



Jalur Sehat **Menang**

atas Penyakit Tidak Menular

dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersantukides Erlan

JALUR SEHAT MENANG ATAS PENYAKIT TIDAK MENULAR

Penulis:

**dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersatukides Erlan**



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

JALUR SEHAT MENANG ATAS PENYAKIT TIDAK MENULAR

**dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersatukides Erlan**

**TATA LETAK:
Sari**

**DESAIN SAMPUL:
Adhar**

**SUMBER:
www.tdjpublisher.com**

**ISBN:
978-634-279-074-8**

**CETAKAN PERTAMA:
Maret 2026**

**UKURAN:
ix + 97 Hal; 15,5 cm x 23 cm**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

**ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com**

Daftar Isi

Daftar Isi	i
Dedikasi	iii
Kata Pengantar	iv
Prakata Penulis.....	v
Cara Menggunakan Buku Ini	vi
Tentang Kisah dalam Buku Ini	vii
Pesan untuk Pembaca.....	viii
Bagian I – Gerbang Griya Jalur Sehat	1
Bab 1: Selamat Datang di Griya Jalur Sehat	2
Bab 2: Filosofi Tahu – Lakukan – Menjadi	8
Bab 3: Peta 15 Penyakit Tidak Menular.....	12
Bab 4: Memulihkan Energi – Mengatasi Kelelahan	17
Bab 5: Menenangkan Tekanan – Mengatasi Hipertensi	22
Bab 6: Menjaga Otak – Pencegahan Stroke & Demensia	27
Bab 7: Menjaga Jantung – Solusi Penyakit Jantung Koroner	33
Bab 8: Menyeimbangkan Gula Darah – Solusi Diabetes	39
Bab 9: Menenangkan Kristal Sendi – Asam Urat & Osteoarthritis	45
Bab 10: Menata Berat Badan – Overweight & Obesitas	49
Bab 11: Menata Imun – Alergi dan Autoimun	55
Bab 12: Menjaga Sel – Pencegahan Kanker	61
Bab 13: Menjaga Pernapasan & Ginjal – PPOK & Penyakit Ginjal.	67
Bab 14: Memulihkan Keseimbangan Jiwa – Stres, Kecemasan, Depresi	73
Bab 15: Memperkuat Fondasi Tubuh – Osteoporosis & Osteoarthritis	79
Bagian III – Implementasi Jalur Sehat	85

Program 30 Hari Jalur Sehat	85
Epilog: Menjadi Penjaga Hidup Sehat Seumur Hidup.....	90
Lampiran A. CHEAT SHEET – JALUR SEHAT SEUMUR HIDUP..	93
Pesan Akhir	96
Tentang Penulis:	97

Dedikasi

Buku ini didedikasikan untuk semua orang yang ingin **menang atas Penyakit Tidak Menular (PTM)**:

- Bagi mereka yang sedang berjuang dengan kesehatan sehari-hari.
 - Bagi keluarga dan caregiver yang setia menemani dan mendukung.
 - Bagi tenaga kesehatan dan komunitas yang bekerja tanpa lelah untuk mengurangi beban PTM.
- Semoga buku ini menjadi **panduan praktis dan inspiratif**, seperti peta perjalanan di Griya Jalur Sehat, untuk menapaki hidup sehat dan penuh energi.

Kata Pengantar

Di dunia yang serba cepat dan penuh stres, PTM seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan jantung menjadi tantangan besar bagi banyak orang. Buku ini lahir dari **hasrat untuk menghadirkan panduan praktis**, bukan hanya teori, tapi juga pengalaman sehari-hari melalui kisah Budi dan Sari menapaki **Tour Griya Jalur Sehat**.

Kami berharap pembaca merasa diajak **berjalan sambil belajar**, mengenal tubuh, pikiran, dan gaya hidup sehat secara menyenangkan. Buku ini adalah undangan untuk **mengambil langkah nyata menuju hidup yang lebih sehat, seimbang, dan bertenaga**.