

## IIP BUMN Sumbar Gelar Pertemuan Rutin, Bahas Penyakit Degeneratif

Afrizal - [PADANG.UPDATE.CO.ID](http://PADANG.UPDATE.CO.ID)

Jun 24, 2022 - 20:18



PADANG – Ikatan Istri Pimpinan (IIP) BUMN Wilayah Sumatera Barat menggelar pertemuan rutin di Wisma Indarung Semen Padang, Rabu (22/6/2022). Pada pertemuan itu dilaksanakan seminar kesehatan dengan menghadirkan dokter ahli penyakit dalam, Dr.dr.Hj.Arina Widya Murni, Sp.PD-K-PSi, FINASIM yang membahas tentang penyakit degeneratif.

Hadir pada kesempatan itu di antaranya, Ketua Umum IIP BUMN Sumbar Ny. Icha Asri Mukhtar, Ketua Bidang Ekonomi dan Organisasi, Ny. Ines Oktoweri, Sekretaris I, Ny. Adek Dorce Yunirsyam, Sekretaris II, Ny. Dian Nicko, Bendahara I, Ny. Laora Yorinaldi, Bendahara II, Ny. Yuniarti Denis, puluhan ibu-ibu istri pimpinan BUMN lainnya di Sumbar, dan turut dihadiri Ketua Umum IIP BUMN Sumbar 2018-2022, Ny. Risna Yosviandri.

Ketua IIP BUMN Sumbar Ny. Icha Asri Mukhtar dalam sambutannya mengatakan, penyakit degeneratif sangat meningkat di Indonesia. Penyakit ini seringkali diabaikan oleh masyarakat dan para pembuat kebijakan sehingga jumlah penderitanya semakin bertambah.

“Angka penyakit tidak menular seperti degeneratif, obesitas, dan trauma akibat kecelakaan lalu lintas semakin meningkat. Sedangkan penyakit lainnya seperti jantung, dan kanker berkurang setiap tahunnya,” kata Guru Besar Fakultas Kedokteran Unand itu.

Meskipun dikategorikan sebagai proses penuaan, namun penyakit degeneratif tidak selalu menimpa orang yang berusia lanjut. “Orang yang berusia muda juga berpotensi terkena penyakit ini,” kata Ny Icha.

Ia mengatakan, peran ibu sebagai penyedia asupan yang sehat begitu penting. Ibu juga berperan dalam deteksi dini berbagai penyakit pada keluarganya. “Dapat dikatakan bahwa ibu adalah dokter bagi anggota keluarganya. Saat salah satu anggota keluarga sakit, secara otomatis ibu akan melakukan pertolongan awal untuk mengurangi keluhan,” katanya.

Ibu menurut Ny. Icha, juga menjadi sosok yang mengenalkan dan menanamkan kebiasaan hidup sehat pada keluarganya. “Mengingat perannya yang sangat penting dalam keluarga, maka ibu harus dalam kondisi sehat, baik secara fisik maupun mental,” ujarnya.

Dr.dr.Hj.Arina Widya Murni, Sp.PD-K-PSi, FINASIM pemaparannya menjelaskan bahwa penyakit degeneratif adalah penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk. Kemunduran fungsi sel tubuh ini dapat disebabkan oleh seiringnya bertambah usia ataupun karena pola hidup yang tidak sehat.

Penyakit degeneratif itu di antaranya diabetes melitus, stroke, jantung koroner, kardiovaskular, obesitas, dislipidemia, hipertensi, asam urat dan sebagainya. “Penyakit degeneratif dapat terjadi pada orang yang umurnya lebih muda. Penyebab utamanya adalah perubahan gaya hidup akibat urbanisasi dan modernisasi,” kata Dokter Arina pada seminar yang dipandu Ny.Kiki Warlansyah.

Ia menampilkan statistik faktual tentang penyakit dimana, 1 dari 2 kematian adalah karena penyakit jantung koroner dan stroke. 1 dari 3 kematian adalah disebabkan oleh kanker. 1 dari 3 orang menderita osteoporosis dan osteoarthritis. 1 dari 5 orang mengalami obesitas (kelebihan berat badan). 1 dari 10 orang mengidap diabetes melitus.

“Untuk mencegah pradiabetes menjadi diabetes adalah dengan pola hidup sehat.

Secara teori, sepertiga orang pradiabetes akan menjadi diabetes, sepertiganya bisa normal dan sepertiga tetap pradiabetes,” terangnya.

Ia mengatakan, jika pola hidup sehat dipertahankan tidak jadi diabetes. Sementara kalau sudah diabetes bisa terjadi komplikasi microvaskuler, dan makrovaskuler. Komplikasi ini dapat memicu serangan jantung, memicu penyumbatan pembuluh darah. “Kalau sudah diabetes, itu berpotensi hipertensi, kolesterol, dan obesitas. Ini yang disebut empat sekawan sindrom metabolik,” jelasnya.

Untuk itu, ia menganjurkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari, mengurangi asupan garam, mengurangi stres, mempertahankan berat badan ideal, berhenti merokok, dan memeriksa tekanan darah secara rutin. Juga melaksanakan tujuh tips sehat, yakni, memperhatikan asupan makanan, minum air putih, rajin berolahraga, membiasakan hidup bersih, meninggalkan kebiasaan buruk, istirahat yang cukup dan manajemen stres

Terkait manajemen stress, ia memaparkan sejumlah langkah pendekatan. Di antaranya, manajemen stres islami dengan cara, mengubah pola pikir, niat, iman, qanaah dan selalu berfikiran positif.

“Mengubah pola pikir adalah mengubah mindset kita ke arah yang positif, seperti sakit itu adalah pelebur dosa, tidak merasa merepotkan keluarga, senantiasa bersyukur kepada Allah Swt, dan senantiasa beristighfar,” kata Dokter Arina.

Ketua pelaksana acara yang juga Ketua Bidang Ekonomi dan Organisasi, Ny. Ines Oktoweri menyampaikan acara rutin pertemuan IIP BUMN Sumbang kali ini diselenggarakan oleh PT Semen Padang. “Dalam acara ini panitia menghadirkan pemateri seminar kesehatan dari Rumah Sakit Umum Unand Dr.dr.Hj.Arina Widya Murni, Sp.PD-K-PSi, FINASIM, dengan tema Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Degeneratif,” kata Ny Ines.(\*\*)