

NEWS

Penyuluhan Kesehatan di Makodim Surabaya, Prajurit Diedukasi Pencegahan Penyakit Jantung

AR Basuki - SURABAYA.KODAM5.COM

Jun 5, 2026 - 13:15



SURABAYA – Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan prajurit dan keluarga besar TNI, telah dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan di Makodim Surabaya, Jalan Tegalsari No. 89, Kecamatan Tegalsari, Kota Surabaya, Jumat (05/06/2026).

Kegiatan ini menghadirkan narasumber dari Denkesyah 05.04.04 Surabaya, dr. Putri Anggraeni K, yang memberikan edukasi mengenai pencegahan penyakit jantung, salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi penyebab utama kematian di masyarakat.

Turut hadir dalam kegiatan tersebut Mayor Inf Sumarji (Pjs Kasdim 0830/m Surabaya), para Danramil jajaran Kodim Surabaya, para Pasi Kodim, Bintara dan Tamtama Kodim 0830 Surabaya, serta unsur tenaga kesehatan dari Denkesyah 05.04.04 Surabaya, termasuk Kapten Ckm Zairi (Pasimin Kes Denkesyah 05.04.04 Surabaya).

Dalam sambutannya, Mayor Inf Sumarji menyampaikan bahwa penyakit jantung menjadi ancaman serius yang perlu diwaspadai, tidak hanya di kalangan masyarakat umum, tetapi juga prajurit dan keluarga besar TNI. Ia menekankan pentingnya pola hidup sehat, olahraga teratur, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai langkah pencegahan sejak dini.

“Kalau prajuritnya sehat, keluarganya tenang, tugas juga bisa dijalankan dengan baik. Jadi jangan tunggu sakit dulu baru peduli,” ujarnya dengan nada tegas namun bersahabat.

Sementara itu, dalam penyampaianya, dr. Putri Anggraeni K menjelaskan bahwa penyakit jantung dapat dipicu oleh berbagai faktor risiko seperti hipertensi, kolesterol tinggi, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, hingga stres berkepanjangan.

Ia juga menekankan bahwa penyakit jantung sebenarnya dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup sederhana namun konsisten, seperti menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga minimal 30 menit per hari, menghindari rokok dan alkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

“Gejala awal sering tidak disadari, seperti mudah lelah, nyeri dada, atau sesak napas. Jangan abaikan tanda-tanda tersebut karena penanganan cepat dapat menyelamatkan nyawa,” ungkapnya.

Lebih lanjut, ia mengajak seluruh peserta untuk menjadikan kesehatan jantung sebagai bagian dari tanggung jawab bersama dalam mendukung kualitas pengabdian, khususnya bagi prajurit TNI.

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan tertib, penuh perhatian, dan interaktif. Para peserta terlihat antusias mengikuti setiap sesi hingga selesai, sebagai bentuk komitmen dalam menjaga kesehatan dan kesiapan tugas ke depan.