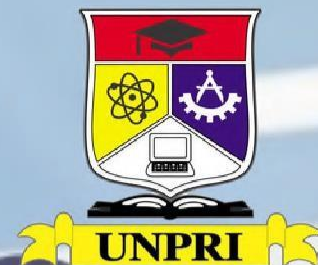


Komik Edukasi



DOKTER PRIME



Prof. I Nyoman | Prof. Thomson | Prof. Gusbakti | Dr. dr. Ali

DOKTER PRIME

Penulis

Prof. I Nyoman

Prof. Thomson

Prof. Gusbakti

Dr. dr. Ali

Editor

Dr. dr. Ali

Penerbit

UNPRI PRESS

Redaksi

Jl. Sampul, Medan

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam
bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat limpahan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan komik 'Dr. Prime Memberi Edukasi Penyakit Degenerative' ini dengan baik dan cukup memuaskan.

Dr. Prime adalah spesialis Kedokteran Keluarga Layanan Primer yang ahli di bidang ilmu kedokteran keluarga, kedokteran komunitas dan kesehatan masyarakat dengan pendekatan biopsikososial terhadap pasien, keluarga dan komunitas.

Tim ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan komik ini dari tahap awal hingga akhir. Semoga komik ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Tim menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan yang mungkin tidak kami sadari dalam pembuatan komik ini. Oleh sebab itu kami mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak untuk dijadikan sebagai pelajaran agar menjadi lebih baik kedepannya.

Medan, 16 Mei 2022

Tim Penulis



Daftar Isi

Diabetes Melitus

1

Diabetes Mellitus

Penyakit Alzheimer

18

Alzheimer's Disease

Penyakit Stroke dan Hipertensi

28

Stroke and Hypertension

Diabetes Melitus

Diabetes Mellitus









Di Puskesmas...





Hingga 3 minggu, luka di telapak kaki Bu Tiurma tak kunjung sembuh...



1 Minggu berlalu...
2 Minggu berlalu...



Bu Tiurma

Pak Fikri

Bu Tiurma pun memutuskan untuk kembali ke Puskesmas



Dokter Priyo yang menangani Bu Tiurma pun merasa heran...



??!...

Dr. Priyo

Bu Tiurma

Pak Fikri

Dokter menyarankan Bu Tiurma untuk pergi ke Klinik Prima agar mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut



Ini saya berikan surat rujukan ke Klinik Prima Indonesia ya, bu...

Dr. Priyo

Bu Tiurma

Pak Fikri



















TEMAN-TEMAN

DIABETES MELITUS ADALAH PENYAKIT DIMANA KADAR GULA DARAH (GLUKOSA) MENINGKAT JAUH DI ATAS NORMAL. GLUKOSA MEMANG SANGAT PENTING UNTUK KESEHATAN, KARENA MERUPAKAN SUMBER ENERGI UTAMA BAGI OTAK, SEL - SEL OTOT SERTA JARINGAN TUBUH NAMUN JIKA KADAR GLUKOSA BERLEBIHAN, JUSTRU BERBAHAYA BAGI KESEHATAN.

GEJALA :

- MULUT KERING DAN SERING MERASA HAUS.
 - SERING BUANG AIR KECIL. TERUTAMA DI MALAM HARI.
 - MUDAH LAPAR.
 - TURUNNYA BERAT BADAN TANPA SEBAB YANG JELAS.
 - MUDAH LELAH.
 - PANDANGAN KABUR.
 - LUKA MENJADI LAMA SEMBUH, SULIT UNTUK MENGERING.
 - MENGALAMI INFEKSI JAMUR, MISAL PADA GUSI, KULIT ATAU BAGIAN TUBUH LAINNYA.
 - LUKA DAN INFEKSI YANG DIBIARKAN, SEMAKIN LAMA AKAN SEMAKIN PARAH DANA MENGELUARKAN BAU BUSUK.
- JIKA TIDAK DAPAT LAGI DISEMBUHKAN, MAKA HARUS DIAMPUTASI.



PENGOBATAN :

- JIKA PANKREAS RUSAK (TIDAK DAPAT LAGI MENGHASILKAN HORMON INSULIN), MAKA PENGOBATANNYA YAITU DENGAN PEMBERIAN HORMON INSULIN TAMBAHAN (DISUNTIK). HORMON INSULIN INI BERFUNGSI UNTUK MENGURAI GLUKOSA MENJADI ENERGI.
- MENGURANGI KONSUMSI MAKANAN/MINUMAN MANIS YANG BANYAK MENGANDUNG GLUKOSA, MEMBATASI KONSUMSI KALORI DAN LEMAK, SERTA BANYAK BERAKTIVITAS/BERKERINGAT.

PENCEGAHAN :

- MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT.
- MEMBATASI KONSUMSI MAKANAN / MINUMAN YANG MENGANDUNG GULA, KALORI, LEMAK DAN PROTEIN BERLEBIHAN.
- OLAHRAGA TERATUR.



Penyakit Alzheimer

Alzheimer's Disease



















Penyakit Alzheimer dapat dicegah dengan menjalani hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang dan berolahraga setidaknya 2,5 jam/minggu. Tidak lupa juga untuk memeriksa kesehatan seperti tekanan darah, kadar kolesterol dan gula darah dengan rutin.



Hindari gaya hidup sedentari yang kurang akan aktivitas fisik seperti duduk santai terlalu lama.



Sering-seringlah bersosialisasi dengan orang lain dan jangan mengisolasi diri dari kehidupan sosial.

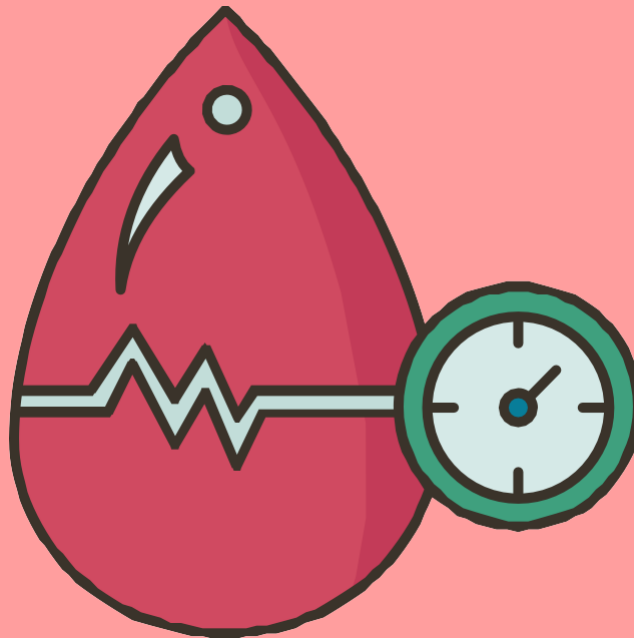


Rajinlah mempelajari hal-hal atau hobi baru seperti mengikuti bakti sosial ataupun berkebun.



Penyakit Stroke dan Hipertensi

Stroke and Hypertension





Yahh, kita kan harus saling membantu, bu...

Pak Pramanto Bu Sutina



Daripada Bapak hanya berdiam diri di rumah

Pak Pramanto Bu Sutina



kan lebih baik menjadi pembicara dan bisa menjadi berkat buat banyak orang

Pak Pramanto Bu Sutina



Wah, pagi-pagi Bapak dan Ibu sudah mesra sekaliii...

Harun







yang mana beliau
adalah seorang
penyintas stroke

Dr. Prime



Seperti yang kita
ketahui kalau
penyakit stroke
adalah penyakit
yang berbahaya

Dr. Prime



Sebentar lagi, kita
akan mendengarkan
pengalaman Bapak
Pramanto.

Dr. Prime



Beliau akan
berbicara tentang
pentingnya
menerapkan pola
hidup yang sehat...

Dr. Prime





DULUNYA SAYA MERUPAKAN SEORANG PEGAWAI KANTORAN SELAMA 20 TAHUN. PEKERJAAN SAYA MENGHARUSKAN SAYA UNTUK DUDUK DALAM JANGKA WAKTU YANG LAMA TANPA AKTIVITAS FISIK.



SELAIN FAKTOR PEKERJAAN, SAYA JUGA MERUPAKAN PEROKOK BERAT, MINUMAN MANIS, DAN MINUMAN BERALKOHOL, DAN JUGA DAGING OLAHAN YANG BERLEMAK. DISAMPING ITU SAYA JUGA JARANG SEKALI BEROLAHRAGA.



TENSI SAYA SEBELUM MENGALAMI STROKE PERNAH SAMPAI 230/100...



Sungguh ngeri jika saya mengingat kembali kejadian dahulu itu...

Pak Pramanto





Baik... Saat ini
adalah sesi tanya
jawab...

Dr. Prime



Apakah ada di
antara anda yang
ingin bertanya?

Dr. Prime



Pak Tono

Bu Fina

Saya ingin
bertanya...

Pak Supri Bu Karin Dimas



Pak Tono

Bu Fina

Memangnya apa
hubungannya
banyak duduk
dengan stroke, pak?

Pak Supri Bu Karin Dimas











HINDARILAH ROKOK, PERBANYAK MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR, MENJAGA BERAT BADAN AGAR TETAP IDEAL, BEROLAHRAGA SECARA TERATUR, MENGHINDARI MINUMAN BERALKOHOL DAN MAKANAN OLAHAN KHUSUSNYA YANG TINGGI GARAM DAN TINGGI LEMAK.



SETELAH SELESAI ACARA, PAK PRAMANTO PUN SEGERA PULANG KE RUMAHNYA.



Pak Pramanto

Eh, Bapak sudah pulang!! Bagaimana pak, apakah acaranya berjalan dengan lancar?

Bu Sutina









TEMAN-TEMAN...

PENYAKIT STROKE DAN HIPERTENSI ITU MERUPAKAN PENYAKIT PEMBULUH DARAH DAN KEDUA PENYAKIT INI SANGAT BERKAITAN SATU SAMA LAIN. WALAUPUN BISA DISEMBUHKAN, ALANGKAH BAIKNYA APABILA KITA MENCEGAHNYA. JIKA SESEORANG MENGALAMI STROKE DAN MENJADI LUMPUH, MAKA SEMUR HIDUPNYA ORANG TERSEBUT HANYA DAPAT HIDUP DENGAN BERGANTUNG DARI ORANG LAIN.



BEBERAPA TIPS MENCEGAH PENYAKIT STROKE, YAITU:

POLA MAKAN SEHAT

CARA MUDAH TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE YANG PERTAMA ADALAH POLA MAKAN YANG SEHAT. KONSUMSI LEBIH BANYAK BUAH, SAYUR, IKAN, BIJI-BIJIAN UTUH, PRODUK SUSU RENDAH LEMAK, SERTA HINDARI MAKANAN YANG TERLALU MANIS, BERLEMAK, DAGING OLAHAN, ATAU LAINNYA.

OLAHRAGA

TIDAK ADA YANG MERAGUKAN MANFAAT OLAHRAGA UNTUK KESEHATAN. CUKUP BEROLAHRAGA RINGAN SELAMA 40 MENIT ATAU LEBIH SETIAP HARI DITAMBAH DENGAN OLAHRAGA YANG SEDIKIT BERAT DI AKHIR MINGGU AKAN MEMBUAT ANDA TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE.

BERHENTI MEROKOK

KEBIASAAN MEROKOK MEMBERI DAMPAK YANG BESAR PADA RISIKO SERANGAN STROKE. JIKA INGIN TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE, SEBAIKNYA SEGERALAH BERHENTI MEROKOK. HINDARI MINUMAN BERALKOHOL
MINUM MINUMAN BERALKOHOL HINGGA SEMBILAN GELAS ALKOHOL PER MINGGU BISA MENINGKATKAN RISIKO STROKE. KARENA ITU AGAR TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE SEGERA HENTIKAN KEBIASAAN MINUM ALKOHOL.



HINDARI MINUMAN BERALKOHOL

MINUM MINUMAN BERALKOHOL HINGGA SEMBILAN GELAS ALKOHOL PER MINGGU BISA MENINGKATKAN RISIKO STROKE. KARENA ITU AGAR TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE SEGERA HENTIKAN KEBIASAAN MINUM ALKOHOL.

MENJAGA BERAT BADAN TETAP IDEAL

MEMILIKI BERAT BADAN IDEAL JUGA BISA MEMBANTU ANDA TERHINDAR DARI SERANGAN STROKE. CARANYA ADALAH DENGAN BERDIET DAN MENJAGA POLA MAKAN, SERTA GAYA HIDUP YANG SEHAT. BILA ANDA SEDANG DIET COBALAH DIET MEDITERANIA, KARENA DIET INI MERUPAKAN DIET YANG AMPUH DAN SEHAT.

KURANG TINGKAT STRES

STRES DAPAT MENINGKATKAN TEKANAN DARAH, MEMPERBURUK SENSITIVITAS INSULIN DAN MERANGSANG SISTEM SARAF SIMPATIS. HAL INI DAPAT BERUJUNG PADA MUNCULNYA HIPERTENSI DAN DIABETES. AGAR TERHINDAR DARI STRES, COBALAH LAKUKAN KEGIATAN SEPERTI BACA BUKU, BERWISATA, OLAHRAGA, MENDENGARKAN MUSIK DAN BERKUMPUL BERSAMA ORANG TERDEKAT ANDA.

STROKE DAPAT DICEGAH BILA KITA SECARA DINI MENGENALI FAKTOR RISIKO STROKE DAN MENGENDALIKANNYA. LEBIH BAIK MENCEGAH DARIPADA MENGOBATI.



Prof.Dr.H.Gusbakti Rusip,MSc,Sp.KKLP,PKK,AIFM.,AIFO-K, sebagai dosen tetap di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Lahir di Medan, 17 Agustus 1957. Mendapatkan gelar dokter di Universitas Islam Sumatera Utara pada tahun 1984. Lulus Master of Science dari Universiti Sains Malaysia tahun 1995 dan Spesialis Kedokteran keluarga yang lulus tahun 2020. Saat ini menjabat sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dan mendapatkan sertifikasi AIFO-K (Ahli Ilmu Faal Olahraga – Klinis) dan AIFM (Ahli Ilmu Fisiologi Manusia) membidangi ilmu Fisiologi.

Prof. Dr. dr. I Nyoman Ehrich Lister, M.Kes.,Sp. KKLP., AIFM., sebagai dosen tetap di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia pada bidang ilmu Fisiologi. Lahir di Labuhan Deli, 10 Juni 1969. Mendapatkan gelar dokter di Universitas Wijaya Kusuma Surabaya pada tahun 1999. Lulus Magister Kesehatan program studi Biomedik Universitas Sumatera Utara tahun 2008 dan Doktor di Bidang Ilmu Kimia dari Universitas Andalas tahun 2017. Penulis juga telah menyelesaikan Spesialis Kedokteran keluarga tahun 2020. Mendapatkan sertifikasi AIFO-K (Ahli Ilmu Faal Olahraga – Klinis) dan AIFM (Ahli Ilmu Fisiologi Manusia) membidangi ilmu Fisiologi.

Dr. dr. Ali Napiah Nasution, M.K.T., M.K.M., Sp.KKLP sebagai dosen tetap di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Lahir di Medan, 15 Agustus 1983. Mendapatkan gelar dokter di Universitas Sumatera Utara pada tahun 2009. Lulus Magister Kedokteran Tropis di bidang parasitologi dari Universitas Sumatera Utara tahun 2017 dan Magister Kesehatan Masyarakat tahun 2019. Penulis juga telah menyelesaikan Spesialis Kedokteran keluarga dan Sudah pendidikan S3 di bidang Ilmu Kimia dari Universitas Andalas. Pada saat ini menjabat sebagai Wakil Rektor bidang Kerjasama di Universitas Prima Indonesia.

Prof. Dr. Thomson Nadapdap, M.Kes, Epid, Sp.KKLP sebagai dosen tetap di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Lahir di Asahan, 04 Mei 1951. Mendapatkan gelar dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia pada tahun 1982. Lulus Magister Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat tahun 1988. Menyelesaikan Doktoral dari Universitas Sumatera Utara bidang Ilmu Kedokteran tahun 2015 juga telah menyelesaikan Spesialis Kedokteran keluarga tahun 2020.

ISBN 978-623-7911-78-4

