

BULETIN 2026

EDISI 2



PERUT PERIH DAN PANAS



NYERI DAN BENGGAK SENDI



TUBUH MENDADAK LEMAS SEBELAH



RUTIN PERIKSA KADAR KOLESTEROL

Daftar Isi

1

GERD

HALAMAN 1

2

STROKE

HALAMAN 3

3

ASAM URAT

HALAMAN 6

4

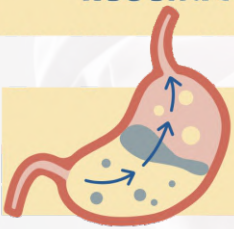
KOLESTEROL

HALAMAN 8

GERD



GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) adalah kondisi ketika asam lambung naik ke kerongkongan (saluran makanan), sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan bisa menimbulkan masalah kesehatan lainnya.



GERD DIKATAKAN BENAR-BENAR ADA JIKA :

- ✓ Terlihat luka atau peradangan di dinding kerongkongan saat dilakukan endoskopi,
- ✓ Hasil pemeriksaan menunjukkan kerongkongan sering terpapar asam lambung yang menyebabkan radang, perubahan sel dan penyempitan kerongkongan.

GEJALA GERD

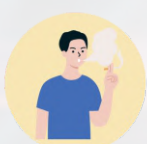


Gejala GERD adalah nyeri ulu hati dan rasa asam di mulut. GERD juga bisa menyebabkan gejala lain yang tidak berasal dari lambung yang disebut **extraesophageal symptoms**. Beberapa di antaranya:

- Batuk tak kunjung sembuh
- Benjolan di tenggorokan
- Asma yang sulit dikendalikan
- Radang tenggorokan
- Suara serak
- Sering merasa perlu membersihkan tenggorokan
- Masalah pada paru-paru

APA SIH PENYEBABNYA ?

GERD bisa terjadi saat katup antara lambung dan kerongkongan tidak menutup dengan baik, sehingga asam dari lambung bisa naik ke atas.



Merokok



Stres



Obesitas



Sedang hamil



Makan terlalu banyak



Makanan berlemak, pedas



Minuman bersoda, kopi



Minum obat penghilang nyeri atau obat tidur

GERD

BAGAIMANA CARA MEREDAKAN GEJALANYA?

- Turunkan berat badan bagi yang obesitas.
- Jangan makan 2-3 jam sebelum tidur.
- Tinggikan posisi kepala saat tidur.
- Hindari makanan atau minuman pemicu



Makanan pedas



Makanan asam



Makanan berlemak



Minuman soda



Cokelat



Kopi

LANGKAH PENANGANAN GERD PADA IBU HAMIL

GERD sering dialami ibu hamil karena perubahan hormon dan tekanan dari rahim yang membesar. Tapi tenang, banyak cara aman untuk mengatasinya!

- ✓ Hindari makan dalam porsi besar sekaligus
- ✓ Jangan makan 2-3 jam sebelum tidur
- ✓ Tidur dengan kepala sedikit lebih tinggi
- ✓ Hindari makanan pemicu : Makanan berlemak
- ✓ Hindari makanan pedas atau asam

HIMBAUAN BAGI IBU HAMIL



Jangan sembarangan minum obat GERD

Selalu konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum menggunakan obat apa pun, agar aman untuk ibu & bayi.



Pemilihan obat oleh dokter

Obat yang dipilih dokter biasanya yang paling aman untuk kehamilan seperti antasida tertentu atau sucralfate, bila memang dibutuhkan.



Perubahan gaya hidup

Jika gejala masih ringan, perubahan gaya hidup saja biasanya sudah cukup membantu.

TINDAKAN MEDIS UNTUK GERD YANG TIDAK MERESPON OBAT



Pemeriksaan Ulang

1

Operasi Fundoplikasi

2

TIF
(Transoral Incisionless Fundoplication)

3

Magnetic Sphincter Augmentation (LINX Device)

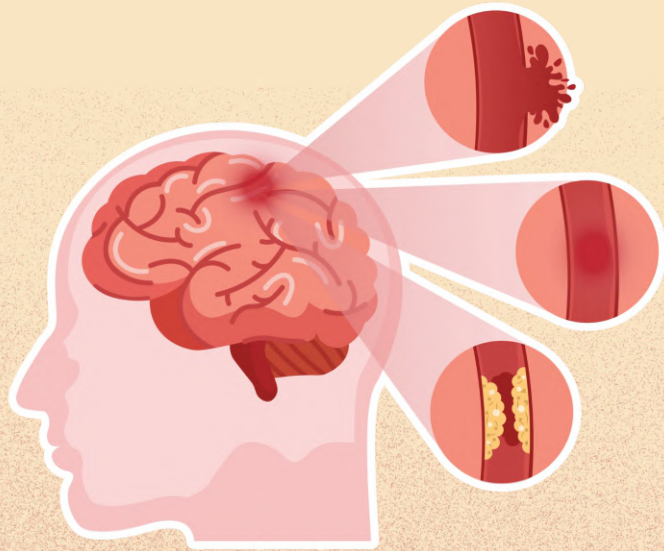
4



BACA BULETIN SECARA ONLINE DI
[LINKTR.EE/PIONEER.FFUNEJ](https://linktr.ee/pioneer.ffunej)

TIM PENYUSUN:
PIONEER 2025

STROKE



APA ITU STROKE?

Stroke adalah manifestasi klinis akut akibat disfungsi neurologis pada otak, medulla spinalis, dan retina baik sebagian atau menyeluruh yang menetap selama ≥ 24 jam atau menimbulkan kematian akibat gangguan pembuluh darah.

ETIOLOGI DAN PATOGENESIS

STROKE ISKEMIK

Mediator inflamasi seperti C-reactive protein (CRP), IL-6, leukocyte elastase, lipoprotein (a), intercellular adhesion molecule-1 (ICAM-1), dan E-selectin secara konsisten lebih tinggi pada pasien yang rentan terhadap progresivitas stroke

STROKE HEMORAGIK

Pada stroke hemoragik, ruptur pembuluh darah kecil akibat hipertensi kronis atau malformasi arteriovenosa (AVM) menyebabkan ekstrasvasasi darah ke parenkim otak. Tekanan hematoma yang meningkat memicu edema perilesional dan gangguan metabolisme seluler melalui mekanisme excitotoxicity akibat pelepasan glutamat berlebihan.

INFALAMASI PATOGENESIS

Patogenesis stroke iskemik melibatkan kaskade iskemik yang dimulai dari penurunan cerebral blood flow (CBF) di bawah 20 ml/100g/menit, menyebabkan hipoksia seluler. Zona penumbra area dengan CBF 18-20 ml/100g/menit masih memiliki potensi pulih jika reperfusi terjadi dalam 4-6 jam.

STROKE



FAKTOR RESIKO

GEJALA

DIAGNOSIS

Penanganan

PERAWATAN

Pencegahan

NUTRISI

KETAHUI 2 FAKTOR RESIKO DAPAT DIMODIFIKASI

- Hipertensi
- Diabetes melitus
- Kolesterol tinggi
- Merokok
- Konsumsi alkohol berlebihan
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas



TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI

- Usia
- Jenis kelamin
- Riwayat keluarga
- Ras/etnis



KENALI GEJALA FAST

Face



Apakah wajah tampak tidak simetris atau mencong?

Arm



Apakah salah satu lengan lemah atau mati rasa?

Speech



Apakah bicara tidak jelas atau sulit dipahami?

Time



Segera hubungi layanan darurat jika ada gejala tersebut.

LAKUKAN Pemeriksaan

Pemeriksaan DARURAT



- CT scan kepala tanpa kontras
- Pemeriksaan neurologis lengkap
- Pemeriksaan laboratorium (gula darah, elektrolit, fungsi ginjal)
- EKG dan foto dada

Pemeriksaan LANJUTAN

- MRI otak
- Angiografi pembuluh darah otak
- Ekokardiografi
- Doppler karotis

PENANGANAN LEBIH LANJUT

STROKE ISKEMIK

- ✓ Terapi trombolitik (jika memenuhi kriteria dan dalam window time)
- ✓ Terapi antiplatelet
- ✓ Kontrol tekanan darah
- ✓ Manajemen komplikasi



STROKE HEMORAGIK

- ✓ Kontrol tekanan darah secara hati-hati
- ✓ Koreksi gangguan koagulasi
- ✓ Manajemen peningkatan tekanan intrakranial
- ✓ Evaluasi untuk tindakan bedah jika diperlukan



STROKE

PERAWATAN STROKE

FASE AKUT

- Monitoring ketat di unit stroke atau ICU
- Pencegahan komplikasi (pneumonia, trombosis vena dalam, ulkus dekubitus)
- Mobilisasi dini sesuai kondisi



FASE REHABILITASI

- Fisioterapi untuk memperbaiki fungsi motorik
- Terapi okupasi untuk aktivitas sehari-hari
- Terapi wicara untuk gangguan bicara dan menelan
- Dukungan psikologis



FAKTOR RESIKO

GEJALA

DIAGNOSIS

PENANGANAN

PERAWATAN

PENCEGAHAN

NUTRISI

AYO CEGAH STROKE!

DENGAN PENCEGAHAN PRIMER

KONTROL FAKTOR RESIKO



Kontrol tekanan darah

Kontrol kolesterol



Tidak merokok

Kontrol gula darah

Stop konsumsi alkohol

GAYA HIDUP SEHAT



Diet rendah garam

Manajemen stres



Menjaga berat ideal

Aktivitas min. 150 menit

Konsumsi buah dan sayur

DENGAN PENCEGAHAN SEKUNDER

KONTROL FAKTOR RESIKO



Target tekanan darah rendah

Kontrol diabetes optimal

Terapi statin untuk kolesterol

Pemeriksaan Rutin



Periksa tekanan darah bulanan

Periksa gula darah 3-6 bulan



Periksa profil lipid 6-12 bulan

Periksa fungsi ginjal dan liver



HINDARI MAKANAN INI



Makanan tinggi garam



Makanan berlemak



Makanan tinggi gula



Makanan cepat saji

INGAT MAKANAN INI UNTUK HINDARI STROKE



AYO MAKAN INI



OMEGA-3

Sumber Omega-3
Ikan berlemak, alpukat,
minyak zaitun, dan kacang-kacangan



ANTIOKSIDAN

Antioksidan Tinggi
Buah beri, sayuran hijau gelap,
teh hijau dan coklat hitam



Fiber

Sumber Serat
Gandum, buah segar, dan
sayuran mentah atau kukus

PUSTAKA



SCAN ME



ASAM URAT

APA ITU ASAM URAT?

Asam urat adalah zat sisa yang terbentuk hasil metabolisme purin di dalam tubuh dan disaring oleh ginjal dan dikeluarkan melalui urin. Penyakit asam urat terjadi ketika **kadar asam urat dalam tubuh berlebihan**, baik akibat produksi yang meningkat maupun karena pembuangan yang tidak seimbang sehingga kristalnya menumpuk.



TAHUKAH KAMU?

Asam urat lebih sering menyerang laki-laki usia di atas 30 tahun, sedangkan pada perempuan biasanya muncul setelah menopause karena **penurunan hormon estrogen** yang berperan dalam membantu pembuangan asam urat melalui urin.

KADAR NORMAL



3,5-7 mg/dL



2,6-6 mg/dL

KENALI GEJALANYA!



Nyeri berdenyut pada persendian



Sendi membesar



Sendi kaku & sulit digerakkan



Kemerahan di sekitar sendi



Demam

ASAM URAT

FAKTOR RISIKO



Faktor genetik/keluarga



Berat badan berlebih (obesitas)



Konsumsi makan tinggi purin



Konsumsi alkohol & minuman manis berlebihan



Memiliki penyakit penyerta

LANGKAH PENCEGAHAN



Jaga pola hidup sehat dengan membatasi makanan tinggi purin, rutin berolahraga, dan menghindari minuman beralkohol.

INGAT! MAKANAN TINGGI PURIN



Jeroan



Seafood



Daging merah



Alkohol



Bayam



Minuman manis

MEKANISME TERJADINYA PENYAKIT ASAM URAT

1

Asam urat terbentuk dari hasil produksi tubuh dan asupan makanan tinggi purin

3

Kristal asam urat menumpuk pada area persendian

2

Produksi asam urat meningkat, namun proses pembuangannya tidak optimal

4

Penumpukan kristal tersebut menimbulkan gejala khas penyakit asam urat

TERAPI FARMAKOLOGI


BACA BULETIN SECARA ONLINE DI
LINKTR.EE/PIONEER.FFUNEJ

TIM PENYUSUN:
PIONEER 2025

NSAID

Meredakan nyeri & peradangan

COLCHICINE

Mengatasi nyeri saat serangan asam urat

KORTIKOSTEROID

Mengurangi peradangan

PROBENECID

Meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal

ALLOPURINOL

Menurunkan produksi asam urat

KOLESTEROL TINGGI?

AWAS DISLIPIDEMIA MENGHAMPIRI!



Apa itu Dislipidemia?

Dislipidemia merupakan gangguan kadar lipid darah yang ditandai oleh **peningkatan kolesterol total, LDL, trigliserida**, atau **penurunan HDL**. Ketidakseimbangan ini memicu penumpukan lemak pada pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan gangguan vaskular lainnya.

Ketahui Fakta Dislipidemia!

- ✓ Sering **tanpa gejala** dan baru terdeteksi setelah terjadi komplikasi.
- ✓ Dipengaruhi **pola makan tinggi lemak, kurang aktivitas, dan stres**.
- ✓ Dapat **dikendalikan** melalui pola makan sehat dan olahraga.

Kolesterol total < 200 mg/dL

LDL < 100 mg/dL

HDL > 40 mg/dL

Trigliserida < 150 mg/dL

Kadar normal profil lipid darah

Bagaimana Terjadinya?



KOLESTEROL TINGGI?

AWAS DISLIPIDEMIA MENGHAMPIRI!

Faktor Risiko



Diet tinggi lemak jenuh



Kurang Olahraga



Obesitas



Riwayat Keluarga



Merokok, alkohol



Diabetes, Hipertensi

Gejala



Sering tanpa gejala



Nyeri dada, mudah lelah



Tekanan darah meningkat



Bintik lemak di kulit/kelopak mata

Ayo Kita Cegah!

Batasi lemak jenuh dan gula

Perbanyak serat, buah, sayur

Gunakan minyak sehat

Olahraga ≥ 30 menit/hari

Jaga berat badan, hindari rokok dan alkohol

Rekomendasi Nutrisi untuk Pencegahan Dislipidemia

Karbohidrat kompleks: nasi merah, gandum, ubi, kentang panggang.

Protein rendah lemak: ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe, susu rendah lemak.

Lemak sehat: alpukat, kacang almond, biji chia, minyak zaitun.

Buah dan sayur: apel, jeruk, brokoli, bayam, wortel, tomat.

Perbanyak **air putih** untuk membantu metabolisme lemak.

Terapi Obat-Obatan

Statin Fibrat Inhibitor PCSK9

Ezetimibe Asam lemak omega-3

Ingat, obat penurun kolesterol hanya boleh digunakan **sesuai resep dokter** dan **tidak boleh** dibeli sendiri tanpa resep.



Cek Referensi di Sini!



