

# Galeri edukasi



Pemasangan edukasi mengenai COVID-19 di Poliklinik Rawat Jalan RSUP Sanglah



Gigi berlubang sbg focal Infeksi secara sistemik oleh drg.Astrid di Poliklinik Jantung RSUP Sanglah



Vape (rokok elektrik) VS Covid 19 di Poliklinik Jantung RSUP Sanglah



Cara Pencegahan Penularan Covid-19 di Poliklinik Paru RSUP Sanglah



Nutrisi pada Lansia di Era Covid19 di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah



Pencegahan Covid 19 di Poliklinik Mata RSUP Sanglah

Edisi April 2020 / 014

Melakukan peregangan sering disepelekan oleh para pekerja kantor yang sudah tenggelam dalam keseriusan bekerja. Bahkan ketika lingkungan tempat bekerja dan posisi bekerja telah memenuhi syarat ergonomis, peregangan tetap dibutuhkan oleh tubuh di sela-sela waktu bekerja. Seperti ditulis dalam artikel kesehatan website Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan, dengan judul : Peregangan Di Tempat Kerja, duduk berjam-jam dalam jangka waktu lama akan berpengaruh buruk terhadap tubuh. Apa saja manfaat dari peregangan? Peregangan dapat memperbaiki metabolisme tubuh karena memperlancar peredaran darah; dapat memperbaiki postur tubuh yaitu punggung kembali tegak dan tulang ekor juga tepat pada posisinya; dapat membantu mengurangi stress karena menstimulasi otot-otot tubuh menjadi lebih santai, dan menghindari cedera (bila dilakukan sebelum berolah raga). Contoh-contoh gerakan peragangan tampak pada gambar di samping ini.

## Ayo Peregangan.... Singkat, Bermanfaat dan Sehat



### Redaksi

Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan Direktur SDM & Pendidikan
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
Redaktur	:Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
Editor	:Dini Yulia Ni Made Sadnyani
Grafis & Layout:	:Nym Iwan Paramartha
Photografer	: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)



Scan me into Kesehatan RSUP SANGLAH

Pada artikel kesehatan yang ditulis oleh Prof.Dr.dr. Tjokorda Gde Bagus Mahadewa, M.Kes, Sp.BS(K)Spinal, FICS, FINSS, ditekankan pula pentingnya melakukan peregangan, untuk mencegah penyakit seperti Carpal Tunnel Syndrome (Saraf tangan kejam), Herniasi Cakram Leher dengan gejala nyeri leher yang berkepanjangan. Peregangan dilakukan secara rutin untuk mendapatkan manfaat-manfaat yang telah disebutkan di atas. Agar waktu peregangan tidak terlewatkan, pasanglah alarm pengingat di telepon genggam pada jam-jam peregangan dan lakukanlah peregangan, apalagi bila tempat anda bekerja telah menyiapkan gerakan dan musik untuk menemani anda melakukan peregangan. Jadi mulai sekarang, Ayo mulai melakukan peregangan secara rutin!

## DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

# CARA MEMBERSIHKAN MASKER KAIN



MASKER SIAP DIGUNAKAN

Siapkan air bila mungkin air panas dengan suhu 50-65°C

Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat

Kucek masker hingga kotoran luruh

Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang

4 Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami



## BERMAIN EDUKATIF DAN KREATIF DENGAN ANAK PADA SAAT PANDEMI COVID-19

Pada saat pandemi Covid-19, rasa bosan akan dirasakan oleh anak-anak. Mereka tidak bisa lagi sekolah bertemu langsung dengan teman-teman dan gurunya; tidak bisa lagi bermain sepeda atau layangan di luar; tidak bisa jalan-jalan atau rekreasi ke luar rumah. Anak-anak harus tetap stay at home, sungguh sangat membosankan dalam waktu yang cukup lama.

Anak-anak belajar melalui online. Pelajaran sekolah atau les privat dilakukan secara online. Pemerintah menyediakan wahana pendidikan setiap hari melalui media televisi. Penggunaan media digital yang berlebihan dapat berdampak negatif. Sesuai dengan rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) anak usia di bawah 18 bulan, agar menghindari penggunaan media digital selain video chat. Orangtua yang mempunyai anak berusia 18-24 bulan, dan ingin mengenalkan media digital sebaiknya memilih program yang memiliki nilai edukatif yang tinggi, dan mendampingi anak selama penggunaan media digital. Anak usia 2-5 tahun, agar membatasi screen time sampai 1 jam per hari dengan kontennya memiliki

nilai edukatif yang tinggi, dan mendampingi anak selama penggunaan media digital. Anak usia 2-5 tahun, agar membatasi screen time sampai 1 jam per hari dengan kontennya memiliki nilai edukatif yang tinggi, dengan pendampingan.

Anak usia 6 tahun atau lebih, pastikan orangtua menetapkan waktu screen time yang konsisten, serta jenis media digital yang boleh digunakan. Bermain adalah salah satu upaya stimulasi. Prinsip stimulasi adalah memberikan stimulasi pada semua aspek perkembangan yaitu perkembangan sensori (pendengaran, penglihatan, taktil, penciuman, rasa), perkembangan motorik (kasar dan halus), perkembangan bahasa, kognitif, sosial emosi, mental dan spiritual. Stimulasi diberikan secara kontinyu dengan melibatkan anak dalam setiap kegiatan di rumah seperti ikut terlibat ketika ibu mencuci pakaian, menyapu, memasak, atau ketika ayahnya mencuci motor. Stimulasi diberikan dengan penuh kasih sayang dan kehangatan, memahami dan sensitif terhadap kebutuhan anak, selalu berdiskusi dengan anak serta meminimalisasi hukuman. Stimulasi diberikan sesuai dengan kebutuhan anak dan disesuaikan dengan tahap perkembangannya.

Pada masa pandemi Covid-19, anak harus tetap diberikan stimulasi. Pada masa pandemi Covid-19, anak mempunyai waktu bersama yang lebih lama dengan keluarga. Anak sudah banyak mendapatkan tugas melalui online (virtual), anak masih mempunyai banyak waktu di rumah. Pemantauan dan stimulasi perkembangan harus tetap dilakukan oleh keluarga sesuai dengan stimulasi perkembangan dalam buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), dalam rentang umur 0-3 bulan, 3-6 bulan, 6-12 bulan, 1-2 tahun, 2-3 tahun, 3-5 tahun dan 5-6 tahun. Apabila dalam pemantauan perkembangan terdapat salah atau lebih tugas perkembangan dalam buku KIA tidak dapat dilakukan oleh anak, maka orangtua dengan sabar memberikan stimulasi beberapa kali dalam sehari selama 2 minggu, dengan tanpa paksaan. Apabila anak tetap tidak dapat melakukan tugas perkembangan maka segera lakukan tele konsultasi dengan tenaga kesehatan dengan menggunakan HP (handphone), dan ikuti nasehatnya. Apabila sangat diperlukan, buat janji dengan petugas kesehatan untuk melihat kondisi anak.

Bermain dapat dilakukan secara pasif maupun aktif. Bermain pasif, yang sering disebut hiburan, kesenangan didapat dari orang lain misalnya melihat gambar di buku, mendengarkan dongeng atau musik. Pada bermain aktif, kesenangan didapatkan dari apa yang dilakukannya, seperti mengeksplorasi mainannya, bermain konstruksi, bermain drama, bermain bola, tali, dll. Pada saat pandemi Covid-19, aktivitas anak untuk bermain di luar tentu terbatas, jika anak tidak aktif bergerak akan menyebabkan obesitas. Bermain aktif dengan berolah raga yang anak sukai, berkebun bersama keluarga, tentu sangat menyenangkan. Bermain sambil belajar, belajar sambil bermain, adalah hal yang harus dipahami oleh orangtua atau keluarga. Bermain adalah kebutuhan dan salah satu hak anak. Situasi pandemi Covid-19 memberikan dampak lain yaitu lebih mendekatkan anak dengan keluarga, karenanya manfaatkan waktu bersama anak dengan bermain edukatif dan kreatif agar perkembangannya tetap optimal.



## Apakah Klorokuin Aman Dikonsumsi Secara Bebas Oleh Masyarakat?



Beberapa waktu yang lalu pemerintah secara resmi menyatakan sudah mengimpor klorokuin (selain avigan) dalam jumlah mencapai jutaan butir untuk penanganan krisis Covid-19. Obat ini sudah dicoba oleh beberapa negara dan dinyatakan memberikan hasil yang menjanjikan. Berita ini menjadi salah satu sumber informasi bagi masyarakat yang menurut pemahaman mereka bahwa klorokuin dapat menyembuhkan infeksi Covid-19. Akibatnya tidak berbeda jauh dengan alat pelindung diri (APD) dan hand sanitizer, karena kepanikannya banyak masyarakat juga memburu dan menanyakan ketersediaan obat ini terutama dengan maksud pencegahan (profilaksis).

### Apakah klorokuin aman dikonsumsi secara bebas oleh masyarakat?

Klorokuin termasuk ke dalam kelas obat 4-aminoquinoline dan digunakan sebagai obat antimalaria, klorokuin bekerja dengan cara menghambat pertumbuhan parasit plasmodium di dalam sel darah merah. Belakangan obat ini diberikan kepada pasien terinfeksi Covid-19. Dari hasil uji coba dan pengalaman para ahli, klorokuin dinyatakan memberikan hasil yang baik. Sementara itu para ahli yang lainnya menyarankan untuk menyempurnakan penelitian tentang obat ini seperti menambah jumlah sampel penelitiannya.

Klorokuin tergolong obat keras, artinya obat ini memiliki potensi risiko atau mudarat yang cukup tinggi apalagi kalau digunakan dengan tidak benar. Penggunaannya harus dibawah pengawasan dokter dan oleh karena itu pendistribusian dari Apotek kepada pasien harus dengan atau berdasarkan resep dari dokter. Klorokuin tidak boleh diberikan kepada pasien dengan gangguan penglihatan tertentu (retinal or visual field changes of any etiology) dan pada pasien dengan riwayat alergi terhadap klorokuin dan hidroksiklorokuin.

Efek samping yang bisa terjadi setelah mengkonsumsi klorokuin antara lain:

- Sakit kepala
- Penglihatan kabur (bahkan kerusakan mata permanenn)
- Kram perut
- Mual atau muntah
- Diare
- Otot terasa lemah
- Kulit lebih sensitif dengan paparan sinar matahari
- Gangguan pendengaran
- Kejang

Lakukan pemeriksaan ke dokter jika keluhan yang disebutkan di atas tidak membaik atau justru semakin parah.

Klorokuin juga berinteraksi dengan banyak obat lainnya sehingga penggunaan bersama obat lainnya harus dipastikan secara klinis tidak berinteraksi signifikan.

Masyarakat hendaknya bijak dalam menggunakan obat. Jangan menggunakan obat ini secara sembarangan agar keinginan untuk menjadi sehat jangan sampai sebaliknya malah mendapatkan efek-efek yang tidak dikehendaki dari obat ini.

Sumber: AA Raka Karsana  
Instalasi Farmasi RSUP Sanglah Denpasar