

CEK PEMAHAMAN

Kartu Konsep

Pasangkan kartu pencegahan (berwarna hijau) dan kartu gejala (berwarna hijau) dengan kartu gangguan pada peredaran darah (berwarna merah) di bawah ini!

Petunjuk Pengerjaan

- Tulis identitasmu pada kolom yang disediakan.
- Tariklah garis dari kartu pencegahan dan kartu gejala ke kartu gangguan yang sesuai.
- Kirim lembar kerja jika telah selesai memasang seluruh kartu.

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Nomor Absen :

SELAMAT MENGERJAKAN :)

- Gerakkan kaki, jangan diam saja.
- Naikkan kaki saat santai.
- Gunakan stoking kompresi.

- Makan makanan sehat dan bergizi.
- Hindari rokok dan kelola berat badan.
- Lakukan olahraga teratur.

- Cek gula darah dan kolesterol secara rutin.
- Makan makanan berserat.
- Jaga pola makan sehat.

- Perbanyak konsumsi makanan kaya zat besi.
- Konsumsi vitamin C untuk penyerapan.

- Kurangi asupan garam.
- Kelola stres dan tidur yang cukup.
- Cek tekanan darah secara berkala.

ANEMIA



VARISES



PENYAKIT JANTUNG KORONER



HIPERTENSI



STROKE



- Wajah & Telapak Pucat
- Tubuh 5L (Lemas, Letih, dll.)
- Pusing & Mata Berkunang

- Nyeri Dada Kiri (Angina) Menjalar ke Bahu/Leher
- Sesak Napas Saat Gerak
- Keringat Dingin & Mual

- Sakit Kepala Parah & Leher Kaku/Berat
- Dada Nyeri/Sesak
- Penglihatan Kabur & Jantung Berdebar

- Satu Sisi Wajah Asimetris/ Terkulai
- Kelumpuhan Satu Sisi
- Bicara Pelo (Sulit Jelas)

- Pembuluh Menonjol Ungu/Biru Tua
- Kaki Berat & Pegal Setelah Berdiri
- Pembengkakan di Mata Kaki