

# Galeri edukasi



Siaran Radio Kesehatan dengan tema Menjaga Kesehatan Mata selama Pandemi COVID-19



Edukasi kepada masyarakat umum tentang Adaptasi Kebiasaan Baru di depan Kamaduk Mart



Mengenal Corona Virus dan Pencegahannya, di Poliklinik Mata dan THT



Pencegahan Covid-19 Dengan Protokol Kesehatan di Poliklinik Anak



Hipertensi dan Pencegahan Covid-19 di Poliklinik Geriatri



Edukasi tentang cara menangkap jentik nyamuk demam berdarah di Poliklinik Mata & THT

Edisi Juni 2020 / 016

## MENCEGAH PELAJAR DARI BUJUKAN ROKOK

Hari Tanpa Tembakau Sedunia diperingati setiap tanggal 31 Mei. Pekerjaan rumah terpenting dalam menyiapkan generasi muda yang sehat adalah salah satunya dengan mencegah pelajar dari bujukan rokok. Hal ini dibahas dalam webinar yang diselenggarakan secara live oleh Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat RI melalui channel youtube yang diselenggarakan tanggal 25 Juni 2020 Pk. 14.00-16.00 Wita. Webinar ini merupakan kerjasama Kementerian Kesehatan dengan WHO Indonesia

Narasumber yang dihadirkan yaitu dr. Riskiyana Sukandhi Putra, M.Kes (Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI), Drs. Mulyatsyah, MM (Direktur Sekolah Menengah Pertama, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI), Margianta Surahman (Gerakan Muda FCTC), Hafizh Syafa'atullahman (Ketua Umum Pimpinan Pusat Ikatan Pelajar Muhammadiyah (PP IPM)).

Menurut Mulyatsyah, 70% pelajar mengaku merokok karena iklan, 77% mengatakan mereka terus merokok karena iklan, dan 57% mengaku iklan membuat mereka kembali merokok setelah berhenti. Bahkan tren terkini sekitar 64.5% anak/remaja perokok tidak pernah dihalangi aksesnya untuk memperoleh rokok. Dalam rangka mencapai keberhasilan ini, pihak sekolah harus bekerja sama dengan publik yaitu orang tua siswa, komite sekolah, masyarakat sekitar sekolah dan masyarakat lain, untuk itu dibutuhkan hubungan yang baik antara sekolah dan publik. Dukungan dari pemerintah daerah, tokoh masyarakat dan pekerja sosial dan keluarga juga sangat penting. Dukungan keluarga dapat berupa tidak menunjukkan aktifitas merokok di rumah, sehingga anak tidak beranggapan bahwa merokok adalah hal yang biasa.

Menurut Margianta, remaja harus dilindungi dari iklan rokok karena bom waktu perokok anak mengancam Indonesia Emas Tahun 2045, mengapa? Karena perokok anak hari ini berisiko mengidap penyakit kronis karena rokok saat mereka memasuki usia produktif. Anak muda bagi industri rokok adalah penjamin keberlangsungan bisnis karena anak muda menggantikan perokok senior yang sudah meninggal, investasi jangka panjang karena semakin muda merokok maka keuntungan semakin besar, loyalis karena anak muda

### 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:	:I 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)



## DUAL (Edukasi Visual)

### Adaptasi Kebiasaan Baru saat Keluar Rumah

**Peralatan Makan Pribadi**

Selain lebih higienis, kamu bisa mengaplikasikan resep masakan selama PSBB kemarin loh



**Masker Kain**

Bawa cadangan masker ganti masker kain setelah empat jam digunakan



**Peralatan Ibadah**

Bawa sendiri peralatan ibadah, rutin untuk mencucinya setelah dibawa



**Personal Hygiene**

Bawa sesuai kebutuhan dengan ukuran yang praktis. (handsanitizer, tissue basah/kering)



**Helm Pribadi**

Bagi pengguna Ojek, sebaiknya membawa alat pelindung kepala milik sendiri agar lebih aman dan bersih



**Tips:**

Hindari membawa perlengkapan secara berlebihan, gunakan botol ukuran kecil sehingga lebih praktis dibawa



**Botol Minum**



4 Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami

Subscribe to our  
**YouTube Channel : PKRS SANGLAH**

\*Rubrik Asik  
**Cegah DBD dengan menangkap jentik!!**

Demam berdarah dengue atau yang lebih akrab disebut DBD adalah salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh salah satu dari empat virus dengue. Nyamuk ini mengigit pada pagi sampai sore menjelang petang. Penularan penyakit terjadi saat nyamuk yang sudah terinfeksi mengigit dan menghisap darah seseorang, ketika nyamuk tersebut menggigit orang lain lagi maka virus tersebut akan tersebar. Hal ini terjadi karena nyamuk berperan sebagai media pembawa virus dengue.



Jika musim hujan tiba atau kita tinggal di pemukiman padat penduduk, semestinya kita perlu untuk lebih waspada. Berikut ada beberapa langkah pencegahan demam berdarah yaitu :

- Dengan menerapkan 3 M (Menutup, Menguras dan Mengubur)
  - Jangan biarkan adanya genangan air di sekitar rumah. Nyamuk pembawa virus DBD berkembang biak pada genangan air yang tenang. Bersihkan tempat penampungan air secara rutin, ganti air dan bersihkan vas bunga 2 hari sekali. Jangan biarkan air menggenang pada talang air, sela-sela pohon, tumpukan daun, perabotan rumah, baramg-barang bekas dan lain-lain. Jika terdapat air pada permukaan tanah, gemburkan tanah sehingga air dapat terserap masuk kedalamnya.
- Pasang kelambu nyamuk
  - Untuk mencegah masuknya nyamuk DBD ke dalam rumah, kita bisa memasang kelambu atau kawat kasa di setiap ventilasi rumah.
- Jangan menumpuk atau menggantung baju
  - Kebiasaan menumpuk atau menggantung baju di pojok kamar menjadi hal yang digemari nyamuk untuk bersarang, karena mereka suka dengan bau manusia.
- Gunakan lotion anti nyamuk
  - Menggunakan lotion anti nyamuk merupakan salah satu langkah mendegah DBD. Kita dapat menggunakannya setiap saat, pilih yang sesuai dengan kondisi kulit kita.
- Lakukan fooging secara rutin

Fooging/penyemprotan obat nyamuk mampu menjangkau area lebih luas dan merupakan tindakan mencegah DBD secara masal. Kegiatan ini biasanya dilakukan saat musim pancaroba dan kasus DBD mulai meningkat.

Selain beberapa langkah pencegahan tersebut diatas dapat juga dilakukan cara yang sederhana yaitu menangkap jentik nyamuk yang ramah lingkungan karena tidak menggunakan obat kimia. Adapun caranya adalah sebagai berikut:

1. Siapkan 2 buah ember kecil lebih baik berwarna hitam/gelap
  2. Isi kedua ember tersebut dengan air kira-kira seperempatnya
  3. Taruh kedua ember tersebut di tempat-tempat yang kira-kira banyak ada nyamuk atau tempat yang lembab dan gelap secara terpisah
  4. Tunggu sampai hari ke-6, pada hari ke-6 ambil kedua ember tersebut, saring air di ember yang satu dibawa ke ember kedua, dan sebaliknya, jangan lewat dari hari keenam karena jentik akan berubah menjadi nyamuk dewasa.
  5. Jentik yang tersaring dibuang ke tanah yang banyak mendapat sinar matahari agar jentik tersebut mati
  6. Air bekas jentik tadi jangan dibuang tetapi gunakan lagi untuk menangkap jentik selanjutnya, air ini sudah mengandung enzim sehingga nyamuk akan tertarik kembali bertelur disana
  7. Lakukan lagi seperti langkah sebelumnya
- Jika hal ini dilakukan terus menerus maka nyamuk tidak bisa berkembang biak dan kita pasti terhindar dari nyamuk DBD. Jika setelah hari ke-6 tidak ada jentiknya kemungkinan di rumah anda tidak ada nyamuk DBDnya. Selamat mencoba!

\*Rubrik Asik  
**Yuk! Kenalan dengan Carpal Tunnel Syndrome, Si Saraf Tangan Kejepit**

Carpal tunnel syndrome atau saraf tangan kejejit merupakan kondisi yang disebabkan oleh tekanan pada saraf median di pergelangan tangan yakni terowongan karpal. Terowongan ini adalah lorong sempit yang dikelilingi oleh tulang dan ligamen (transverse karpal) di sisi telapak tangan Anda. Ketika saraf median yang melaluinya terjepit, maka dapat timbul gejala berupa mati rasa, kesemutan dan kelemahan pada tangan dan lengan. Perawatan yang tepat pada kondisi ini dapat mengurangi kesemutan, mati rasa dan mengembalikan fungsi pergelangan tangan. Gejala dari sindrom ini biasanya mulai secara bertahap diantaranya:



1. Kesemutan atau mati rasa. Anda mungkin merasakan kesemutan dan mati rasa di jari atau tangan Anda. Biasanya ibu jari, telunjuk, jari tengah atau jari manis Anda dapat mengalami sensasi ini. Anda mungkin merasakan sensasi seperti sengatan listrik di jari – jari ini. Sensasi itu dapat berawal dari pergelangan tangan dan menyebar ke lengan Anda. Gejala-gejala ini sering terjadi saat memegang setir, telepon atau koran dan dapat membangunkan Anda dari tidur. Banyak orang berjabat tangan untuk meredakan gejalanya namun sensasi mati rasa ini dapat menetap seiring berjalannya waktu.
  2. Kelemahan tangan. Anda mungkin mengalami kelemahan di tangan yang ditandai awalnya dengan sering menjatuhkan benda yang Anda genggam. Ini disebabkan karena adanya kelemahan pada otot jempol ibu jari Anda yang juga dikendalikan oleh saraf median yang mengalami penjepitan tersebut.
- Hingga saat ini belum ada strategi yang benar – benar terbukti untuk mencegah penyakit ini. Namun, Anda dapat meminimalkan stres pada tangan dan pergelangan tangan Anda untuk mencegah kondisi ini terjadi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara antara lain:

1. Mengurangi kekuatan cengkraman dan melakukan gerakan pergelangan tangan dengan santai. Jika pekerjaan Anda melibatkan mesin kasir atau keyboard yang membutuhkan gerakan berulang saat mengetik, lakukanlah dengan lembut. Untuk pekerjaan menulis dengan tangan yang dilakukan dalam waktu yang lama, gunakanlah pena dengan pegangan yang besar dan lembut disertai tinta yang mengalir bebas.
2. Lakukan rehat singkat namun dengan frekuensi yang sering. Lakukan rehat pada pergelangan tangan dengan cara menekuk tangan dan pergelangan tangan secara berkala. Lakukan tugas – tugas anda secara bergantian bila memungkinkan, misalnya tugas yang memerlukan gerakan berulang pada tangan dilakukan bergantian dengan tugas yang lebih santai. Rehat ini sangat penting dilakukan terutama jika Anda bekerja dengan menggunakan peralatan yang bergetar atau yang mengharuskan Anda mengerahkan banyak tenaga.
3. Perhatikan postur tangan Anda. Hindari menekuk pergelangan tangan Anda ke atas atau ke bawah. Posisi pergelangan tangan tanpa tekukan dan rileks merupakan posisi pergelangan tangan yang terbaik. Keyboard Anda harus berada setinggi siku atau sedikit lebih rendah untuk menjaga postur siku dan pergelangan tangan yang rileks.
4. Perbaiki postur tubuh Anda. Posisi tubuh yang membungkuk ke depan merupakan posisi tubuh yang kurang baik. Posisi ini dapat memperpendek otot leher dan bahu serta menekan saraf di leher Anda. Hal ini dapat memengaruhi pergelangan tangan, jari, dan tangan Anda, serta dapat menyebabkan sakit pada leher.
5. Ganti mouse komputer Anda. Pastikan mouse komputer Anda nyaman dan tidak membuat pergelangan tangan Anda tegang.
6. Jaga tangan Anda tetap hangat. Anda memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami nyeri dan kekakuan pada tangan jika bekerja di lingkungan dengan suhu dingin. Jika Anda tidak dapat mengontrol suhu di tempat kerja anda, kenakanlah sarung tangan yang tidak menutupi jari Anda sehingga tangan dan pergelangan tangan Anda tetap hangat.

Temuilah dokter spesialis Bedah Saraf atau Neurologi jika Anda memiliki tanda dan gejala seperti diatas yang mengganggu aktivitas normal dan pola tidur Anda. Kerusakan saraf dan otot yang permanen dapat terjadi apabila kondisi ini tidak mendapatkan perawatan yang baik.