

Buku Monitoring  
Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2013

Salam Cerdik,

Memantau faktor risiko penyakit tidak menular secara teratur adalah **HARUS** untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti serangan jantung, stroke, diabetes melitus, kanker, penyakit paru-paru menahun dan kejadian cedera akibat kecelakaan. Setiap hasil pengukuran harus dicatat termasuk anjuran sehat yang disampaikan. Lakukan kebiasaan sehari-hari sesuai dengan anjuran sehat dan selalu rutin memeriksakan diri secara berkala. Bawa buku ini setiap kali berkunjung untuk pemantauan kondisi kesehatan anda secara berkala.

### DATA PRIBADI

No. Urut Pendaftaran : .....

Tanggal Kunjungan Pertama : .....

No. Kartu Identitas (KTP) : .....

Nama Lengkap : .....

Tanggal Lahir/ Umur (tahun) : .....

Jenis Kelamin : L / P\*

Suku : .....

Agama : .....

Alamat : .....

Pendidikan terakhir : .....

Pekerjaan : .....

Status Perkawinan : Menikah/Tidak Menikah\*

Golongan Darah : .....

\* = Coret yang tidak perlu

## KUNJUNGAN PERTAMA

<b>Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Keluarga</b>	<b>Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Diri Sendiri</b>
Penyakit Diabetes (Ya/Tidak)*	Penyakit Diabetes (Ya/Tidak)*
Penyakit Hipertensi (Ya/Tidak)*	Penyakit Hipertensi (Ya/Tidak)*
Penyakit Jantung (Ya/Tidak)*	Penyakit Jantung (Ya/Tidak)*
Penyakit Stroke (Ya/Tidak)*	Penyakit Stroke (Ya/Tidak)*
Penyakit Asma (Ya/Tidak)*	Penyakit Asma (Ya/Tidak)*
Penyakit Kanker (Ya/Tidak)*	Penyakit Kanker (Ya/Tidak)*
Kolesterol Tinggi (Ya/Tidak)*	Kolesterol Tinggi (Ya/Tidak)*

\* = Coret yang tidak perlu









No	Tanggal	Masalah Kesehatan Yang Ditemukan	Saran dan Tindak Lanjut	Tanggal dirujuk	Alasan Rujukan

Catatan : form ini bentuknya landscape





# TIPS SEHAT TERHINDAR DARI PENYAKIT TIDAK MENULAR

## Manfaat Berhenti Rokok



## CARA DAN LANGKAH BERHENTI MEROKOK

<b>Cara -1</b> <b>Berhenti Seketika</b>	
	<p>Hari ini anda masih merokok, besok anda berhenti sama sekali.</p> <p>Untuk kebanyakan orang cara ini berhasil</p>

<b>Cara -2</b> <b>Penundaan</b>	
	<p>Menunda saat menghisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya.</p> <p>Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung.</p>

	Misalnya kebiasaan
--	--------------------