

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 16 Pentingnya Latihan Fisik untuk Meningkatkan Imunitas Lansia di Masa Pandemi



Video Edukasi Ngusik ep 17 Give blood and keep the world beating "Donorkan darahmu, kehidupan dunia terjaga".



Video Edukasi Ngusik ep 18 Cegah Malnutrisi di Masa Tua



Siaran Radio Kesehatan Pengaruh Perawatan Estetik dan Penggunaan Kosmetik



Video Edukasi REHABILITASI JANTUNG RSUP SANGLAH



Edukasi kesehatan ibu hamil dimasa pandemi COVID-19 di Poliklinik Kebidanan

Edisi Juni 2021 / 028

Perubahan Komposisi Tubuh Dan Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia

Proses penuaan ditandai oleh penurunan bertahap fungsi fisik dan kognitif. Perubahan komposisi tubuh merupakan tanda yang sangat penting dari proses penuaan. Terjadi peningkatan berat badan, akumulasi lemak secara bertahap dan redistribusi lemak di daerah sentral dan perut (viseral). Proses ini juga disertai dengan penurunan massa dan kekuatan otot (sarkopenia). Perubahan tersebut dihubungkan dengan penurunan fungsional secara bermakna, sindroma frailty, kejadian jatuh dan buruknya kualitas hidup. Frailty adalah suatu sindroma geriatri dengan karakteristik berkurangnya kemampuan fungsional dan fungsi adaptasi yang diakibatkan oleh degradasi fungsi berbagai sistem dalam tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai macam tekanan, dimana seluruhnya menurunkan performa fungsional dan status kesehatan seseorang.

Massa lemak akan mengalami peningkatan seiring dengan usia dan mencapai puncaknya pada usia 60-75 tahun. Seiring dengan penuaan juga terjadi redistribusi lemak, dimana lemak bawah kulit/subkutan cenderung mengalami penurunan, dan di saat yang bersamaan terjadi peningkatan akumulasi lemak di perut atau lemak visceral dan lemak dalam otot/intramuskular. Massa lemak total akan mengalami peningkatan dengan kecepatan 7,5% per dekade pada lansia dibarengi dengan peningkatan lingkaran pinggang yang menunjukkan peningkatan akumulasi lemak visceral, namun disaat yang bersamaan terjadi penurunan 17% dari ketebalan lemak subkutan. Beberapa faktor yang berkaitan dengan akumulasi lemak visceral pada lansia di Indonesia antara lain: tempat tinggal (perkotaan), latar belakang pendidikan (semakin tinggi semakin berisiko), beban kerja dan aktivitas fisik saat usia 25-55 tahun.

Peningkatan berat badan dan lemak visceral berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti sindrom metabolik, dislipidemia, resistensi insulin, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular, kanker, serta kematian. Berbagai penelitian membuktikan bahwa distribusi lemak dapat menjadi salah satu prediktor untuk kesakitan dan kematian pada populasi lanjut usia.

Aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dan kebutuhannya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular semakin meningkat, dimana hal tersebut berkaitan dengan penurunan kapasitas aerobik dan perubahan komposisi tubuh di atas. Efek jangka panjang aktivitas fisik yang benar (khususnya olah raga) terhadap kesehatan lansia meliputi penurunan faktor risiko penyakit dan masalah kesehatan, peningkatan fungsi kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, fleksibilitas serta komposisi tubuh. Penelitian membuktikan bahwa penurunan kapasitas aerobik dan massa otot yang berkaitan dengan usia terjadi lebih lambat pada atlet dan individu yang aktif dibanding mereka yang kurang aktif.

Jenis olah raga yang dianjurkan untuk lansia adalah olahraga aerobik yang dinamis untuk mempertahankan ketahanan/stamina (endurance) dan olah raga yang mempertahankan kelenturan/fleksibilitas. Pilihan olahraga yang disarankan antara lain senam, berjalan cepat, renang, dan sebagainya. Latihan olah raga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh.

Sumber: I Made Siswadi Semadi
Dep/KSM Penyakit Dalam Divisi Endokrinologi dan Metabolisme, FKUdayana/RSUP Sanglah Denpasar

Redaksi	
Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan & BMN Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
Redaktur	:Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
Editor	:Dini Yulia Kadek Nopi Arisanti
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)

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

DISIPLIN

PROTOKOL KESEHATAN HARGA MATI



1 MEMAKAI MASKER



2 MENCUCI TANGAN



3 MENJAGA JARAK



4 MENGHINDARI KERUMUNAN



5 MEMBATASI MOBILITAS



6 MENGHINDARI MAKAN BERSAMA

Mengenal Transfusi Darah Masif



Perdarahan tetap menjadi penyebab utama kematian yang umumnya dapat dicegah. Kehilangan darah masif sering dijumpai dalam berbagai situasi seperti politrauma, operasi besar, perdarahan gastrointestinal, perdarahan obstetrik, dan lain-lain. Respon cepat dan tatalaksana yang tepat sangat penting untuk mendapatkan hasil yang baik pada pasien setelah periode kehilangan banyak darah. Transfusi komponen darah yang cepat dalam jumlah besar pada pasien dengan syok hemoragik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius.

Oleh karena itu, ahli anestesi dan dokter bidang lainnya harus memahami konsep yang tepat dalam tatalaksana kehilangan darah masif dan transfusinya.

Berbagai definisi transfusi darah masif yaitu:

1. Penggantian satu volume darah penuh dalam 24 jam
2. Transfusi > 10 unit sel darah merah (PRBC) dalam 24 jam
3. Transfusi > 20 unit PRBC dalam 24 jam
 - a. Transfusi > 4 unit PRBC dalam 1 jam sesuai kebutuhan
 - b. Penggantian 50% dari total volume darah dalam 3 jam.

Sangat penting untuk diketahui dari penatalaksanaan kehilangan darah yaitu secara fisiologis, tubuh memiliki mekanisme kompensasi hemodinamik untuk mempertahankan perfusi organ vital sampai sekitar 30% kehilangan Total Blood Volume (TBV), di luar itu terdapat risiko hipoperfusi kritis. Resusitasi cairan yang tidak memadai pada tahap ini menyebabkan syok.

Sangat penting juga untuk diingat bahwa resusitasi cairan berlebihan dapat menyebabkan tekanan arteri dan vena akan meningkat sehingga dapat mengganggu pembekuan hemostatik dan menyebabkan lebih banyak perdarahan. Setelah pasien masuk sebagai kriteria yang sesuai untuk protokol ini, bank darah akan memastikan pengiriman semua komponen darah sesuai golongan darah pasien secara cepat dan tepat waktu untuk memfasilitasi resusitasi.

.Hal ini mengurangi waktu pada pengujian laboratorium selama fase resusitasi akut dan mengurangi waktu komunikasi antara bank darah, laboratorium dan dokter.

Target resusitasi pada kehilangan darah yaitu:

- Tekanan arteri rata-rata (MAP) sekitar 60 mmHg, tekanan arteri sistolik 80-100 mmHg (pada pasien hipertensi mungkin perlu menargetkan MAP yang lebih tinggi)
- Hb 7-9 g/dL
- INR <1,5; dan PTT <42 detik
- Fibrinogen >1,5-2 g/L
- Trombosit >50 × 10⁹ /L
- pH 7,35-7,45
- Suhu tubuh inti >35,0 °C
- Urine Output 0.5-1.0 cc/kgBB/jam
- Defisit basa <3,0 atau laktat <2 mEq/L

AYO KENALI MAKANAN YANG MENYEBABKAN KOLESTEROL TINGGI



Selama ini yang kita ketahui bahwa kolesterol itu berbahaya, namun apakah kalian tahu bahwa kolesterol memiliki peran penting dalam tubuh jika dengan kadar yang normal? Kolesterol berfungsi membantu membentuk membran sel dan membentuk vitamin D, yang penting dalam pembentukan hormon dan membantu dalam menghasilkan cairan empedu. Dimana sangat penting dalam penyerapan nutrisi di saluran pencernaan.

Mari kita sedikit belajar tentang Kolesterol. Kolesterol itu bersirkulasi dalam aliran darah sebagai bagian dari zat kompleks yang disebut lipoprotein, termasuk:

High-Density Lipoprotein (HDL) yang disebut juga kolesterol "Baik", yang mengangkut kolesterol dari pembuluh darah ke hati. Dan akan di hancurkan di hati dan kemudian di buang. Dan yang paling kita kenal adalah kolesterol jahat atau yang sering disebut dengan Low-Density Lipoprotein (LDL). LDL kerja kebalikan dari HDL, yang menyimpan kolesterol dalam sel dan jaringan tubuh. LDL yang tinggi akan membuat banyak penyakit seperti penyumbatan di pembuluh darah (arterosklerosis). Arterosklerosis adalah kondisi penebalan dinding arteri mempersempit ruangan dimana darah mengalir, yang berkontribusi dalam penyakit jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan berbagai gejala dari penyakit darah tinggi, serangan jantung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah di kaki ataupun tangan.

Selain yang disebutkan diatas, juga ada trigliserida. Trigliserida diproduksi oleh hati dan merupakan salah satu jenis lemak yang ditemukan di dalam darah dan makanan. Penyebab peningkatan trigliserida adalah pada obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi kadar alkohol yang tinggi, diet tinggi karbohidrat. Dan Peningkatan kadar trigliserida juga meningkatkan resiko terjadinya serangan jantung, dan menimbulkan kematian.

Beberapa hal mengenai pemantauan kolesterol terutama beberapa rasio kolesterol total dengan beberapa parameter seperti trigliserida serta dengan HDL menjadi beberapa acuan atau panduan dari para dokter dalam pemberian terapi untuk menurunkan kadar kolesterol ini. Kami memberikan rekomendasi pemantauan kolesterol secara rutin kepada pasien minimal dalam tiga bulan atau enam bulan di samping itu hal penting yang wajib dilakukan adalah konsultasi dengan dokter khususnya dokter spesialis penyakit dalam. Semoga informasi yang diberikan dapat bermanfaat.

Kita dapat menghindari penyakit tersebut diatas dengan pola makan sehat. Konsultasikan dengan dokter terkait salah satunya di bagian penyakit dalam mengenai pemilihan diet /makanan yang sehat sehingga diharapkan akan menjaga kualitas hidup dan mencapai kadar kolesterol yang normal.