

**INDONESIA SATU**

## **Penyuluhan Kesehatan Jantung di Kodim 0830/Surabaya Utara: Cintai Jantungmu, Teladani Pahlawanmu**

**Wanto - SURABAYA.INDONESIASATU.CO.ID**

Nov 8, 2024 - 18:28



*Dalam rangka menyambut Hari Pahlawan yang jatuh pada tanggal 10 November, Kodim 0830/Surabaya Utara bekerja sama dengan RS UPT Kemenkes Surabaya menggelar penyuluhan kesehatan jantung untuk prajurit, PNS, dan keluarga di Aula Makodim 0830/Surabaya Utara*

Surabaya, – Dalam rangka menyambut Hari Pahlawan yang jatuh pada tanggal

10 November, Kodim 0830/Surabaya Utara menggelar penyuluhan kesehatan jantung untuk prajurit, PNS, dan keluarga di Aula Makodim 0830/Surabaya Utara, Jalan Gresik No. 52, Perak Barat, Kecamatan Krembangan, Jumat (8/11). Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama dengan Tim RS UPT Kemenkes Surabaya dan mengusung tema "Cintai Jantungmu, Teladani Pahlawanmu". Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan jantung, terutama bagi mereka yang sudah berusia di atas 40 tahun yang rentan terhadap risiko penyakit jantung.

Dalam kegiatan ini, dr. Onny Primasatya Nugroho, Sp. JP, dokter spesialis jantung dari RS Kemenkes, hadir sebagai narasumber dan didampingi oleh moderator dr. Melly Susanti, Sp. JP. Selama penyuluhan, dr. Onny menjelaskan berbagai faktor risiko penyakit jantung, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kebiasaan merokok, kurang olahraga, dan pola makan tidak sehat yang menjadi penyebab utama kasus penyakit jantung di Indonesia. Ia juga mengedukasi peserta tentang tanda-tanda awal serangan jantung dan pentingnya tindakan cepat jika gejala tersebut muncul.

Kepala Staf Kodim 0830/Surabaya Utara, Letkol Inf Djarno Djumadi, S.Pd., mewakili Komandan Kodim Kolonel Dharmawan, membuka acara dengan memberikan sambutan yang menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan jantung. "Ini adalah kesempatan bagi kita semua untuk lebih peduli terhadap kesehatan jantung. Banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka berisiko tinggi, terutama bagi mereka yang sudah berusia di atas 40 tahun," ungkapnya. Ia juga mengingatkan bahwa penyakit jantung tidak hanya menyerang kaum pria, tetapi juga wanita, sehingga menjaga pola hidup sehat penting untuk semua kalangan.

Acara kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana para peserta aktif bertanya mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan kesehatan jantung, seperti cara menjaga pola makan sehat, rutinitas olahraga yang aman bagi usia lanjut, dan penanganan jika gejala awal serangan jantung muncul. Para peserta juga diajak untuk mulai melakukan perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari yang bisa berdampak besar bagi kesehatan jantung mereka.

Setelah penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan dokter spesialis yang hadir, seperti spesialis jantung, paru-paru, gigi, dan kulit. Dalam sesi konsultasi ini, banyak peserta yang memanfaatkan kesempatan untuk memeriksa kesehatan secara langsung dan mendapatkan panduan yang sesuai dengan kondisi kesehatan mereka masing-masing.

Dengan penyuluhan ini, Kodim 0830/Surabaya Utara berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan penyakit jantung serta mendorong prajurit dan keluarga untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kodim juga berharap kegiatan ini dapat menjadi pengingat untuk terus menjaga kesehatan sebagai bentuk penghargaan dan penghormatan kepada pahlawan bangsa, dengan menjaga diri dan keluarga agar tetap sehat.