



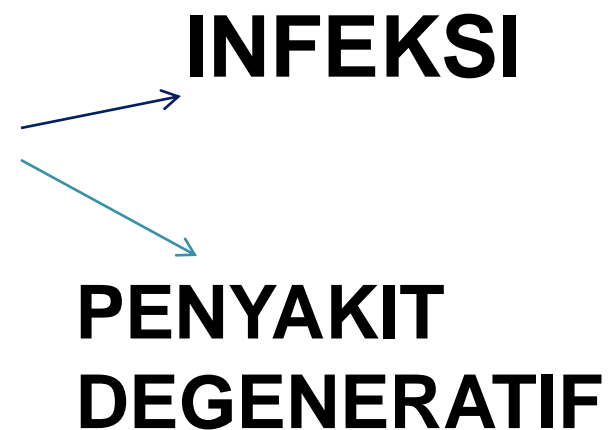
asuransi  
**sinarmas**



RUMAH SAKIT  
**Permata Cibubur**  
*"Care With Smile and Professionalism"*

# **GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP**

**LAKSMI DEWAYANI**



# **PENYAKIT DEGENERATIF**

- **Penyakit yang muncul seiring dengan pertambahan usia karena menurunnya fungsi-fungsi tubuh**
- **Meski sulit dihindari, bukan berarti penyakit ini tidak dapat dicegah dan diminimalisir**

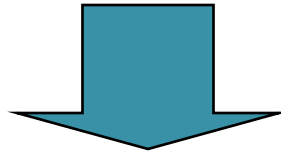
# **Penyakit yang termasuk dalam kelompok ini:**

- **Diabetes**
- **Hipertensi**
- **Dislipidemia**
- **Stroke**
- **Penyakit jantung koroner**
- **obesitas**

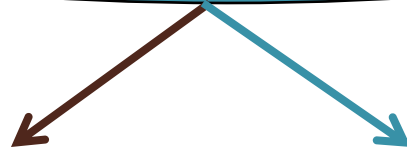
# DIABETES MELITUS

- **371 JUTA PENDUDUK DUNIA**
- **PERINGKAT 6 PENYEBAB KEMATIAN DUNIA**
- **INDONESIA: ± 5 JUTA PENDERITA**
- **DIPERKIRAKAN TH 2030 MENJADI 21,3 JUTA Jiwa**
- **INDONESIA: PERINGKAT KE 7 PREVALENSI DM DUNIA**

# PENYAKIT DEGENERATIF



**PERUBAHAN GAYA HIDUP**



**POLA MAKAN**



**POLA AKTIVITAS**

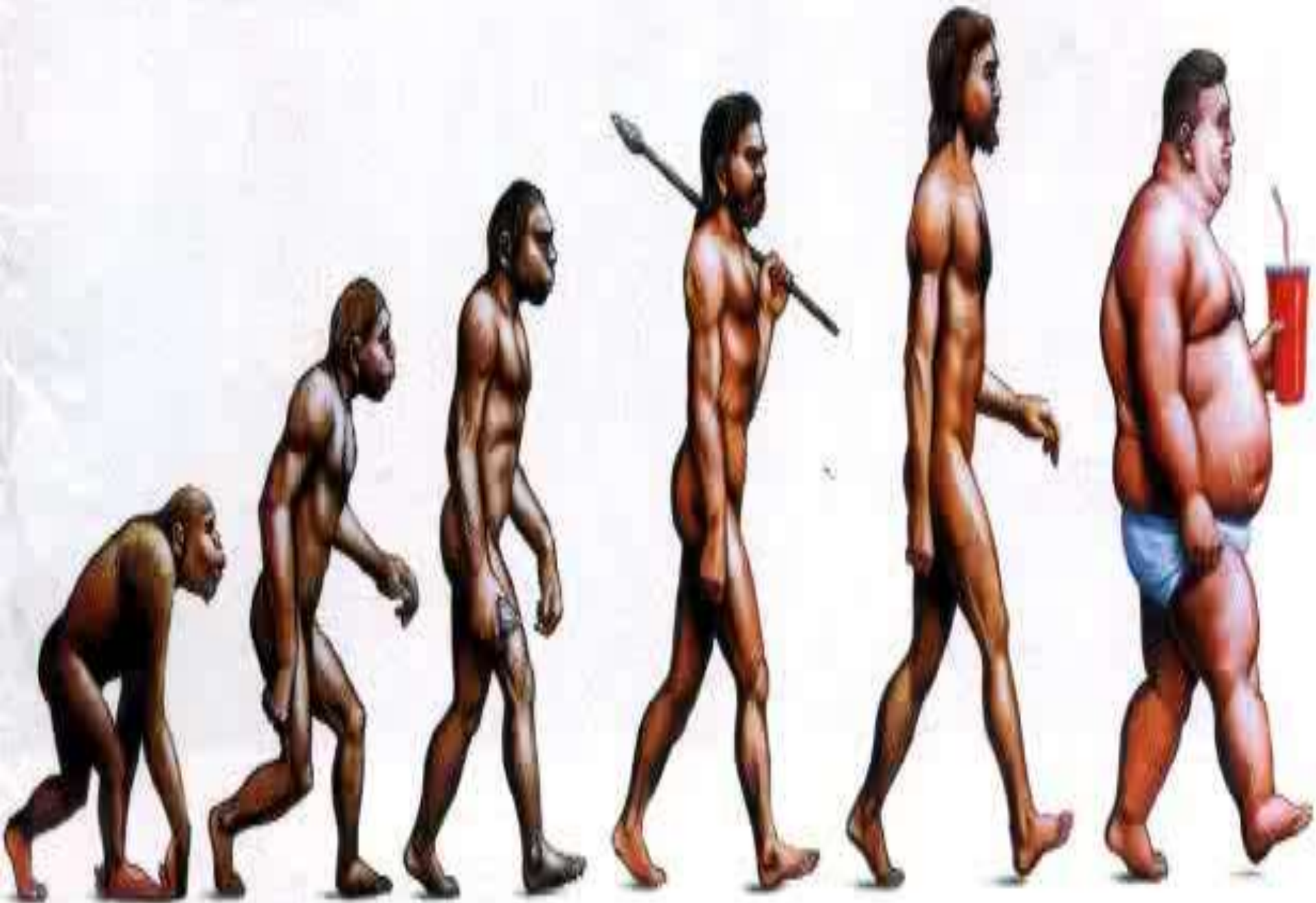




**KRONIS**









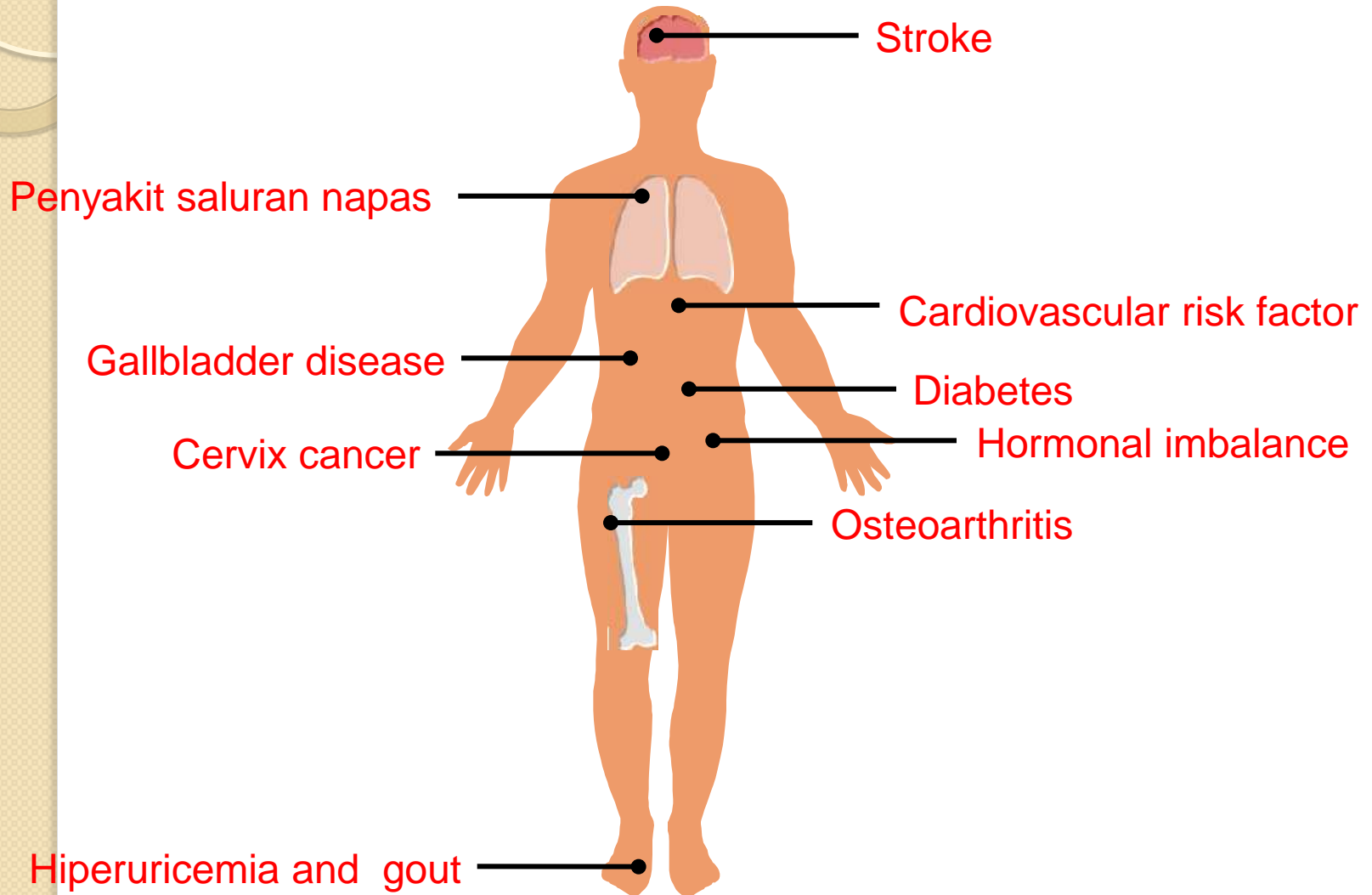
# PENGUKURAN DERAJAT KEGEMUKAN

## **INDEKS MASSA TUBUH:**

**berat badan (kg)/tinggi badan  
(m)<sup>2</sup>**

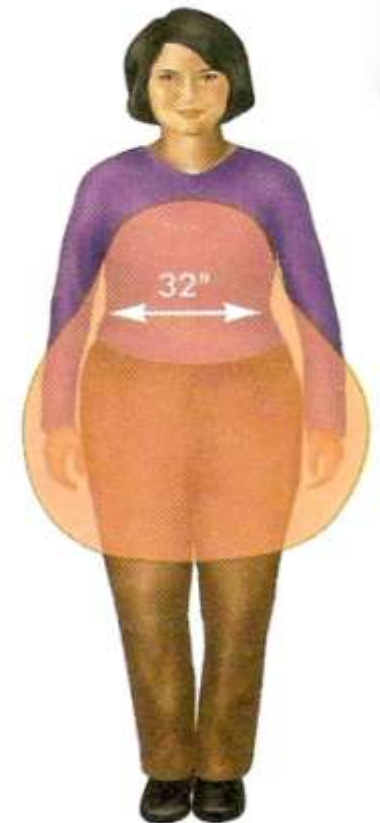
- **< 18,5** → **kurang**
- **18,5 – 22,9** → **normal**
- **23 – 24,9** → **kelebihan BB**
- **25 – 29,9** → **obes I**
- **> 30** → **obes II**

# DAMPAK OBESITAS

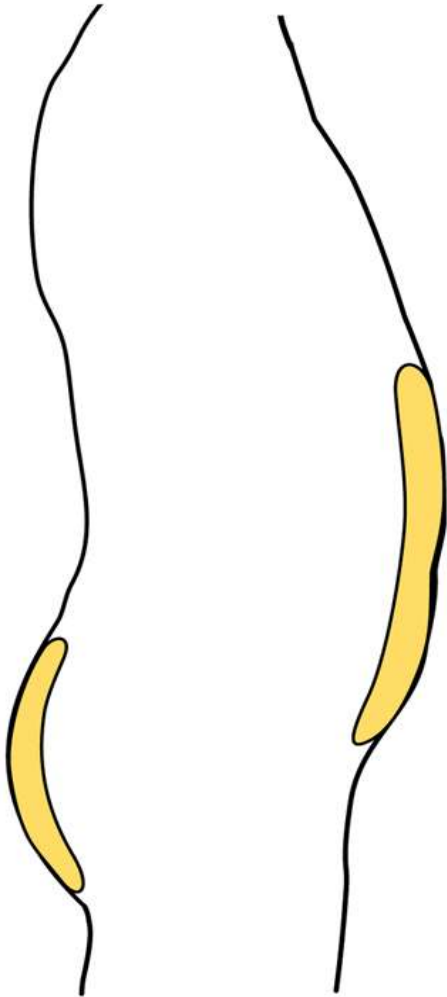


# POLA DISTRIBUSI LEMAK

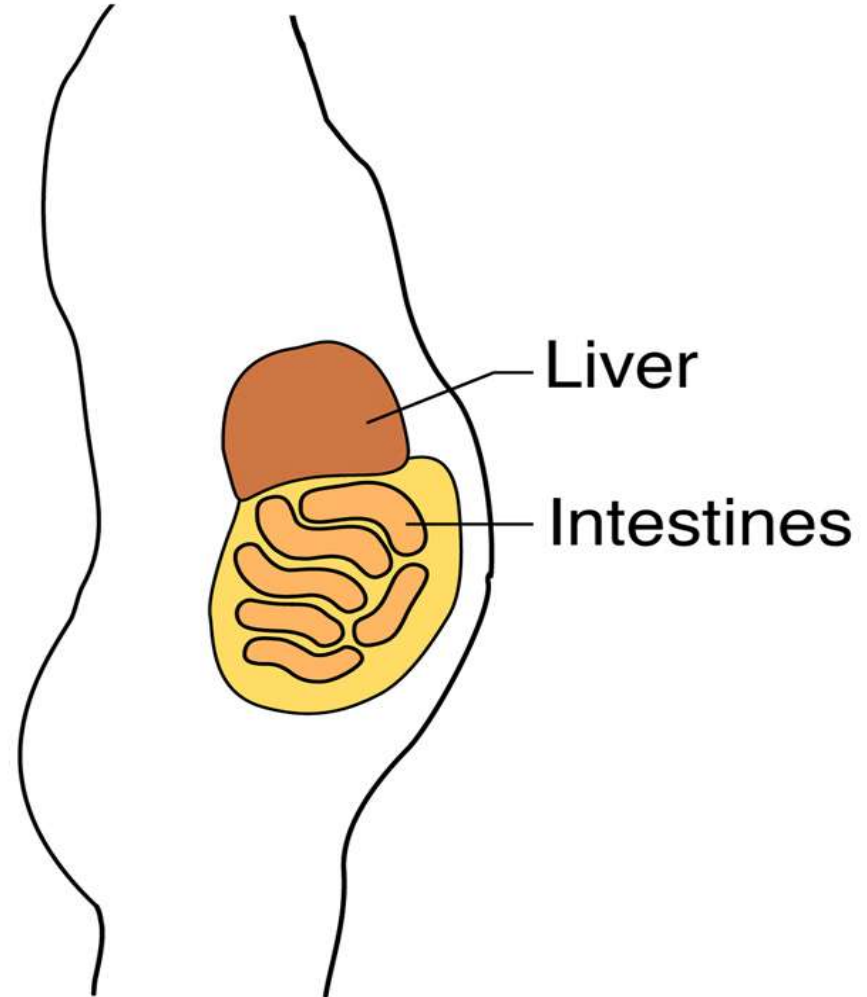
"Apple" vs. "Pear"



# Central Obesity



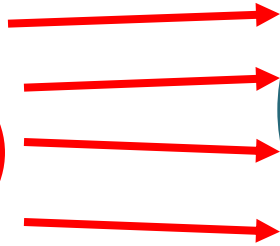
**Subcutaneous Adipose**



**Visceral Adipose**

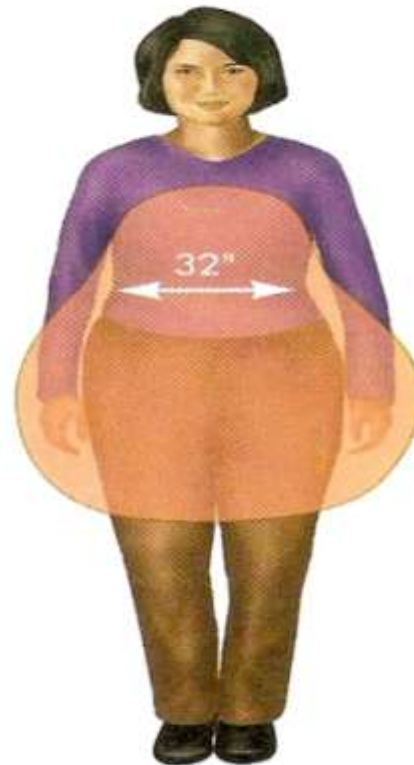
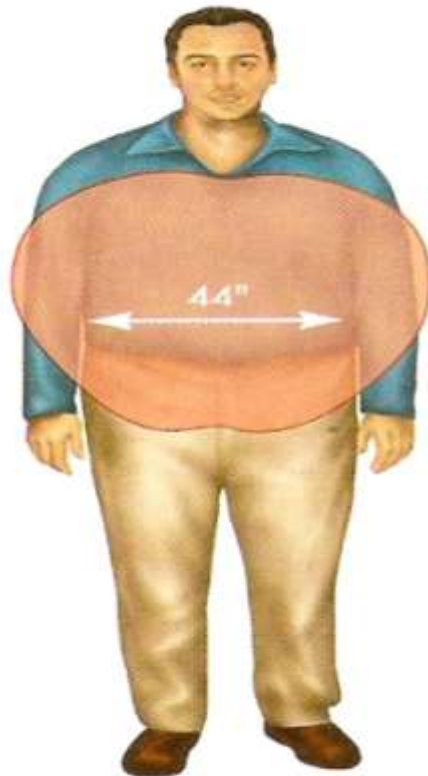


**RACUN**



**P J K  
STROKE**

# TIPE APEL LEBIH BERBAHAYA DIBANDING TIPE PEAR !!





# TOLOK UKUR : **lingkar pinggang**



**Laki-laki : < 90 cm**

**Perempuan: < 80 cm**

# **POLA PERILAKU CERDIK**

**C** EK KESEHATAN BERKALA

**E** NYAHKAN ASAP ROKOK

**R** AJIN AKTIVITAS FISIK

**D** IET SEHAT DAN SEIMBANG

**I** STIRAHAT CUKUP

**K** ELOLA STRES

# DIET YANG SEIMBANG



- Mengandung energi yg cukup, tidak kurang tidak lebih
- Mengandung semua zat gizi esensial



# **KOMPOSISI MAKANAN UNTUK ORANG INDONESIA**

- **KARBOHIDRAT 55 – 65%**
- **PROTEIN 10-15%**
- **LEMAK 20-25%**



# CONTOH MENU SEHAT





# PENTING DIINGAT: DIET PELANGI

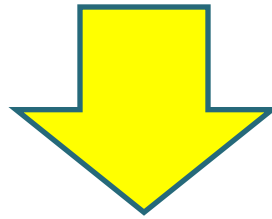


# OLAH RAGA

- **F I T T**
- **frekuensi: 4-5x/minggu**
- **Intensitas sedang**
- **Tempo: minimal 30 menit (45-60 menit)**
- **Tipe aktivitas; kombinasi latihan aerobik dan latihan untuk kelenturan otot**



**CERDIK**



**MASA MUDA SEHAT**

**HARI TUA NIKMAT TANPA PTM**

Thank You!

