

# MAGAZINE

## Rumkit Bhayangkara Sosialisasi Kesehatan Jantung di Mapolda Kalteng

Indra Gunawan - [KALTENG.MAGZ.CO.ID](http://KALTENG.MAGZ.CO.ID)

Dec 17, 2022 - 10:22



*sosialisasi disampaikan oleh Wakil Kepala Rumah Sakit (Wakarumkit) Bhayangkara Tk III Palangka Raya Kompol dr. Budi Satria, Sp. DV., bersama Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah dr. Made Bagus, Sp. JP. dan turut dihadiri Wakapolda Kalteng Irjen Pol. Ida Oetari Poernamasasi, S.A.P., M.A., dan para pejabat utama Polda Kalteng.*

PALANGKA RAYA - Dalam rangka meningkatkan kesadaran anggota Polri dalam hal pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak dini, Rumah Sakit (Rumkit) Bhayangkara Tingkat III Palangka Raya Polda Kalteng melakukan sosialisasi

tentang kesehatan jantung kepada personel Polda Kalteng bertempat di Lapangan Barigas Mapolda Kalteng, Jumat (16/12/22) pagi.

Dalam kesempatan tersebut, sosialisasi disampaikan oleh Wakil Kepala Rumah Sakit (Wakarumkit) Bhayangkara Tk III Palangka Raya Kompol dr. Budi Satria, Sp. DV., bersama Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah dr. Made Bagus, Sp. JP. dan turut dihadiri Wakapolda Kalteng Irjen Pol. Ida Oetari Poernamasasi, S.A.P., M.A., dan para pejabat utama Polda Kalteng.

Wakarumkit Bhayangkara Palangka Raya melalui Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah dr. Made Bagus, Sp. JP., menyampaikan, bahwa penyakit jantung merupakan 31 persen faktor penyumbang kematian terbesar di dunia dan penyakit jantung juga masih menjadi penyebab utama kematian di Indonesia.



“Penyakit jantung disebabkan oleh adanya penyumbatan pada pembuluh darah arteri oleh tumpukan plak maupun zat-zat kimia dari makanan dan minuman. Hal tersebut membuat adanya penggumpalan darah pada bagian arteri sehingga aliran darah terganggu”, terangnya.

Menjaga kesehatan jantung sangatlah penting, karena jantung merupakan organ vital yang berperan dalam memompa darah ke seluruh tubuh dan fungsi ini tentunya menunjang kelangsungan hidup.



“Agar jantung tetap sehat, ada sejumlah langkah-langkah yang dapat dilakukan yakni tidak merokok, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin, mengonsumsi asam lemak omega-3, mengonsumsi lebih banyak serat, mengurangi konsumsi makanan berlemak, menjaga tekanan darah, menjaga kadar gula darah, istirahat yang cukup dan rutin memeriksakan kesehatan diri”, terang dr. Made.