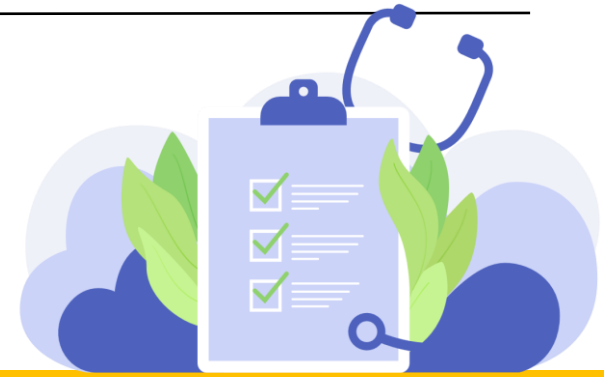


# Yuk, Kenali Penyakit yang Paling Banyak Diderita oleh Perwira Berdasarkan Hasil MCU



Sebagai upaya menjaga kesehatan Perwira, PHI – Regional 3 Kalimantan memiliki kebijakan *No Valid Medical Check-Up (MCU), No Entry*. Pada edisi sebelumnya, *Energia Kalimantan* telah mengulas pentingnya MCU bagi Perwira maupun Perusahaan. Edisi kali ini akan mengulas tiga temuan abnormal atau penyakit yang paling umum diderita oleh Perwira PHI-Regional 3 Kalimantan berdasarkan hasil MCU tahun 2023. Kira-kira apa saja ya?

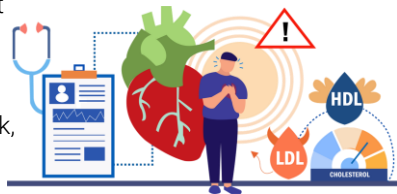
**K**esehatan Perwira memegang peranan penting dalam memastikan kegiatan bisnis dan operasi perusahaan berjalan dengan andal dan selamat. Perwira yang sehat tidak hanya dapat meningkatkan produktivitas, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang positif. Kendati demikian, terdapat banyak faktor internal dan eksternal yang menyebabkan kesehatan Perwira menjadi fluktuatif. Oleh karena itu, MCU menjadi sebuah kegiatan yang harus dilakukan secara berkala guna mengetahui kondisi kesehatan diri Perwira masing-masing.



Selama ini, mungkin Perwira bertanya-tanya, kira-kira bagaimana hasil MCU dari pekerja di lingkup PHI-Regional 3 Kalimantan? Mari kita bahas. Di antara data hasil MCU Perwira PHI-Regional 3 Kalimantan pada tahun 2023, *Energia Kalimantan* akan mengambil sampel hasil MCU Perwira di kantor pusat PHI. Berikut tiga temuan abnormal atau penyakit yang paling umum diderita oleh Perwira di kantor pusat PHI.

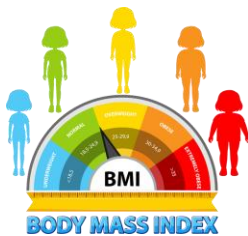
## 1. Hiperkolesterolemia: 337 Perwira (86%)

*Hiperkolesterolemia* adalah kondisi di mana kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal. Penyakit ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan *stroke*. Faktor yang menyebabkan *hiperkolesterolemia* adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik.



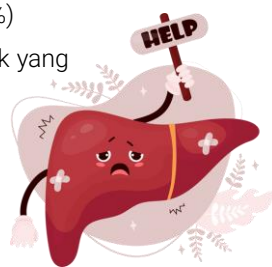
## 2. Obesitas (kegemukan): 238 Perwira (60%)

Obesitas adalah akumulasi lemak berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Apabila tidak diatasi, obesitas dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Kebiasaan makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan stres menjadi faktor-faktor utama penyebab obesitas.



## 3. Fatty Liver (Perlemakan Hati): 134 Perwira (34%)

*Fatty Liver* adalah kondisi di mana terdapat lemak yang menumpuk di dalam sel hati. Kondisi ini dapat menyebabkan peradangan dan kerusakan hati. Faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit ini adalah gaya hidup tidak sehat, konsumsi alkohol, serta obesitas.



Nah, kita sudah sama-sama mengetahui beberapa penyakit utama yang menyebabkan terganggunya kondisi fisik Perwira. Tentunya, Perwira yang memiliki hasil MCU kurang baik disarankan untuk segera melakukan *follow up* agar kondisi tidak semakin parah.

Ketiga kondisi ini juga sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, terutama pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan lain seperti merokok atau konsumsi alkohol. Untuk itu, yuk terapkan pola hidup sehat. Bukan hanya sebatas jurus ampuh untuk mengatasi penyakit, namun juga menjadikannya kebiasaan untuk pencegahan dan memastikan kondisi tubuh tetap fit.

### 1. Atur pola makan yang seimbang.

Implementasikan pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein. Hindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Membawa bekal dari rumah bisa menjadi solusi agar pilihan makanan lebih sehat.



### 2. Mulailah untuk melakukan aktivitas fisik rutin.

Bagi sebagian orang, memulai rutinitas olah raga dapat menjadi cukup *challenging*. Yuk, mulai bangun kebiasaan baik ini dengan olah raga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam minimal 150 menit dalam seminggu. Ini berarti hanya dibutuhkan waktu sekitar 30 menit setiap hari selama 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga berat badan, tetapi juga meningkatkan kesehatan jantung dan mental.



### 3. Kelola stres dengan baik.



Stres yang tidak terkelola dapat berkontribusi pada masalah kesehatan. Dengan menyisihkan waktu untuk diri sendiri atau *me time*, Perwira dapat terhindar dari stres, depresi, dan kecemasan. Perwira dapat melakukan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau bahkan sekadar meluangkan waktu untuk hobi yang disukai.

### 4. Hindari kebiasaan buruk.

Sebaiknya, hindari kebiasaan buruk seperti merokok dan mengonsumsi alkohol. Kebiasaan ini terbukti dapat menyebabkan kadar *trigliserida* (lemak dalam darah) dan tekanan darah menjadi tinggi hingga dapat menjadi penyakit kardiovaskular seperti *stroke* dan penyakit jantung. Untuk menghindari kebiasaan ini, Perwira dapat mencari alternatif seperti permen karet atau kegiatan fisik, guna mengalihkan perhatian dari hasrat merokok.



### 5. Rutin memeriksakan kesehatan.

Adalah hal yang penting untuk senantiasa menjaga berat badan ideal dan rutin memeriksakan kesehatan secara berkala. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah lebih awal sebelum menjadi lebih serius.



Dengan menerapkan tips-tips ini, Perwira PHI-Regional 3 Kalimantan tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup diri sendiri, tetapi juga berkontribusi pada produktivitas dan kesejahteraan di lingkungan kerja. Mari berkomitmen untuk saling mendukung dan menciptakan lingkungan yang sehat!