga kebersihan lingkungan dimulai dengan cara membuang sampah pada tempatnya, melakukan kegiatan pembersihan secara rutin dan menanam pohon. Penggunaan tempat sampah yang memadai dan penempatan recycle bin akan mempermudah masyarakat dalam membuang sampah pada tempatnya.

Lingkungan yang bersih dan udara yang bersih akan menciptakan suasana yang nyaman dan menyegarkan





PENCEGAHAN DEMAM BERDARAH

Apa itu Demam Berdarah?

Penyebab penyakit demam berdarah dengue atau DBD adalah gigitan nyamuk Aedes aegypti yang menularkan virus ketika mereka menggigit dan menghisap darah korbannya. Nyamuk ini biasanya menyerang pada pagi dan sore hari dan banyak ditemukan di daerah tropis dan subtropis. Di Indonesia, menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, terdapat sekitar 114.720 kasus DBD dengan 894 kematian. Sebagian besar kasus tersebut disebabkan oleh komplikasi yang mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh, seperti hati, jantung, dan paru-paru. Visual nyamuk ini mudah dikenali dari ukurannya yang kecil dan garis-garis hitam putih. Mereka cenderung menghuni lingkungan yang bersih, seperti kamar mandi, dan tidak menyukai tempat yang kotor.

Apa penyebab dari Demam Berdarah?

Penyebab DBD yang paling utama adalah nyamuk Aedes aegypti. Nyamuk Aedes akan berkembangbiak pada air yang tergenang dan tidak beralaskan tanah. Aedes dapat bertelur sebanyak 100-200 telur setiap kali bertelur. Perkembangan telur hingga menjadi nyamuk Aedes dewasa membutuhkan waktu 7-10 hari

Apa saja yang menjadi Gejala Utama dari Demam Berdarah?

Gejala utama demam berdarah adalah naiknya suhu tubuh secara mendadak. Pada anak-anak, fase demam pada DBD berbentuk seperti pelana kuda yaitu turun selama beberapa hari, kemudian naik lagi. Demam pada DBD umumnya berlangsung selama 3 hari. Demam bisa mencapai suhu 39-40°C dan sulit turun walaupun pasien telah mengonsumsi obat penurun panas. Selain demam, ada beberapa gejala lain yang dapat menyertainya, yaitu:

1. Lemas
2. Sakit Kepala
3. Nyeri di bagian belakang mata
4. Sakit otot dan sendi
5. Hilang nafsu makan
6. Mual dan muntah
7. Ruam kemerahan yang timbul





PENCEGAHAN DEMAM BERDARAH

Apa itu Demam Berdarah?

Penyebab penyakit demam berdarah dengue atau DBD adalah gigitan nyamuk Aedes aegypti yang menularkan virus ketika mereka menggigit dan menghisap darah korban. Nyamuk ini biasanya menyerang pada pagi dan sore hari dan banyak ditemukan di daerah tropis dan subtropis. Di Indonesia, menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, terdapat sekitar 114.720 kasus DBD dengan 894 kematian. Sebagian besar kasus tersebut disebabkan oleh komplikasi yang mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh, seperti hati, jantung, dan paru-paru. Visual nyamuk ini mudah dikenali dari ukurannya yang kecil dan garis-garis hitam putih. Mereka cenderung menghuni lingkungan yang bersih, seperti kamar mandi, dan tidak menyukai tempat yang kotor.

Apa penyebab dari Demam Berdarah?

Penyebab DBD yang paling utama adalah nyamuk Aedes aegypti. Nyamuk Aedes akan berkembangbiak pada air yang tergenang dan tidak beralaskan tanah. Aedes dapat bertelur sebanyak 100-200 telur setiap kali bertelur. Perkembangan telur hingga menjadi nyamuk Aedes dewasa membutuhkan waktu 7-10 hari



Apa saja yang menjadi Gejala Utama dari Demam Berdarah?

Gejala utama demam berdarah adalah naiknya suhu tubuh secara mendadak. Pada anak-anak, fase demam pada DBD berbentuk seperti pelana kuda yaitu turun selama beberapa hari, kemudian naik lagi. Demam pada DBD umumnya berlangsung selama 3 hari. Demam bisa mencapai suhu 39-40°C dan sulit turun walaupun pasien telah mengonsumsi obat penurun panas. Selain demam, ada beberapa gejala lain yang dapat menyertainya, yaitu:

1. Lemas
2. Sakit Kepala
3. Nyeri di bagian belakang mata
4. Sakit otot dan sendi
5. Hilang nafsu makan
6. Mual dan muntah
7. Ruam kemerahan yang timbul





Bagaimana Cara Penularan Demam Berdarah?

Penyakit DBD tidak bisa ditularkan dari satu orang ke orang lain. Cara penularannya hanya dari nyamuk betina yang membawa virus ke manusia.

Apa pentingnya melakukan pencegahan Demam Berdarah?

Pencegahan demam berdarah diperlukan karena terdapat potensi wabah ketika ada warga yang terinfeksi. Ketika demam berdarah mewabah dan terjadi kejadian luar biasa atau KLB, itu berarti bahayanya lebih besar terhadap keselamatan warga. Adapun langkah-langkah pencegahan demam berdarah yaitu :

1. Menggunakan obat nyamuk
2. Rutin membersihkan talang air
3. Memasang kawat pada ventilasi
4. Menguras bak mandi seminggu sekali

Dalam Pergantian musim yang tidak menentu, kalau masyarakat waspada dan proaktif melakukan pemberantasan sarang nyamuk, tidak akan ada kasus demam berdarah terjadi. Di harapkan agar masyarakat sadar dan membudayakan gerakan 3 M yaitu, Menguras, Menutup dan Mengubur sebagai langkah pencegahan penyakit DBD.





Bagaimana Cara Penularan Demam Berdarah?

Penyakit DBD tidak bisa ditularkan dari satu orang ke orang lain. Cara penularannya hanya dari nyamuk betina yang membawa virus ke manusia.

Apa pentingnya melakukan pencegahan Demam Berdarah?

Pencegahan demam berdarah diperlukan karena terdapat potensi wabah ketika ada warga yang terinfeksi. Ketika demam berdarah mewabah dan terjadi kejadian luar biasa atau KLB, itu berarti bahayanya lebih besar terhadap keselamatan warga. Adapun langkah-langkah pencegahan demam berdarah yaitu :

1. Menggunakan obat nyamuk
2. Rutin membersihkan talang air
3. Memasang kawat pada ventilasi
4. Menguras bak mandi seminggu sekali





PPK ORMAWA DPM FIK



SATERNER (Sapta Literacy Corner) merupakan program yang diusung oleh Tim Pelaksana PPK Ormawa DPM FIK Universitas Dian Nuswantoro 2024. Program ini memiliki tujuh pojok literasi, yaitu Literasi SpeakUp, Literasi KreatifGrafis, Literasi EcoLife, Literasi HealthCare, Literasi DigiTech, Literasi MarketSense, Literasi MoneySpent.

Tim PPK ORMAWA
Dewan Perwakilan Mahasiswa
Universitas Dian Nuswantoro