

## Anggota Kodim 0706/Temanggung Dapat Edukasi Pencegahan Kanker dan Tumor

Agung widodo - [TEMANGGUNG.INDONESIASATU.ID](https://TEMANGGUNG.INDONESIASATU.ID)

Dec 17, 2024 - 09:46



[TEMANGGUNG](#) – Anggota Kodim 0706/Temanggung, baik TNI maupun PNS, mengikuti sosialisasi kesehatan tentang pencegahan penyakit kanker dan tumor di Aula Sarwaguna Kodim 0706/Temanggung Selasa (17/12/2024).

Image not found or type unknown



Acara ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai bahaya kanker serta langkah-langkah pencegahannya.

Komandan Kodim 0706/Temanggung, Letkol Inf Sriyono, dalam sambutannya menekankan pentingnya pengetahuan tentang penyakit kanker dan tumor. "Sosialisasi ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi kita semua untuk menjaga kesehatan pribadi maupun keluarga. Mencegah lebih baik daripada mengobati," ujarnya.

Image not found or type unknown



Pemateri dari Yayasan Pencegahan Kanker Nusantara (YPKN), Vivi, menjelaskan berbagai faktor penyebab kanker, seperti faktor genetik, pola makan tidak sehat, serta paparan bahan kimia. Vivi juga menyebut beberapa jenis kanker umum, seperti kanker paru-paru, payudara, kolorektal, prostat, dan serviks, yang menjadi penyebab kematian tertinggi, terutama pada wanita.

Untuk pencegahan, Vivi menghimbau agar masyarakat menerapkan pola hidup sehat, seperti konsumsi makanan berserat tinggi, menghindari makanan berlemak dan berpengawet, serta rutin berolahraga. "Ada juga zat alami yang bisa membantu pencegahan kanker, seperti tanaman sambiloto dan bahan alami lainnya," tambahnya.

Image not found or type unknown



Di akhir kegiatan, Vivi berharap pengetahuan yang didapatkan dalam sosialisasi ini dapat diteruskan kepada keluarga dan lingkungan sekitar. “Dengan langkah pencegahan yang tepat, kita bisa mengurangi risiko terkena penyakit kanker maupun tumor,” tutupnya.