



Media: BERNAS

Hari: Kamis

Tanggal: 06 Oktober 2016

Halaman: 10

## Orang Sakit Emosinya Tinggi, Mudah Marah

SETIAP orang yang sudah memasuki usia 50 tahun ke atas, harus waspada terhadap kemungkinan terserang penyakit jantung koroner dan stroke. Di antara gejala sakit jantung yang harus diwaspadai adalah nyeri dada, sesak nafas, nggilyer, nyeri ulu hati merambat ke leher. Untuk stroke di antaranya tangan sulit digerakkan, susah berjalan, bibir perot atau *mencong*, bicara tidak jelas, sulit tidur atau tidur terus menerus.

Apabila mengalami beberapa di antara gejala tersebut, dr H Probosuseno SpPD Ger (K) dari RSUP Dr Sardjito menyarankan agar segera dibawa ke dokter. Karena keterlambatan penanganan akan bisa menyebabkan penyesalan seumur hidup.

Hal itu disampaikan dalam ceramahnya di depan puluhan lanjut usia (lansia) Ngadiwinatan dan Notoprajan Jogja di Rumah Sehat Lansia, Rabu (5/10) pagi. Kedua penyakit ini bisa membawa kecacatan tetap, bahkan kematian. Selain itu biaya pengobatannya bisa sangat banyak dan kalau terlambat penanganannya tidak menjamin bisa tertolong.

dan banyak lagi. Kalau hal-hal itu diantisipasi sejak dini, dengan rajin periksa ke dokter, maka kemungkinan terkena kedua penyakit itu lebih kecil.

"Jangan sombong dengan mengatakan diri selalu sehat, karena penyakit itu bisa menyerang secara *dadakan*, tanpa disadari gejalanya dan berakibat fatal," katanya.

"Saya punya pasien sampai menghabiskan biaya miliaran, akhirnya tidak tertolong," katanya.

Karenanya lebih cepat ditangani dokter, kurang dari enam jam, maka kemungkinan tertolong akan lebih besar. Orang yang mengalami stroke berat, tidak akan mampu mengurus diri sendiri. Bahkan untuk membalik posisi tubuh tiduran pun harus dibantu. Semuanya sangat tergantung pada orang lain.

Menghadapi keluarga yang terkena penyakit seperti ini dr Probo menyarankan, keluarga harus patuh mengikuti instruksi dokter, sangat sabar melayani dengan penuh empati. Karena orang yang sakit biasanya emosinya tinggi, mudah marah dan tersinggung. Timbulkan suasana gembira, sesuai hobi dan kesenangan penderita.

Langkah yang paling penting adalah mengendalikan faktor risiko sedini mungkin. Di antaranya hipertensi, gula darah tinggi, kolesterol jahat lantaran asupan makanan enak tapi tidak sehat, merokok, kurang olahraga, makan terlalu kenyang, berat badan berlebihan

Dia juga mengingatkan, untuk penyakit jantung, kaum pria dituntut lebih waspada. Karena data menunjukkan, kaum pria punya potensi terserang penyakit jantung lebih besar dibanding wanita.

Karenanya disarankan senantiasa menjalankan pola hidup sehat, selektif memilih makanan, banyak olahraga dan

banyak minum air putih sangat dianjurkan. Banyak sekali makanan yang enak di lidah dan perut, namun tidak mendukung dari sisi kesehatan.

Seperti otak, jerohan, keracok kulit sapi, kerbau maupun hewan berkaki empat lainnya. Juga kulit ayam yang rasanya gurih, seyogyanya dihindari.

(ato)



DI RUMAH SEHAT LANSIA - Para lansia dari Ngadiwinatan dan Notoprajan Jogja foto bersama dr H Probosuseno SpPD Ger (K) di depan Rumah Sehat Lansia, Rabu (5/10), usai mengikuti ceramah tentang kesehatan

- Din . K

✓ Netra

✓ Bias

Tindak Lanj

☐ Untuk Ditang

☒ Untuk Diketah

☐ Jumpa Pers

Isi Kepala

Ttd

| Instansi           | Nilai Berita | Sifat | Tindak Lanjut   |
|--------------------|--------------|-------|-----------------|
| 1. Dinas Kesehatan | Netral       | Biasa | Untuk Diketahui |

Yogyakarta, 24 Juli 2026

Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**

NIP. 19690723 199603 1 005