

Gizi Seimbang Cara Tepat Memperoleh Tubuh Ideal



Setiap orang pasti ingin memiliki tubuh yang ideal atau senantiasa dapat mempertahankan bentuk tubuh yang ideal karena bentuk tubuh yang ideal bukan saja mencerminkan kesehatan tetapi juga keindahan karena dengan memiliki tubuh yang ideal akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam mengaktualisasikan diri baik dalam berpenampilan, pergaulan maupun olah raga. Faktor genetik memang dapat berkontribusi terhadap bentuk tubuh seseorang namun jauh lebih penting adalah gaya hidup atau faktor lingkungan seperti pola makan, pola hidup bersih, aktifitas fisik, dan istirahat.

Banyak cara atau metode telah diperkenalkan untuk memperoleh tubuh ideal, mulai dari hanya mengatur pola makan, olah raga atau aktifitas fisik, mengonsumsi suplemen, tindakan non invasif dengan alat pelangsing sampai tindakan invasif dengan mesoterapi, lipo suction dan pembedahan. Bentuk tubuh yang ideal terbentuk karena optimalnya asupan nutrisi dalam setiap tahap kehidupan untuk memenuhi kebutuhan basal dan melakukan aktifitas fisik. Jika nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tidak optimal maka dapat mengganggu kerja sistem organ tubuh kita yang berujung pada timbulnya penyakit, sedangkan bila asupan nutrisi penghasil energi berlebih maka akan disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak yang berujung pada kenaikan berat badan. Energi yang terkandung dalam makanan yang kita konsumsi haruslah senantiasa seimbang dengan energi yang dikeluarkan untuk memenuhi kebutuhan basal, aktifitas dan untuk mengolah makanan. Zat gizi yang terdapat dalam makanan dibagi menjadi zat gizi yang dapat menghasilkan energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi yang tidak menghasilkan energi yaitu vitamin, mineral, dan serat.



Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan. Gizi seimbang haruslah mengandung karbohidrat yang terdapat dalam biji-bijian, umbi-umbian serta buah dan sayur yang berguna untuk menghasilkan energi agar sel dapat berfungsi optimal, protein yang berasal dari hewan dan kacang-kacangan sebagai zat pembangun dan vitamin serta mineral yang terdapat pada hampir semua makanan terutama sayur dan buah yang dikenal



sebagai zat pengatur. Dalam merencanakan penurunan berat badan, maka keseimbangan energi haruslah dibuat defisit yaitu konsumsi zat gizi cukup untuk memenuhi kebutuhan basal tubuh sedangkan untuk aktifitas fisik akan diambil dari lemak sebagai simpanan kelebihan energi maka hasilnya akan terjadi penurunan masa lemak tubuh.

Sumber: dr. Agust I Wayan Harimawan, MPH., Sp.GK., CHT
KSM Gizi Klinik

Cuci Hidung Cegah Penyakit Pada Hidung

Hidung merupakan indera yang berfungsi untuk membaui dan bernafas. Hidung harus kita jaga karena fungsinya sangat vital bagi tubuh kita. Seperti yang kita ketahui bahaya asap dan debu yang semakin tinggi saat ini akan berdampak sangat buruk ke hidung kita. Partikel asap dan debu yang sangat kecil tidak akan bisa tersaring walaupun kita sudah menggunakan masker. Hidung merupakan organ pertama yang terpapar asap dan debu tersebut sehingga rawan untuk terjadinya infeksi dan alergi. Fungsi hidung yang lain adalah menyaring udara. Proses penyaringan udara ini merupakan proses yang sangat kompleks. Permukaan hidung atau yang disebut dengan mukosa hidung akan menjalankan fungsinya bersama dengan bulu-bulu halus dalam menangkap kotoran dan debu. Kotoran dan debu akan dibuang keluar tubuh kita sehingga udara yang kita hirup aman bagi tubuh. Namun jika fungsi ini terganggu akibat produksi lendir yang berlebihan atau adanya gangguan pada mukosa hidung, akan terjadi kegagalan sistem proteksi hidung.

Kegagalan sistem proteksi akan membuat tubuh kita mudah terserang penyakit. Penyakit yang ditimbulkan karena paparan akibat asap dan debu antara lain rhinitis, sinusitis, serta penyakit infeksi dan alergi lainnya. Penyakit pada hidung hingga saat ini masih merupakan tantangan di bidang THT-KL, karena berdampak besar dalam berbagai aspek antara lain aspek kualitas hidup dan aspek sosioekonomi masyarakat. Penyakit-penyakit tersebut dapat kita cegah dengan tindakan mencuci hidung. Cuci hidung merupakan suatu tindakan mencuci hidung dengan cairan tertentu. Cairan yang digunakan adalah cairan yang fisiologis, biasanya digunakan cairan NaCl 0,9%. Cairan ini mudah kita dapatkan di apotek sekitar kita. Cara ini sangat efektif dalam mencegah penyakit infeksi dan alergi pada hidung. Mencuci hidung sangat aman dilakukan oleh anak maupun dewasa karena efek samping yang sangat minimal.

Langkah-langkah Mencuci Hidung dengan cairan infus NaCl 0,9%

MENJAGA KESEHATAN HIDUNG DENGAN MENCUCI HIDUNG



1. Siapkan alat dan bahan untuk cuci hidung yaitu cairan infus NaCl 0,9% 500 ml, suntikan 10 cc tanpa jarum, wadah bersih seperti gelas atau mangkok
2. Cairan infus dan suntikan bisa didapatkan di apotek terdekat
3. Tuang cairan NaCl 0,9% 500cc di wadah bersih yang telah disiapkan.
4. Ambil cairan NaCl 0,9% sebanyak 10–12 cc dengan suntikan tanpa jarum.
5. Jika ingin mencuci hidung kanan, miringkan kepala ke kiri, tahan nafas, semprot hidung kanan ke arah luar.
6. Jika prosedur cuci hidung benar, cairan NaCl 0,9% akan keluar melalui hidung kiri.
7. Jika ada cairan NaCl 0,9% yang tidak sengaja tertelan, tidak berbahaya bagi tubuh.
8. Lakukan tindakan serupa untuk hidung sebelahnya.

Mencuci hidung dapat dilakukan dua kali sehari atau lebih. Dengan mencuci hidung rutin setiap hari, kita akan terbebas dari penyakit infeksi dan alergi yang mengganggu kualitas hidup kita. Selamat mencoba!

Sumber: KSM/ Departemen THT KL RSUP Sanglah / FK Unud



Pembukaan Penyuluhan **PURPLE DAY** oleh PKRS RSUP Sanglah Denpasar



Pembukaan Penyuluhan **PURPLE DAY** oleh KSM Neurologi RSUP Sanglah



Penyuluhan **PURPLE DAY** oleh Residen KSM Neurologi RSUP Sanglah



penunggu pasien antusias mendengar penyuluhan **PURPLE DAY**



Penyuluhan **PURPLE DAY** oleh Residen KSM Neurologi RSUP Sanglah



PURPLE DAY oleh Residen KSM Neurologi RSUP Sanglah

Edisi April 2019 / II /

HOT NEWS PURPLE DAY; a day of epilepsy awareness



Setiap tanggal 26 Maret, penggiat epilepsi di seluruh dunia memperingati hari ungu atau yang lebih sering disebut *Purple Day* (PD). Kegiatan ini merupakan suatu gerakan akar rumput yang dibentuk guna meningkatkan kewaspadaan terhadap epilepsi di seluruh dunia serta menghapuskan mitos buruk yang menakutkan tentang epilepsi. Tujuan akhir dari gerakan ini adalah untuk menghapuskan stigma sosial yang dialami oleh mayoritas

penderita epilepsi, memberikan jaminan dan pandangan bahwa mereka tidak sendiri dan mengambil bagian dalam aktivitas masyarakat. Konsep PD diawali oleh seorang gadis kecil berusia 9 tahun penderita epilepsi, Cassidy Megan, dari Kanada. Gadis cilik ini memotivasi penderita epilepsi untuk tegar. Impiannya terwujud berkat bantuan *The Epilepsy Association of Nova Scotia*, sehingga diluncurkan *Purple Day for Epilepsy Campaign* untuk pertama kali pada 26 Maret 2008. Gerakan ini mendapat sambutan yang hangat sehingga pada tahun 2009 di *New York*, *Anita Caufmann Foundation* merayakannya bersama 100.000 pelajar, 95 titik lokasi kerja, dan 116 politisi. Setelahnya, negara Amerika Serikat rutin merayakan Purple Day. Pada tahun 2012, PD dirayakan secara umum di Kanada. Tahun 2015, mulai dirayakan di Australia dengan sponsor USD 50.000. Indonesia sebagai negara berkembang pun turut merayakan, di Bali khususnya, sudah dimulai sejak tahun 2011 hingga saat ini.

PERPEI (Perhimpunan Penyandang Epilepsi Indonesia), POKDI (Kelompok Studi) Epilepsi PERDOSSI Denpasar, Bagian Neurologi FK Unud/RSUP Sanglah, dan PKRS Sanglah turut merayakan PD pada 26 Maret 2019 di ruang tunggu poliklinik rawat jalan dengan peserta adalah pasien dan pengantar pasien di rawat jalan. Materi yang diberikan oleh residen neurologi dr. Prysta Adleria Sitanggang dan dr. Stephanie Elizabeth Gunawan yang sedang bertugas di Divisi Epilepsi, adalah pengetahuan umum tentang epilepsi seperti pengenalan gejala epilepsi, penyebab, pencetus, dan penanganan awal jika terjadi serangan epilepsi.

Redaksi

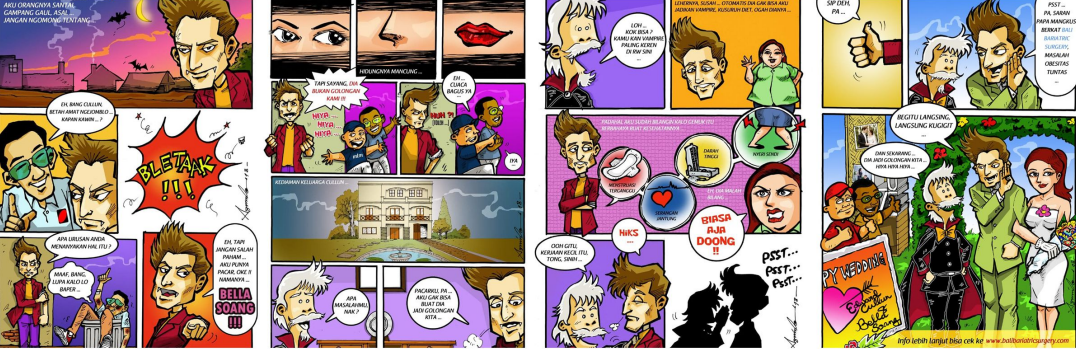
Pelindung :Direktur Utama
 Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan
 Direktur Keuangan
 Direktur SDM & Pendidikan
 Penanggung :Direktur Umum & Operasional
 jawab
 Redaktur :Kepala Instalasi PKRS
 Komite Medik
 Editor :Dini Yulia
 Ni Kadek Sadnyani
 Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha
 Fotografer : I Nym Iwan Paramartha
 Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke
 Instalasi PKRS
 Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
 Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
 Email: pkrssanglah19@gmail.com
 Website: www.sanglahhospitalbali.com
 (info kesehatan)

Tujuan utama penyuluhan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat umum untuk melawan stigma buruk tentang epilepsi. Peserta penyuluhan dibekali pengetahuan bahwa epilepsi bukanlah penyakit menular, sehingga penderita epilepsi tidak perlu dikucilkan, harus dirangkul, disokong, agar bersosialisasi masyarakat. Penderita epilepsi disarankan untuk mengkonsumsi obat anti epilepsi (OAE) secara rutin tanpa putus, dan menghindari faktor pencetus. Pemerintah dengan program asuransi kesehatan BPJS sudah menyiapkan berbagai macam OAE, sehingga tidak ada alasan untuk tidak berobat. Penderita epilepsi dapat bersekolah dan menggapai cita-citanya, dan bukanlah penghalang untuk berkarir dan berkarya bagi nusa dan bangsa. Penderita juga dapat membina rumah tangga dan memiliki keturunan. Pada acara tersebut diadakan sesi diskusi dan tanya jawab yang disambut dengan antusias yang tinggi dari peserta penyuluhan disertai sharing pengalaman pribadi. Di akhir sesi tanya jawab, pesan yang disampaikan oleh Dr. dr. Anna Marita Gelgel, Sp.S(K) sebagai ketua POKDI Epilepsi Denpasar beserta wakilnya dr. A. A. A. Meidiary, Sp.S. di RSUP Sanglah kepada peserta penyuluhan adalah epilepsi dapat dikendalikan dengan obat anti epilepsi dan tidak memberikan stigma buruk kepada penderita epilepsi.

Subscribe to our
YouTube Channel : PKRS SANGLAH

DUAL (Edukasi Visual)



BY: dr.Rusdi

Kasi Dilan 2019

Edukasi Digital dalam Pelayanan





SCAN KITA DONKI!
Info Kesehatan PKRS



Go Healthy
Go Happy