

DELIK HUKUM

Dokter Ulfah Turun Gunung, Edukasi Warga Baru Soal Penyakit Kronis

Achmad. A - BARRU.DELIKHUKUM.ID

Aug 8, 2024 - 20:08



Dokter Ulfah Nurulhuda

PUBLIK.CO.ID, BARRU - Plt Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Barru, drg. Hj. Ulfah Nurulhuda Suardi MARS, tak sekadar duduk manis di ruang kerjanya. Ia terjun langsung mengedukasi masyarakat tentang pentingnya hidup sehat untuk mencegah penyakit kronis.

Ulfah menjadi narasumber utama dalam kegiatan edukasi kesehatan yang

digelar untuk peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Pantai Pijar, Desa Tellumpanua, Kecamatan Tanete Rilau, Kamis (8/8/2024).

Kegiatan yang digagas UPT Puskesmas Pekkae ini kental dengan suasana santai nan edukatif.

"Usia 60 tahun rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi. Tapi tenang, penyakit ini bisa dicegah dan dikendalikan dengan pola hidup sehat," tegas Ulfah,



Ulfah tak hanya menyampaikan pesan, tapi juga membekali peserta dengan pengetahuan seputar faktor-faktor pemicu penyakit kronis. Mulai dari genetik, pola makan tidak sehat, obesitas, hingga kebiasaan merokok dan minum alkohol.

Ia pun memberikan tips praktis untuk menjaga kesehatan, seperti rajin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan menjaga berat badan ideal.

Kegiatan ini disambut positif oleh para peserta Prolanis. Salah satu peserta mengaku termotivasi untuk hidup lebih sehat setelah mendapatkan informasi dari Ulfah.

"Dengan mengetahui faktor risiko dan cara pencegahannya, saya jadi lebih semangat menjaga kesehatan," ujarnya, Kamis (8/8/2024).

Tak hanya fokus pada edukasi, kegiatan ini juga dimeriahkan dengan senam yang rutin diikuti peserta Prolanis. Ulfah mengapresiasi inisiatif UPT Puskesmas Pekkae tersebut.

"Senam ini menjadi langkah yang sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah para peserta," ungkap Ulfah.

Ia pun berharap kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan dan diadopsi oleh seluruh puskesmas di Kabupaten Barru.

Penulis:

Achmad