

# Galeri edukasi



Perayaan Hut ke - 3 Instalasi Radioterapi RSUP Sanglah Denpasar



Kepala Instalasi Radioterapi memberikan kenang-kenangan kepada salah seorang pasien



Demo cara menyikat gigi yang benar di Poliklinik Anak



Peringatan Hari Gizi Nasional 2020 RSUP Sanglah Denpasar



Lomba isi piringku oleh Instalasi Gizi dalam perayaan Hari Gizi Nasional



Penyuluhan rawat luka oleh dokter Residen Kulit dan Kelamin

Edisi Januari 2020 / 011

## Hari Gizi Nasional 2020: "Ayo, Jadi Warga Rumah Sakit yang Sadar Gizi!"

Tanggal 25 Januari bertepatan dengan Imlek, Indonesia kembali memperingati Hari Gizi Nasional (HGN). Tema peringatan yang ke-60 kali ini adalah "Gizi Nasional Untuk Generasi Milenial". Sementara slogannya adalah "Ayo Jadi Milenial Sadar Gizi". Masalah gizi di Indonesia (dan dunia) saat ini merupakan masalah yang serius. Kementerian Kesehatan menaruh perhatian serius pada penanganan stunting. Tahun 2010. Sekjen PBB menginisiasi gerakan Global Scaling Up Nutrition Movement atau SUN Movement, yang merupakan dorongan global untuk memperbaiki gizi terutama perempuan dan anak. Masalah Gizi bukanlah masalah



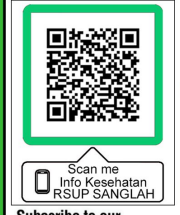
kesehatan semata, bukan hanya kekurangan asupan makanan dan status kesehatan. Hal tersebut hanyalah muara dari permasalahan di hulu yaitu kemiskinan dan tingkat pendidikan yang rendah. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama semua sektor untuk menangani masalah gizi. Peringatan Hari Gizi Nasional di RSUP Sanglah merupakan media untuk menyebarluaskan informasi dan promosi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi optimal dalam pembangunan SDM yang berkualitas, demikian disampaikan oleh Kepala Instalasi Gizi RSUP Sanglah Ni Wayan Rapiasih selaku ketua panitia peringatan. Peringatannya di RSUP Sanglah tanggal 31 Januari 2020 diawali dengan senam sehat dilanjutkan dengan bazaar sayur, buah makanan sehat dan produk susu diet serta diadakan lomba isi

### Redaksi

- Pelindung :Direktur Utama
- Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan  
Direktur Keuangan  
Direktur SDM & Pendidikan
- Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional
- 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)

piringku yang diikuti oleh pegawai RSUP Sanglah usia 18-30 tahun. Menu yang ditampilkan adalah menu yang sesuai pesan gizi seimbang, variatif dan warna menarik. Peserta lomba yang mengikuti penilaian ada 10 orang. Juri penilaian ini mengundang Kepala Bagian Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Masih dalam rangkaian peringatan HGN, siang hari 31/01/2020 diadakan seminar dengan judul "Gizi Optimal Untuk Mencegah Penyakit Jantung" diselenggarakan di aula poliklinik dengan jumlah peserta mencapai 175 Orang. Mengingat persoalan gizi membutuhkan kesadaran dan kerjasama semua pihak maka kami mengubah sedikit slogan tersebut menjadi "Ayo, Jadi Warga Rumah Sakit Yang Sadar Gizi" (pkrs)



### DUAL (Edukasi Visual)



# MAKANAN PEREDA MUAL SAAT HAMIL MUDA



Halo sahabat hawa senang sekali bisa kembali berbagi dengan sahabat hawa, taukah sahabat hawa bahwa mual dan muntah sering sekali terjadi pada awal kehamilan. Penyebab mual dan muntah yang pasti pada kehamilan belum sepenuhnya diketahui tetapi banyak faktor yang terlibat disini seperti faktor biologis, fisiologis, psikologis, dan sosiokultur. Karena penyebabnya yang sangat kompleks maka seringkali mual dan muntah itu menjadi berlarut larut sehingga berbagai macam cara biasanya dilakukan sampai pantang mengonsumsi makanan tertentu.

Pokok permasalahan pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah adalah mencegah jangan sampai

kekurangan asupan zat gizi yang berlarut larut sehingga tubuh sang ibu akan 'dipecah' untuk menghasilkan zat gizi untuk janin dan untuk dirinya sendiri sebagai tenaga, jika hal ini sampai terjadi maka akan dihasilkan benda benda keton yang bersifat racun dan dapat menghambat perkembangan janin dan ibu akan semakin lemas karena dehidrasi dan kekurangan nutrisi, berat badan menjadi turun. Selain obat obatan dan pemberian cairan pengganti, pola makan, jenis makanan serta cara mengolah makanan juga harus diperhatikan. Makan dalam porsi kecil tiap 2-3 jam, bentuk makanan yang kering dan minum paling cepat setengah jam setelah makan, hindari makanan dengan bumbu yang menyengat, berminyak dan digoreng. Makanan yang dianjurkan adalah makanan dingin; makanan karbohidrat kompleks rendah lemak seperti roti panggang, kentang panggang, nasi atau oatmeal; makanan sumber protein rendah lemak seperti daging rendah lemak, ayam tanpa kulit, putih telur atau kacang almond; sedangkan soup, buah, susu atau jus buah segar dikonsumsi di antara waktu makan. Sedangkan jahe (*Zingiber officinale*) telah terbukti secara klinis dapat mengobati mual dan muntah pada kehamilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vutyavanich dkk tahun 2001 pada 66 orang wanita hamil yang diberi jahe 1 gram perhari dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak diberi jahe setelah 4 hari didapat perbedaan yang bermakna dimana kelompok yang mendapat jahe gejala mual dan muntah mengalami perbaikan.



Hasil yang sama juga didapat oleh Portnol dkk tahun 2003 terhadap 187 wanita hamil yang mengalami mual dan muntah setelah diberi jahe sebanyak 1 gram mual dan muntah menjadi berkurang serta tidak didapat efek negatif pada janin. Bagi sahabat hawa yang mengalami mual dan muntah namun sulit mendapatkan ekstrak jahe dapat dicoba dengan air rebusan akar jahe segar sebanyak 4 gram dibagi dalam 2 – 3 dosis. Selamat mencoba ya sahabat hawa semoga berhasil.



Sumber: Dr. Agust I Wayan Harimawan, MPH., SpGK., CHT.  
KSM Gizi Klinik RSUP Sanglah Denpasar

# NUTRISI PADA IBU HAMIL

Setiap orang ingin yang terbaik untuk bayi mereka namun banyak orang mengabaikan pentingnya mengonsumsi beraneka ragam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh sang ibu dan janinnya agar memperoleh kehamilan yang sehat. Ini penting dipahami bahwa tanpa jenis makanan dan zat gizi yang tepat selama kehamilan, sang ibu dapat melahirkan bayi yang tidak sehat yang dikemudian hari dapat berdampak pada tidak tercapainya potensi penuh dalam hidupnya.

Berikut ini adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil :

- Zat Gizi Makro.** Energi yang cukup diperlukan selain untuk memenuhi kecukupan kebutuhan ibu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Kebanyakan ibu hamil membutuhkan tambahan energi pada trimester kedua. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi, namun sebaiknya sumber energi itu berasal dari sumber karbohidrat makanan seperti nasi, kentang, mi, jagung, roti, biji bijian, buah dan sayur. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan mengganti sel yang mati, selama kehamilan kebutuhan protein meningkat. Protein dapat diperoleh dari dua sumber yaitu dari hewan, telur dan susu yang disebut protein hewani dan protein nabati yang diperoleh dari kacang kacangan, tahu, tempe dan kedele.
- Serat.** Fungsi serat dalam makanan adalah membantu mencegah sembelit yang sering terjadi pada kehamilan. Oligosakarida adalah komponen dari serat makanan yang dapat membantu pertumbuhan bakteri baik dalam usus. Sumber serat adalah buah, sayuran, kacang kacangan, dan biji bijian utuh.
- Vitamin A.** Vitamin A diperlukan untuk kesehatan mata, pertumbuhan sel dan untuk mendukung sistem imun. Kebutuhan vitamin A pada wanita hamil sekitar 700 mikrogram perhari. Sumber vitamin A yang aman dalam bentuk karotenoid dapat diperoleh dari beberapa jenis buah-buahan dan sayur-sayuran sedangkan sumber vitamin A dari hewan yang baik adalah ikan. Kebutuhan harian vitamin A adalah sekitar 700 mikrogram.
- Riboflavin atau vitamin B2.** Riboflavin diperlukan untuk membantu melepaskan energi dari makanan yang kita konsumsi dan penting untuk menjaga kesehatan mata dan jantung. Sumber vitamin B2 dapat diperoleh dari produk susu, telur, ikan, kacang almond dan kedele, bayam, serta gandum.
- Asam Folat.** Asam folat sangat penting pada wanita yang mau hamil dan selama kehamilan muda karena dapat mencegah neural tube defect yaitu cacat lahir akibat tidak sempurnanya pertumbuhan dan perkembangan sistem tabung saraf yang dapat berupa tidak terbentuknya tulang tengkorak atau tidak menutupnya saraf tulang belakang. Sedangkan pada kehamilan tua asam folat dapat mencegah terjadinya anemia. Sumber asam folat antara lain adalah brokoli, melon, jeruk, kacang kacangan, bayam dan tomat. Kebutuhan asam folat perhari adalah 400 mikrogram.
- Kalsium.** Kalsium diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang, sumber kalsium adalah susu dan produk olahannya, ikan salmon, telur, bayam, kacang kacangan, telur, tahu dan tempe. Kebutuhan kalsium untuk wanita hamil adalah 700 mg perhari.
- Zat besi.** Zat besi penting untuk produksi sel darah merah dan mengangkut oksigen ke sel. Kadar zat besi yang rendah selama kehamilan dikaitkan dengan berat bayi lahir rendah dan lahir prematur. Sumber zat besi yang baik adalah daging merah, ikan, kacang dan biji bijian serta sayuran berdaun. Kebutuhan zat besi adalah 14,8 mg perhari.
- Yodium.** Yodium membantu mengatur metabolisme tubuh, kekurangan asupan yodium selama kehamilan mengakibatkan retardasi mental. Sumber yodium adalah susu dan hasil olahannya, telur, dan ikan. Kebutuhan yodium untuk wanita hamil adalah 140 mikrogram perhari.
- Zink.** Zink berperan dalam memproduksi enzim dan insulin serta membantu pembentukan organ bayi, otot, saraf, dan sistem sirkulasi darah. Sumber zink dalam makanan adalah daging, telur, susu dan kacang kacangan. Kebutuhan zink pada wanita hamil adalah 7 mg perhari.

Sumber: Dr. Agust I Wayan Harimawan, MPH., SpGK., CHT.  
KSM Gizi Klinik RSUP Sanglah Denpasar