

# PERS

## Wadansat Brimob Polda Banten Buka Penyuluhan Kesehatan Tentang Mencegah Penyakit Jantung Coroner

Ayu Amalia - [KOTASERANG.PERS.CO.ID](http://KOTASERANG.PERS.CO.ID)

Oct 27, 2022 - 13:27



SERANG - Wakil Komandan Satuan (Wadansat) Brimob Polda Banten AKBP Hadi Saepul Rahman S.I.K., M.M., mewakili Dansat Brimob Polda Banten membuka kegiatan penyuluhan kesehatan bagi personel Satbrimob Polda Banten yang diberikan oleh tim dari Biddokkes Polda Banten di Joglo Mako Satbrimob Polda Banten, Kamis (27/10).

Wakil Komandan Satuan (Wadansat) Brimob polda Banten AKBP Hadi Saepul Rahman mengungkapkan bahwa penyuluhan ini bertujuan guna memberikan

edukasi kepada personel Satbrimpob Polda Banten terkait masalah dan penanganannya.

“Penyuluhan ini diselenggarakan guna memberikan pemahaman dan edukasi kepada personel Satbrimob Polda Banten terkait masalah penyakit serta gangguan kesehatan dan upaya penanganannya,” terang Wadansat Brimob Polda Banten.

“Semoga dengan penyuluhan ini para personil Satbrimob Polda Banten dapat lebih mawas diri dan lebih menjaga kesehatannya,” tutup Wadansat Brimob Polda Banten.

Kegiatan penyuluhan kesehatan bagi personel Polri ini di titik beratkan pada sosialisasi pengenalan penyakit jantung yang perlu diketahui.

Hal ini di sebutkan oleh Dr. Chyntia YosepHin Silitonga, Sp. Jp, Fiha, selaku Dokter Spesialis Jantung saat memberikan sosialisasi di depan personil Satbrimob Polda Banten yang mengikuti penyuluhan.

”Berdasarkan data inilah sehingga kami dari tim penyuluhan Biddokkes Polda Banten memutuskan untuk memberikan materi penyuluhan terkait pencegahan penyakit jantung coroner “. Sebut Dr. Chyntia YosepHin Silitonga, Sp. Jp, Fiha

Tips Pencegahan Penyakit Jantung Coroner :

- Mengurangi asupan lemak total
- Mengganti asam lemak jenuh dengan lemak tidak jenuh dari sayuran dan makanan laut
- Meningkatkan asupan buah, sereal, sayuran
- Mengurangi total asupan kalori bila berat badan bertambah
- Berolahraga dengan baik dan tidak membebani kerja jantung.