



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Memperingati
HARI PPOK
(Penyakit Paru Obstruktif Kronis)

17 November 2025



"Sesak Napas, Pikirkan PPOK"



Mengenai PPOK



PPOK adalah penyakit pernapasan yang menyebabkan seseorang sulit bernapas karena saluran udara di paru-paru terhambat.

Catatan :

PPOK disebabkan karena adanya korelasi erat antara paparan partikel atau gas berbahaya yang signifikan, partikel itu diantaranya asap rokok, polusi bahan kimia dan asap dapur.





Gejala PPOK



**Sesak napas
saat beraktivitas**



**Penurunan
berat badan**



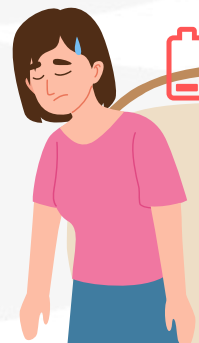
**Batuk yang
tidak kunjung
sembuh**



**Tungkai atau
kaki tampak
membengkak**



**Dada terasa
berat**



**Aktivitas harian
menurun karena
cepat lelah**

PPOK adalah penyakit pernapasan yang menyebabkan seseorang sulit bernapas karena saluran udara di paru-paru terhambat.



PPOK dapat di kendalikan dengan :



**Berhenti
Merokok**



**Rajin
Olahraga
Ringan**



**Hindari Asap
atau Polusi**



**Periksa
Paru - paru
Secara rutin**

**"Deteksi dini membantu mencegah
kondisi menjadi lebih berat."**