

IP. SUIRAOKA

Penyakit Degeneratif

Mengenal, Mencegah dan Mengurangi
Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif



nuMed

PENYAKIT DEGENERATIF

Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko
9 Penyakit Degeneratif

Penulis : IP. SUIRAOKA
Pracetak : haikhi
Desain cover : 1sna1

Cetakan I, September 2012

ISBN : 978-602-9129-

Diterbitkan

Nuhamedika

Jl. Sadewa No. 1 Sorowajan Baru Yogyakarta

email: nuhamedika@gmail.com - nuhamedika@yahoo.com

facebook: www.facebook.com/nuhamedika

homepage: www.nuhamedika.com

© 2012, Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 UU No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiaran, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah)

ISI DILUAR TANGGUNG JAWAB PENERBIT ATAU PERCETAKAN

KATA PENGANTAR

Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin kompleks pula masalah kesehatan yang dihadapi. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Penurunan fungsi sel juga terjadi pada penyakit degeneratif. Penurunan fungsi sel yang terjadi pada penyakit adalah penurunan fungsi sel sebelum waktunya.

Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan cara meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Penekanan terhadap pencegahan dan promosi kesehatan ini tidak terlepas dari masalah-masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup sebagai akibat semakin cepatnya perkembangan dalam era globalisasi. Akibat kompleksitas masalah kesehatan ini maka perbaikan tidak hanya dapat dilakukan pada aspek pelayanan kesehatan namun juga perbaikan pada lingkungan dan rekayasa faktor kependudukan atau faktor keturunan, tetapi perlu memperhatikan faktor perilaku yang mempunyai andil cukup besar terhadap munculnya masalah kesehatan.

Gaya hidup modern yang memberikan berbagai kemudahan, kenyamanan dan kenikmatan dalam hidup ini disisi

lain merupakan masalah tersendiri yang dapat memberikan dampak buruk yang harus dikendalikan. Kurangnya aktivitas fisik karena beragam fasilitas modern, produk makanan yang mengundang selera, stres yang meningkat akibat tuntutan kerja dan ekonomi serta yang lainnya merupakan faktor-faktor resiko yang mengakibatkan perubahan tubuh yang seringkali tidak disadari mengantarkan kita pada kondisi yang memicu timbulnya penyakit degeneratif.

Karena hidup sehat itu indah dan merupakan dambaan setiap orang, maka merupakan suatu hal yang perlu untuk mulai mengenal, mencegah dan mengurangi faktor resiko penyakit degeneratif.

Buku ini dipersembahkan untuk anda yang peduli terhadap kesehatan diri sendiri, keluarga maupun kerabat sehingga terhindar dari berbagai penyakit degeneratif.

Yogyakarta, 14 Juli 2012

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Satu	
HIDUP SEHAT, HIDUP BERKUALITAS	1
DUA	
4 FAKTOR RISIKO TERBESAR PENYAKIT DEGENERATIF	9
A. Pola Makan yang tidak Sehat	10
1. Era berubah, Pola makan pun berubah	10
2. Waktu makan singkat, yang dipilih makanan instan	14
B. Kurangnya Aktifitas Fisik	16
C. Konsumsi rokok	16
D. Meningkatnya Stressor dan Paparan Penyebab Penyakit Degeneratif	19
TIGA	
SINDROM METABOLIK AWAL PERJALANAN PENYAKIT DEGENERATIF	24
A. Pengertian	24
B. Kumpulan Gejala Sindrom Metabolik	25
1. Obesitas.....	25
2. Trigliserida ≥ 150 mg/dl	37
3. Kolesterol HDL < 40 mg/dl (pria), < 50 mg/dl	

(wanita)	38
4. Hipertensi (Tekanan darah: sistolik ≥ 130 mmHg, diastolik ≥ 85 mmHg)	38
5. Glukosa darah puasa ≥ 100 mg/dl	40
 Empat	
9 PENYAKIT DEGENERATIF	42
A. Diabetes Mellitus	45
1. Pengertian	46
2. Klasifikasi	47
3. Diagnosa Diabetes Mellitus.....	50
4. Patofisiologi Diabetes Mellitus	52
5. Gejala	53
6. Faktor Risiko Diabetes Mellitus.....	55
7. Pencegahan.....	57
B. Hipertensi/Tekanan Darah Tinggi	65
1. Pengertian	66
2. Klasifikasi	67
3. Gejala-Gejala Hipertensi	68
4. Komplikasi	68
5. Faktor-Faktor Resiko Hipertensi	71
6. Pencegahan	76
C. Aterosklerosis	81
1. Pengertian	82
2. Faktor risiko	83
3. Pencegahan.....	84
E. Penyakit Jantung	85
1. Pengertian	86
2. Gejala	87
3. Faktor risiko	87

4. Pencegahan.....	90
F. Kanker	91
1. Pengertian	92
2. Jenis-jenis kanker	93
3. Tahan perkembangan	94
4. Gejala	94
5. Faktor Resiko.....	95
6. Pencegahan	97
G. Penyakit Stroke.....	100
1. Pengertian	100
2. Klasifikasi	101
3. Akibat stroke.....	101
4. Gejala dan Tanda Stoke	102
5. Faktor Resiko	104
6. Pencegahan	107
G. Osteoporosis	112
1. Pengertian	112
2. Gejala	113
3. Faktor resiko	114
4. Pencegahan	115
J. Gout dan Hiperuriksemia	116
1. Pengertian	121
2. Penyebab	121
3. Gejala	126
4. Faktor Resiko.....	127
5. Pencegahan.....	127
K. Rheumatoid Arthritis.....	128
1. Pengertian	128
2. Gejala	129
3. Faktor Resiko.....	131

4. Pencegahan.....	131
Lima	
UPAYA PREVENTIF PENYAKIT DEGENERATIF	133
A. Merubah gaya hidup	133
B. Atasi Obesitas.....	136
C. Kendalikan stres	139
D. Melakukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur	149
1. Ketahanan (<i>endurance</i>).....	150
2. Kelenturan (<i>flexibility</i>).....	150
3. Kekuatan (<i>strength</i>).....	151
E. Menerapkan Pola Makan Gizi Seimbang.....	152
F. Menilai Resiko Degeneratif.....	154
DAFTAR PUSTAKA.....	157
TENTANG PENULIS	160

TENTANG PENULIS

I Putu Suiraoka, SST., M.Kes.

Lahir 24 Januari 1973 di Bangli, Bali. Pendidikan dasar hingga menengah ditempuh di kota kelahiran, kota Bangli. Pendidikan tinggi ditempuh dari Akademi Gizi Denpasar tahun 1994, Program Studi D-IV Gizi FK Universitas Brawijaya Malang tahun 2000 dan Program Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Minat Perilaku dan Promosi Kesehatan di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta tahun 2004.

Hingga saat ini bekerja sebagai Dosen Tetap di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar. Selain itu juga aktif sebagai dosen tidak tetap di beberapa Institusi Pendidikan Tinggi Kesehatan di Bali. Pengalaman dalam bidang ilmiah dan jurnalistik yaitu sebagai Redaksi Jurnal Skala Husada Poltekkes Denpasar dan Jurnal Ilmu Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, sebagai pembina teknis majalah Pusat Informasi dan Koseling Mahasiswa (PIK-M) Yowana Bhakti Poltekkes Denpasar serta sebagai narasumber dalam berbagai seminar dan pelatihan di bidang gizi dan kesehatan.