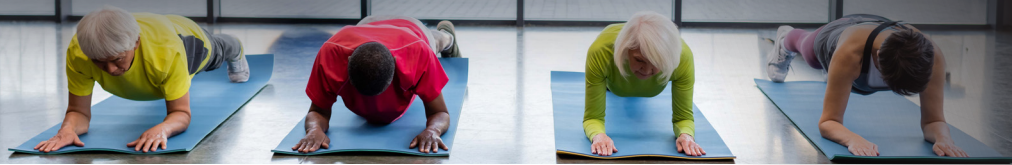




World
PT Day
2026

PENYAKIT TIDAK MENULAR

Penyakit tidak menular dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia maupun etnis atau kewarganegaraan



Pada tahun 2021, sebanyak **43 juta** orang meninggal akibat **Penyakit Tidak Menular (PTM)**

Sebanyak **18 juta** orang meninggal akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) sebelum mencapai usia **70 tahun**

73% dari seluruh kematian akibat **Penyakit Tidak Menular (PTM)** terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah



Apa itu Penyakit Tidak Menular (PTM) ?

Penyakit Tidak Menular adalah kondisi kesehatan jangka panjang yang tidak menular dari satu orang ke orang lainnya dan umumnya berkembang secara perlahan selama bertahun-tahun.

Jenis **Penyakit Tidak Menular** yang umum meliputi :



Penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke)



Kanker



Penyakit paru kronis (seperti asma dan penyakit paru obstruktif kronis atau PPOK)



Diabetes

Apa yang Meningkatkan Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) ?

Penyakit Tidak Menular (PTM) **seringkali berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari dan faktor lingkungan**, antara lain :



Kurang melakukan aktivitas fisik



Pola makan tidak sehat (terlalu banyak mengonsumsi garam, gula, dan lemak tidak sehat)



Merokok atau terpapar asap rokok



Konsumsi alkohol berlebihan



Polusi udara

Faktor-faktor tersebut dapat mengakibatkan :



Tekanan darah tinggi (hipertensi)



Kadar gula darah tinggi



Kadar kolesterol tinggi



Obesitas

Mengapa Pencegahan itu Penting?

Banyak Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dicegah atau ditunda kemunculannya. Perubahan kecil dalam kebiasaan sehari-hari dapat memberikan dampak atau manfaat besar, antara lain :



Lebih banyak bergerak dan mengurangi waktu duduk terlalu lama



Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan sehat



Tidak merokok



Membatasi konsumsi alkohol



Melakukan pemeriksaan kesehatan atau *medical check up* secara rutin

Deteksi dini, dukungan yang tepat, dan pengobatan yang sesuai

dapat membantu Anda **hidup lebih lama dan lebih sehat**. Selain itu, upaya ini juga dapat mengurangi risiko komplikasi serta kebutuhan akan perawatan yang lebih intensif di kemudian hari.

Sebagian besar Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dicegah atau ditunda kemunculannya. **Fisioterapis** dapat membantu Anda menerapkan gaya hidup sehat dan tetap aktif secara fisik untuk hidup yang lebih panjang, lebih sehat, dan lebih aktif.



Manfaat Aktivitas Fisik dan Olahraga

Sebagian besar Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dicegah atau ditunda kemunculannya. Kebiasaan sederhana setiap hari dapat memberikan manfaat besar, antara lain :



Meningkatkan kebugaran dan kualitas tidur



Membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood



Meningkatkan kebugaran aerobik, sehingga jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien



Menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol sehingga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular



Mengendalikan berat badan



Mengurangi risiko terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2



Mengurangi risiko beberapa jenis kanker



Meningkatkan fungsi keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday