



GARDA MEDIA

Cegah Hipertensi dan Serangan Jantung, Kodim 0312/Padang Gelar Penyuluhan Kesehatan dari RST III Dr Reksodiwiriyo

Adi Kampai - PADANG.GARDAMEDIA.ID

Feb 21, 2024 - 15:05



PADANG-Kodim 0312/Padang menerima penyuluhan kesehatan tentang penyakit, Jantung dan Hipertensi oleh Dr.Gita dari RST III Dr. Reksodiwiryo Padang bertempat di Aula Makodim, Rabu, (21/02/2024).

Komandan Kodim 0312/Padang Letkol Kav Yudha Setiawan, S.E., PSC., M.Sc

yang diwakili Pasi Pers Mayor Caj Rasul Hamidi mengatakan kegiatan ini perhatian membangun Sumber Daya Manusia juga keluarganya. “Hipertensi bisa dicegah melalui Pola hidup seimbang dan sehat, menjaga berat badan, olahraga dan aktivitas fisik yang teratur, menghindari dan atasi stress, serta pengaturan diet yang tepat serta melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin,” ujarnya.

Dr gita savina selaku narasumber menyampaikan,” Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis, tekanan darah yang selalu tinggi merupakan salah satu faktor terjadinya Stroke, serangan Jantung, gagal jantung, dan juga merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung kronis,” ujarnya.

Pasi Pers Mayor Caj Rasul Hamidi mengatakan tujuan penyuluhan memberikan ilmu untuk bahaya darah tinggi. Kenapa ibu Persit juga dihadirkan, guna mencegah, agar bisa kontrol suami pola makannya,” ujarnya.

“Kedepan saya imbau para Anggota memperhatikan kesehatan lebih ketat. Kalau bisa olahraga untuk keluarga besar kodim. Kedepan berharap masih ada penyuluhan lain, mungkin spesifik ke jantung, diabetes dan lainnya untuk hal positif yang lainnya. (Ps)