

Galeri edukasi



Kampanye cuci Tangan di Lingkungan RSUP Sanglah Denpasar



Poliklinik Bedah Melakukan Senam Virtual dalam rangka HUT RI ke 75



Siaran Radio Kesehatan tema Hindari Covid-19, Penuhi Asupan Gizi untuk tingkatkan Imunitas



Deteksi Dini Penyakit Kanker Leher Rahim (Ca. Cervic) Poliklinik Kebidanan



Mengenal Penyakit Diabetes Militus di Era Pandemi Covid 19 Poliklinik Diabetik Center



Edukasi penggunaan masker kepada pasien dan penunggu di lingkungan RSUP Sanglah

Edisi Agustus 2020 / 018

Senam Kemerdekaan : Sehat, Bugar, Produktif Dan Ceria Adalah Yang Utama Dalam Melalui Masa Pandemi Covid-19



Masih dalam rangkaian memperingati HUT Kemerdekaan Republik Indonesia ke-75, RSUP Sanglah menggelar Senam secara virtual. Pelaksanaan senam secara virtual ini sekaligus merupakan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan oleh RSUP Sanglah untuk masyarakat. RSUP Sanglah Denpasar mengajak seluruh komponen masyarakat Bali maupun luar Bali untuk melakukan senam sehat bugar secara virtual. Kegiatan yang digelar secara live di channel youtube PKRS Sanglah pada Jumat (28/8/2020) bertujuan memasyarakatkan olahraga untuk memperoleh tubuh yang lebih sehat dan prima.

Direktur Utama RSUP Sanglah dalam sambutannya sebelum memulai acara

senam menyampaikan bahwa olah Raga merupakan salah satu kegiatan Promosi Kesehatan sekaligus pelaksanaan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau Germas. Olah raga sangat penting dilakukantidak hanya saat ini, tetapi baik untuk menjadi rutinitas kita. Berolahraga setiap hari, sangat bermanfaat untuk

meningkatkan kebugaran dan sistem imunitas sehingga tidak mudah sakit. RSUP Sanglah mengajak tidak hanya pegawai tetapi seluruh masyarakat untuk berolah raga, apalagi di saat pandemi COVID-19 maka wajib memperhatikan protokol kesehatan demi tetap Sehat, Bugar, Produktif, dan selalu Ceria. Dengan tageline 'Sehat Jasmani Indonesia Maju', senam sehat bugar tersebut merupakan kegiatan yang pertama kali digelar oleh RSUP Sanglah. Dipilihnya slogan/tage line tersebut merupakan refleksi semangat perjuangan dalam menghadapi tantangan saat ini, karena kesehatan adalah keharusan untuk dapat melangkah lebih maju lagi. Bila memiliki tubuh yang sehat, apalagi di tengah pandemi Covid-19, maka apapun bisa dilakukan termasuk mendukung kemajuan Bangsa dan Negara Indonesia. Kerjasama semua orang sangat dibutuhkan untuk dapat melalui pandemi ini. Patuhilah protokol kesehatan dengan penuh kesadaran untuk menjadi bagian dari solusi, bukan bagian dari masalah. Segeralah beradaptasi dengan kebiasaan hidup baru, karena sejak bumi diciptakan, makhluk yang bertahan adalah makhluk yang dengan cepat melakukan adaptasi atas perubahan lingkungan yang terjadi, karena yang abadi hanyalah perubahan. Salam Sehat, Sehat Indonesia. (pkrs)

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)



Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia ke 75

Promosi Kesehatan RSUP Sanglah

mengajak masyarakat melakukan Senam Sehat Bugar secara virtual

YouTube | **Jumat, 28 Agustus 2020**
PKRS SANGLAH | **07.00 Wita**

Mari melalui Pandemi Covid-19 dengan tetap sehat, bugar produktif, ceria dan tetap aman.

INDONESIA KITA PASTI BISA

Sehat Jasmani

Indonesia Maju

4 *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*



Pernahkah mendengar Multiple Intelejensia atau kecerdasan majemuk? Ya, konsep ini dikembangkan oleh Howard Gardner. Gardner menilai manusia bukan hanya dari skor standar semata tetapi dengan ukuran kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan manusia, kemampuan untuk menghasilkan persoalan baru untuk diselesaikan, kemampuan untuk menciptakan sesuatu atau memberikan penghargaan dalam budaya seseorang. Ada berbagai kecerdasan yang tidak hanya dilihat dari segi linguistik dan logika. Bagi Gardner tidak ada anak yang bodoh atau pintar; yang ada adalah anak yang menonjol dalam salah satu atau beberapa jenis kecerdasan. Dalam menilai dan menstimulasi kecerdasan anak, orangtua dan guru seyakinya dengan jeli dan cermat merancang sebuah metode khusus. Setiap manusia memiliki kecenderungan cerdas di satu bidang tanpa harus bersusah payah mengasahnya.

Lalu apa hubungannya dengan aktifitas fisik? Disebutkan pada sebuah literatur secara fungsional otak manusia akan terus berkembang sampai dengan usia 50 tahun. Hal itu akan terjadi bila manusia selalu aktif berpikir dan beraktivitas secara fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara benar akan berdampak positif pada kondisi pikiran. Para orang tua dan guru memiliki peran besar untuk menciptakan sebuah lingkungan yang mendukung dilakukannya aktifitas fisik secara rutin oleh anak-anak sejak dini. Olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik seseorang akan meningkatkan kebugaran pelakunya, baik kebugaran secara fisik maupun kebugaran secara mental (psikis). Latihan olahraga penting diciptakan sejak dini agar tercapai perkembangan otak yang sempurna menyebabkan peningkatan suplai oksigen dan darah ke otak

Perkembangan struktur otak akan mempengaruhi perkembangan kecerdasan majemuk yang dimiliki manusia. Ada 8 jenis kecerdasan majemuk menurut Gardner bodily-kinesthetic intelligence, spatial, interpersonal, musical, linguistic, logical-mathematical, intrapersonal, dan naturalistic intelligence. Lingkungan terbaik untuk membantu perkembangan struktur otak yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga apalagi bila olahraga tersebut dilakukan secara terprogram, teratur dan teratur. Pasokan darah dan oksigen yang cukup ke otak akan membuat otak mampu berpikir lebih lama, dan individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan berbagai kecerdasan yang dimilikinya. Latihan olahraga adalah untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Sesuai dengan slogan kuno yang berbunyi "men sana incorpore sano" yaitu dalam jiwa yang sehat akan terdapat tubuh yang sehat

Kebugaran jasmani tidak hanya sebagai salah satu kunci penting bagi kesehatan badan, tetapi juga sebagai dasar dari dinarnika dan pusat aktivitas kreativitas intelektual. Inteligensi dan keterampilan hanya dapat berfungsi dengan baik bila kondisi badan sehat dan kuat. Semangat yang keras dan kemampuan berpikir yang tegar umumnya menunjukkan badan yang sehat. Ayo ajak keluarga berolahraga! Sehat jasmani dan rohani, tetap bugar, produktif dan ceria. (pkrs)



Pada masa pandemi Covid-19 anak lebih banyak harus tinggal di dalam rumah dan melakukan pembelajaran jarak jauh atau sekolah daring (online). Durasi anak dalam screen time akan berisiko mengalami peningkatan. Hal ini menjadi kekhawatiran orang tua.

Rekomendasi World Health Organization (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menganjurkan agar regulasi aktivitas fisik, aktifitas sedentarian dan waktu tidur harus diatur sebagai suatu regulasi yang tidak dapat berdiri sendiri dan dilakukan secara komprehensif sesuai dengan usia anak. Anak usia di bawah 1 tahun aktivitas fisik dilakukan beberapa kali sehari dalam bentuk permainan interaktif di lantai. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan semakin baik. Pada bayi yang belum mampu duduk, aktifitas fisik diharapkan dalam posisi tengkurap (tummy time) minimal 30 menit, yang dapat dilakukan tersebar waktunya sepanjang hari saat anak bangun. Waktu sedentarian adalah waktu dimana anak tidak banyak bergerak aktif, hanya mendengarkan orangtua atau pengasuh membacakan cerita. Pada usia ini tidak direkomendasikan untuk screen time. Jangan menahan anak lebih dari 1 jam misalnya menahan saat di kereta bayi, kursi bayi, digendong atau diikat di punggung pengasuh. Pada usia 0-3

bulan memerlukan waktu tidur yang berkualitas selama 14-17 jam, sedangkan usia 4-11 bulan selama 12-16 jam, termasuk tidur siang. Pada usia 1-2 tahun, luangkan setidaknya 180 menit untuk melakukan berbagai aktifitas fisik dengan intensitas bervariasi, yang tersebar waktunya sepanjang hari, semakin banyak lebih baik. Waktu sedentarian digunakan untuk membacakan cerita dan jangan menahan anak lebih dari 1 jam di kereta bayi, kursi bayi, digendong atau duduk dalam waktu yang lama. Anak usia 1-2 tahun tidak direkomendasikan untuk screen time, kecuali video-chating saat berinteraksi dengan anggota keluarga yang jauh, dan harus didampingi oleh orang tua. Pada usia ini anak dianjurkan mempunyai waktu tidur yang berkualitas selama 11-14 jam, termasuk tidur siang, dengan pola dan waktu bangun yang regular.

Pada usia 3-4 tahun dan pada usia pra-sekolah, aktifitas fisik setidaknya dilakukan 180 menit dengan berbagai aktifitas fisik, dimana minimal 60 menit diantaranya adalah aktifitas fisik intensitas sedang hingga berat. Aktifitas fisik tidak harus dengan berolah raga saja, tapi dalam bentuk bermain aktif bersama teman sebaya, orangtua atau anggota keluarga lainnya. Semakin banyak aktifitas fisik akan lebih baik, dimana aktifitas fisik dilakukan tersebar waktunya sepanjang hari. Jangan menahan anak lebih dari 1 jam saat berada di kereta anak atau duduk dalam waktu lama. Kegiatan sedentarian, ketika anak tidak beraktifitas dipakai untuk mendengarkan orang tua atau pengasuh bercerita atau membacakan dongeng. Screen time dianjurkan tidak lebih dari 1 jam, semakin sedikit semakin baik. Anak memerlukan waktu tidur berkualitas selama 10-13 jam, termasuk tidur siang dengan pola tidur dan waktu bangun yang regular. Bebaskan anak dari media berlayar di kamar tidur anak, pada saat makan, saat bermain, atau untuk menenangkan perilaku anak.

Bagaimana dengan anak sekolah? Anak sekolah dasar usia 6-12 tahun, screen time tidak lebih dari 1-1,5 jam (90 menit). Pembelajaran jarak jauh atau daring dianjurkan tidak lebih dari 1,5 jam (90 menit) dalam sehari. Orang tua hendaknya konsisten dalam menerapkan pembatasan screen time dan jenis media yang ditonton. Screen time tidak dipakai sebagai kebiasaan sebelum mengerjakan pekerjaan sekolah, pada saat makan, atau sebelum tidur. Penggunaan media tidak menggantikan aktifitas fisik, waktu tidur dan kegiatan harian penting lainnya. Anak memerlukan waktu tidur yang berkualitas selama 9-11 jam.

Pada anak sekolah menengah (11-18 tahun) screen time tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Pembelajaran jarak jauh atau daring dianjurkan tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Pada periode ini anak sudah mengerti konsep keseimbangan waktu. Orang tua bertugas membantu mereka mengelola screen time yang sesuai dengan jadwal anak. Anak sekolah menengah memerlukan waktu tidur yang berkualitas selama 8-10 jam.

Ketidakeimbangan aktifitas fisik, waktu sedentarian dan waktu tidur dapat menyebabkan terjadinya obesitas akibat aktifitas fisik yang kurang, yang dapat menimbulkan berbagai penyakit sindrom metabolik. Waktu tidur yang kurang akan mengganggu tumbuh kembang anak dan remaja. Pada saat tidur hormon pertumbuhan dan aktifitas neuron (sel otak) sangat aktif. Tidur dapat memulihkan tenaga yang hilang, menghilangkan kelelahan, meningkatkan efisiensi belajar, memperbaiki perilaku, pemeliharaan sistem imun dan pertumbuhan fisik. Dengan demikian sangat penting menyeimbangkan aktifitas fisik, waktu sedentarian dan waktu tidur anak dan remaja.