

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 44 Kenali Spinal Cord Injury (Cidera Saraf Tulang Belakang)



Video Edukasi Ngusik ep 45 Rawat Luka Cegah Amputasi pada Kaki Diabetic?



Video Edukasi Ngusik ep 46 Mari Mengenal Kebutaan yang dapat dicegah:Katarak&Glaukoma



Video Edukasi Ngusik ep 47 Mari Mengenal Kebutaan yang dapat dicegah: Retinopati diabetik, Kelainan refraksi, Kebutaan pada anak.



Video Edukasi Ngusik ep 48 Waspada Ancaman Omicron



Siaran Radio Kesehatan Kiat Cegah Obesitas dengan Gizi Seimbang

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

Edisi Januari 2022 /035

**Tips Aman dan Sehat Bagi yang Sedang Menjalankan Diet**



Memasuki tahun baru 2022 mungkin banyak yang memasangkan sukses diet sebagai salah satu resolusi yang ingin dicapai dalam rangka menurunkan berat badan. Tidak menjadi soal diet apa yang mau sobat sehat jalankan. Ada banyak jenis diet yang ditawarkan saat ini, mulai dari diet rendah karbohidrat, intermitten fasting, diet vegan, diet ketogenik dan lain sebagainya. Tentu saja semuanya memiliki keunggulan serta kekurangannya masing-masing, terserah mau memilih yang mana asal sehat dan aman untuk menurunkan berat badan. Perlu sobat sehat ketahui bahwa diet yang berhasil dilakukan oleh satu individu belum tentu sukses juga dilakukan oleh individu lainnya, karena masing-masing individu memiliki kebutuhan yang berbeda. Jadi tidak bisa meniru begitu saja program diet yang sedang populer saat ini. Sarannya bagi sobat sehat apapun jenis diet yang dipilih tetap harus memperhatikan kondisi tubuh dan melalui pendampingan dari professional seperti Ahli Gizi. Ahli Gizi akan merekomendasikan program diet yang dibuat khusus untuk individu itu sendiri dengan memperhatikan panduan gizi seimbang. Juga disusun agar aman dilakukan dan jangan sampai mengganggu fungsi tubuh. Program diet yang baik melibatkan pengetahuan mulai dari pemilihan bahan makanan, cara pengolahan makanan, hingga pengaturan pola makan. Penurunan berat badan yang sehat tidak boleh dicapai secara drastis atau instan. Menurut para ahli, penurunan berat badan yang aman dan sehat adalah berkisar antara 0,5 - 1 kilogram per minggu. Diet yang sukses tidak

**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  
 A.A Istri Putri Wahyuni  
 Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha  
 Fotografer : I Nym Iwan Paramartha  
 Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni  
 Kritik dan saran ditunjukkan 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)

- berhenti hanya pada keberhasilan menurunkan berat badan saja, tetapi yang terpenting adalah bagaimana mempertahankan berat badan yang sudah dicapai agar tetap stabil. Ada beberapa saran buat sobat sehat yang sedang menjalankan diet agar aman dan sehat, seperti:
1. Jangan pernah melewatkan sarapan, karena jika tidak sarapan di pagi hari bisa menyebabkan kalap makan atau makan yang berlebihan di saat siang harinya.
  2. Hindari Emotional Eating.
  3. Upayakan makan makanan yang dibuat sendiri.
  4. Hindari minum minuman manis yang berlebihan, karena minuman yang manis akan menambah jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh tanpa disadari.
  5. Jangan lupa olah raga secara rutin. Diet yang baik perlu dibarengi dengan aktivitas fisik atau olah raga, karena dapat lebih cepat menurunkan lemak dalam tubuh. Olah raga yang direkomendasikan 150 menit dalam seminggu antara lain: jogging, bersepeda, kombinasi sit up, push up dan plank.

**DUAL (Edukasi Visual)**



25 Januari 2022

**Hari Gizi Nasional**

Aksi Bersama Cegah Stunting & Obesitas

**4** *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*



**K**usta adalah suatu penyakit infeksi yang penyebabnya telah diketahui yaitu bakteri *Mycobacterium leprae*. Saat ini telah tersedia pengobatan untuk kusta. Kusta dapat menyerang saraf, kulit, dan organ dalam. Gejala penyakit kusta dapat berupa perubahan warna kulit yaitu bercak putih atau kemerahan yang mati rasa dan tidak terasa gatal. Pasien sering mengira keluhan tersebut sebagai alergi sehingga pasien berpantang makanan-makanan yang sesungguhnya sangat dibutuhkan dalam menghadapi penyakit infeksi bakteri.

Penyembuhan penyakit kusta sangat membutuhkan nutrisi seperti halnya penyakit infeksi lainnya. Sejak dahulu telah diketahui bahwa nutrisi sangat berhubungan dengan penyakit kusta, sehingga terjadinya insiden penyakit ini dihubungkan dengan kemiskinan. Di Indonesia sendiri termasuk negara yang berlimpah sumber nutrisi, namun jumlah penyakit kusta masih tinggi bahkan nomor 3 di dunia, hal ini disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan mengenai peran nutrisi dalam mencegah dan memperberat penyakit kusta tersebut apabila nutrisi yang diperlukan tubuh tidak terpenuhi. Pada suatu daerah kemungkinan juga terdapat faktor budaya yang melarang seseorang mengkonsumsi sumber nutrisi tertentu.

Nutrisi yang diperlukan oleh penderita kusta telah banyak diteliti oleh para ahli. Saat ini juga di negara kita sudah memiliki dokter ahli gizi klinik yang sangat membantu dalam pengaturan nutrisi bagi pasien-pasien, sehingga pengetahuan mengenai nutrisi untuk penderita kusta sudah sangat baik. Seperti pengetahuan yang telah ada sebelumnya vitamin A,D,E,K, zink, B, dan Fe sangat berperan dalam menjaga kesehatan tubuh.

Berikut adalah nutrisi yang diperlukan oleh tubuh untuk dapat membantu mencegah terinfeksi kusta dan apabila sudah menderita kusta nutrisi ini dapat membantu agar penyakit tidak menjadi berat.

#### Vitamin D

Jumlah vitamin D yang cukup di dalam tubuh dapat berperan secara langsung dalam meningkatkan kekebalan tubuh dengan cara membantu mengaktifkan sel-sel yang berperan untuk melawan infeksi. Sebagai sejarah pengobatan kusta dan tuberkulosis, penderita kusta dan tuberkulosis di tempatkan di leprosarium dan sanatorium, para penderita kusta di sana diberikan terapi sinar matahari yang merupakan sumber vitamin D, dan terbukti membantu perbaikan kondisi kesehatan dari pasien. Waktu berjemur yang tepat adalah sekitar pukul 09.00 diawali dengan berjemur selama 5 menit kemudian secara bertahap ditingkatkan menjadi maksimal selama 15 menit. Beberapa sumber vitamin D pada makanan adalah ikan salmon, tuna, sarden, kuning telur, hati, dan keju.

#### Vitamin B

Penyakit kusta dapat menyerang saraf, yang dapat menyebabkan kelemahan otot, bahkan kecacatan. Vitamin B1, B6, dan B12 adalah vitamin B yang diperlukan oleh penderita kusta. Vitamin B12 berperan penting dalam perbaikan fungsi saraf. Jenis asupan vitamin B adalah ayam, kacang almond, asparagus, melon, pisang, kentang, alpukat, jamur, dan daging.

#### Zink

Pada penderita kusta zink dapat memperbaiki penurunan respon kekebalan tubuh dan mempercepat penyembuhan luka. Sumber zink diantaranya lobster, tiram, daging, kacang, dan produk susu

#### Zat besi (Fe)

Saat ini obat yang diberikan untuk penderita kusta sudah melewati berbagai penelitian dan terbukti dapat menyembuhkan kusta. Salah satu obat kusta dapat memecah sel darah merah. Pemberian nutrisi yang mengandung Fe sangat diperlukan disini, dan tidak dibelikan pemberian suplemen Fe. Zat besi terdapat dalam asupan daging merah, hati, ikan, nasi putih, tiram, kacang merah, dan kacang-kacangan



#### Apa itu pulse oximetry?

Pulse oximetry adalah alat untuk mengukur kadar oksigen (saturasi oksigen) di dalam darah. Alat ini dapat menggambarkan seberapa baik oksigen dikirim ke bagian tubuh yang terjauh dari jantung seseorang. Oksigen dibawa ke seluruh tubuh menempel pada hemoglobin yang terdapat pada sel darah merah. Oksigen dibutuhkan untuk menghasilkan energi dari hasil metabolisme di tingkat sel dan berfungsi mempertahankan fungsi normal tubuh.

#### Apa kegunaan pulse oximetry?

Pulse oximetry telah menjadi alat penting dalam praktik gawat darurat saat ini. Deteksi hipoksia dengan indikator klinis saja tidak dapat diandalkan, sedangkan dengan pulse oximetry dapat menilai saturasi oksigen secara real-time dari waktu ke waktu dan mengevaluasi intervensi serta perkembangan proses penyakit. Alat ini bersifat non-invasif, tersedia secara luas, dan mudah digunakan. Penggunaannya saat ini adalah sebagai monitor standar untuk semua kasus anestesi, digunakan di unit gawat darurat, bangsal rumah sakit, dan ambulans untuk menilai oksigenasi darah pada pasien dengan kesulitan pernapasan. Informasi ini membantu penyedia layanan kesehatan untuk memutuskan apakah seseorang membutuhkan tambahan oksigen atau tidak.

Saturasi oksigen normal antara 95-100%. Nilai saturasi oksigen ini penting untuk dipantau karena dapat memberikan gambaran proses penghantaran oksigen ke seluruh tubuh. Nilai saturasi oksigen dibawah 85% menandakan jaringan tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup, sedangkan saturasi oksigen kurang dari 70%

dapat membahayakan jiwa pasien dan memerlukan pemeriksaan lebih lanjut dan intervensi sesuai dengan kebutuhan pasien.

#### Bagaimana cara kerja pulse oximetry?

Dalam pengukurannya, pulse oximetry menggunakan perangkat seperti klip yang disebut probe ditempatkan pada bagian tubuh, seperti jari atau cuping telinga. Pengukuran saturasi oksigen dilakukan dengan menyorotkan cahaya merah dan inframerah (near infrared) pada panjang gelombang tertentu (masing-masing 660 nm dan 940 nm) melalui jaringan (paling sering di dasar kuku). Kedua panjang gelombang ini menembus jaringan dengan baik sedangkan cahaya biru, hijau, kuning, dan inframerah jauh diserap secara signifikan oleh jaringan non vaskular dan air. Prinsip kerja pulse oximetry didasarkan pada adanya perbedaan penyerapan panjang gelombang cahaya oleh hemoglobin (terdeoksigenasi dan teroksigenasi) sebagai pembawa oksigen. Kemudian, perbedaan ini akan diproses melalui algoritme di dalam alat untuk menampilkan nilai saturasi oksigen seseorang. Kemampuan pulse oximetry untuk mendeteksi saturasi oksigen berdasarkan pada aliran darah arteri. Hal ini karena jumlah cahaya merah dan near-infrared yang diserap berfluktuasi sesuai dengan siklus jantung.

#### Hal apa saja yang mempengaruhi hasil pembacaan pulse oximetry?

Pulse oximetry dikalibrasi dengan rentang saturasi dari 70% hingga 100% dan akurasi 2%-4%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pembacaan yang lebih rendah dari 70%, mungkin tidak akurat dibandingkan dengan standar baku emas, yaitu pengukuran invasif melalui gas darah. Hasil pembacaan dari pulse oximetry bergantung pada penyerapan cahaya melalui jaringan dengan darah yang berdenyut. Oleh karena itu faktor-faktor yang mengganggu parameter tersebut dapat mengganggu hasil pembacaan. Salah satu contoh umum dari faktor pengganggu adalah cat kuku.

Pembuluh darah yang berdenyut adalah prasyarat lain untuk pembacaan yang akurat. Untuk mendapatkan hasil pengukuran yang terbaik, aliran darah ke tangan dan jari pasien yang memakai probe harus baik. Oleh karena itu, bacaan terbaik dicapai ketika tangan pasien berada dalam kondisi hangat, santai, dan posisinya lebih rendah dari jantung.