



**PAPDI**

Perhimpunan Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam Indonesia

**WORLD  
HEART DAY**

29 SEPTEMBER 2021

# **PENYAKIT KARDIOVASKULAR MERUPAKAN PENYEBAB KEMATIAN NOMOR SATU DI DUNIA**

Penyakit kardiovaskular dapat disebabkan karena merokok, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, polusi udara dan faktor risiko lainnya.



COVID-19 dapat mempengaruhi kondisi 520 juta orang dengan penyakit kardiovaskular, tidak kontrol berobat dan terisolasi dari teman dan keluarga



 @PerhimpunanPAPDI  @pbpapdi [www.papdi.or.id](http://www.papdi.or.id)

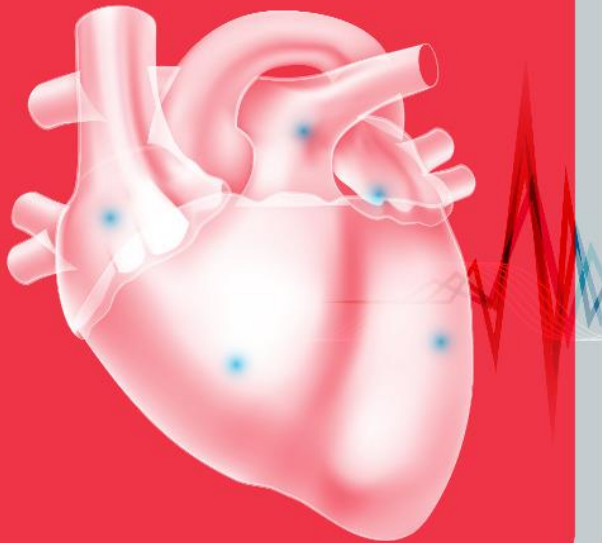


**PAPDI**

Perhimpunan Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam Indonesia

**WORLD  
HEART DAY**  
29 SEPTEMBER 2021

**PESAN HARI  
JANTUNG  
SEDUNIA  
TAHUN 2021**



**USE** 

**Gunakan** 

Untuk Makan Makanan Yang Sehat

**Gunakan** 

Untuk Banyak Berolahraga

**Gunakan** 

Untuk Tidak Merokok





# PAPDI

Perhimpunan Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam Indonesia

# WORLD HEART DAY

29 SEPTEMBER 2021

## Gunakan ❤ Untuk Konsumsi Makanan Secara Bijaksana

- Tidak konsumsi minuman & jus dengan pemanis
- 5 porsi buah dan sayuran per hari
- Batasi makanan kemasan
- Hindari minum alkohol



## Gunakan ❤ Untuk Olah Raga Rutin

- 5 x per minggu (30 – 75 menit)
- Aktif gunakan tangga, bersepeda dan berjalan
- Olahraga di rumah



## Gunakan ❤ Katakan Tidak Pada Rokok

- 2 tahun berhenti merokok turunkan risiko kardiovaskular
- 15 tahun berhenti merokok risiko kardiovaskular sama dengan non perokok
- Perokok pasif dapat terkena penyakit kardiovaskular

