

# WARTA

## Cegah Hipertensi Dan Serangan Jantung Kodim 0722/Kudus Gelar Penyuluhan Kesehatan

Agung widodo - [KUDUS.WARTA.CO.ID](http://KUDUS.WARTA.CO.ID)

Apr 29, 2024 - 10:22



KUDUS – Pentingnya kesehatan Kodim 0722/Kudus gelar sosialisasi penyuluhan Kesehatan Hipertensi dan serangan jantung antisipasi dan pencegahan penyakit darah tinggi bertempat di Aula makodim Kudus , Senin (29/04/2024).

Komandan Kodim 0722/Kudus melalui Pasipers kapten Cba Indro Wharman 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.Danu Septiawan selaku narasumber dari Klinik Pratama kartika Sehat Kudus 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.

Pasipers kapten Cba Indro Wharman mengatakan tujuan penyuluhan memberikan ilmu untuk bahaya darah tinggi. Kenapa ibu Persit juga dihadirkan, guna mencegah, agar bisa kontrol suami pola makannya," ujar

"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.Pungkasnya (Kodim 0722/Kudus).