

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngsuk ep 19 Mengenal lebih jauh, COVID-19 Varian DELTA



Video Edukasi Ngsuk ep 20 Kendalikan Diabetes pada masa Pandemi COVID-19



Video Edukasi Ngsuk ep 21 Cegah Hepatitis Untuk Hidup yang Lebih Baik



Siaran Radio Kesehatan COVID pada Anak



Edukasi kesehatan Bahaya Keputihan



Edukasi kesehatan Kanker Nasofaring

Edisi Juli 2021 /029

Mengenal Lebih Jauh Covid-19 Varian Delta

Virus Corona penyebab COVID-19 masih diduga disebabkan karena protein pada permukaan virus terus bermutasi dan menghasilkan varian Corona varian Delta lebih mudah menyatu dan berbaur dengan atau virus baru. Salah satu varian yang kini sel manusia, sehingga membuat virus tersebut lebih mudah mulai banyak ditemukan di Indonesia adalah menginfeksi manusia dan berkembang lebih cepat. virus Corona varian Delta atau COVID-19. Penularannya masih sama dengan varian yang lain yaitu melalui droplet. Droplet ini bisa menyebar mencapai jarak 1,5-2 meter sehingga disarankan menjaga jarak untuk menghindari penularan. Pada beberapa keadaan penyebaran bisa melalui airborne misalnya pada tindakan manipulasi saluran nafas yang dilakukan di rumah sakit atau dilaporkan bisa menular disebabkan oleh virus Corona yang melalui airborne pada ruangan tertutup atau pada ruangan pertamasi. Munculnya varian delta ini dengan ventilasi yang tidak baik. Gejala dari infeksi virus varian pertama kali dilaporkan di India pada bulan delta ini tidak jauh beda dari gejala yang ditimbulkan oleh Desember 2020 dan diduga bertanggung varian awal sebelum mengalami mutasi. Namun, pada infeksi jawab terhadap peningkatan kasus pada varian delta, gejala-gejala tersebut akan menjadi parah dan gelombang kedua pandemi di India yang lebih sulit ditangani dibandingkan varian sebelumnya. Adapun dimulai sejak Februari 2021. Tersebaranya gejala umum yang dilaporkan adalah sakit kepala, sakit COVID-19 varian Delta merupakan masalah tenggorokan, pilek, atau demam. Disamping gejala tersebut, kesehatan serius dan turut berperan dalam varian Delta juga mungkin menimbulkan gejala lainnya seperti terjadinya lonjakan kasus positif COVID-19 di batuk, sesak nafas, kelelahan, anosmia, nyeri otot serta berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. gangguan pencernaan. Vaksin covid-19 yang tersedia saat ini dapat memberikan perlindungan terhadap beragam varian Covid-19 varian Delta ini mudah menular virus COVID-19, termasuk varian Delta. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang telah mendapatkan 2 dosis vaksin COVID, seperti vaksin *Astrazeneca* dan vaksin *Pfizer* memiliki antibodi yang cukup untuk melawan COVID-19 varian Delta. Lalu bagaimana dengan vaksin *Sinovac*? Penelitian efektifitas vaksin *Sinovac* terhadap varian delta belum pernah dilaporkan akan tetapi bukan berarti tidak efektif. Sampai saat ini memang belum ditemukan obat anti virus yang spesifik untuk Covid-19 termasuk Covid-19 varian delta ini, pengobatan yang dilakukan bersifat supportif sesuai dengan keluhan yang muncul. Maka pencegahan tentu lebih baik, mencegah tertular covid-19 ataupun mencegah perjalanan penyakit menjadi lebih parah. Hal-hal yang bisa kita lakukan adalah pertama, meminimalkan jumlah virus yang masuk ke dalam tubuh dengan 6M (memakai masker yang baik dan benar, sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau handsanitizer, menjaga jarak, mengurangi mobilitasi, menghindari kerumunan dan menghindari makan bersama), memastikan ruangan memiliki ventilasi yang baik serta menghindari berada di ruangan tertutup dalam waktu yang lama. Kedua, perkuat sistem imun kita dengan pola hidup sehat, olahraga teratur, kontrol penyakit komorbid dan vaksinasi.

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH



JANGAN LENGAH COVID BELUM MUSNAH!

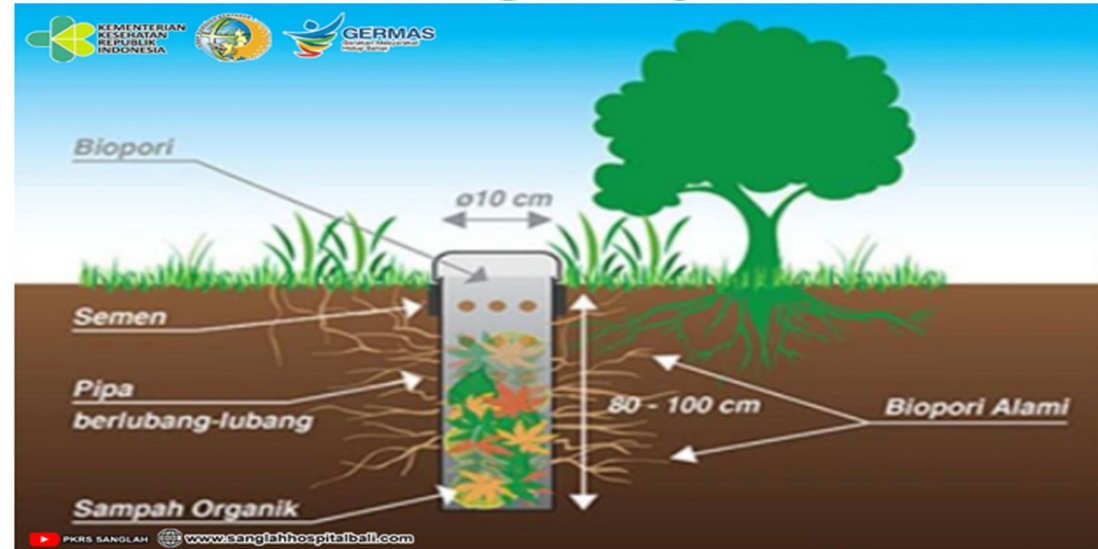
DISIPLIN 6M

- 1 MEMAKAI MASKER
- 2 MENCUCI TANGAN
- 3 MENJAGA JARAK
- 4 MENGHINDARI KERUMUNAN
- 5 MEMBATASI MOBILITAS
- 6 MENGHINDARI MAKAN BERSAMA

BERSAMA KITA CEGAH COVID-19

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)

Biopori Yang Kaya Manfaat



Saat ini ruang terbuka hijau semakin langka di area perkotaan di Indonesia, sehingga air hujan sulit untuk meresap ke dalam tanah. Padahal, resapan air hujan inilah yang membantu meningkatkan sumber air di dalam tanah. Biopori adalah cara alam menjaga daya serap tanah dan kesuburan tanah.

Biopori menurut Tim Biopori IPB (2007) adalah lubang-lubang di dalam tanah yang terbentuk akibat berbagai aktifitas organisme di dalamnya, seperti cacing, perakaran tanaman, rayap, dan fauna tanah lainnya. Lubang-lubang yang terbentuk akan terisi udara, dan akan menjadi tempat berlalunya air di dalam tanah. Konsep Biopori ini kemudian diadaptasi untuk meningkatkan daya serap air hujan pada tanah untuk membantu mengatasi banjir. Gagasan ini dicetuskan oleh seorang peneliti Institut Pertanian Bogor (IPB): Ir. Kamir R. Brata, MSc. Ide ini adalah dengan membuat lubang biopori yaitu lubang yang dengan diameter 10 sampai 30 cm dengan panjang 30 sampai 100 cm. Lubang tersebut diisi dengan sampah organik yang akan mendatangkan organisme tanah sehingga sampah organik berubah menjadi kompos yang dapat menyuburkan tanah disekitarnya.

Untuk dapat mencapai sampah organik ini organisme tanah akan membuat jalur-jalur di dalam tanah di sekitar biopori buatan tersebut. Jalur-jalur ini akan membantu penyerapan air hujan ke dalam tanah dan juga berfungsi untuk menjebak air yang mengalir di sekitarnya sehingga dapat menjadi sumber cadangan air bawah tanah.

Beragam manfaat dari lubang biopori adalah :

- Mencegah banjir karena jalur-jalur yang dibuat oleh organisme tanah dapat membantu penyerapan air ke dalam tanah.
- Sebagai tempat pembuangan sampah organik.
- Menyuburkan tanah karena sampah organik yang dibuang di lubang biopori merupakan makanan untuk organisme yang ada dalam tanah. Organisme tersebut dapat membuat sampah organik menjadi kompos yang merupakan pupuk bagi tanaman di sekitarnya.
- Meningkatkan kualitas air tanah, organisme dalam tanah mampu membuat sampah menjadi mineral-mineral yang kemudian dapat larut dalam air. Hasilnya, air tanah menjadi berkualitas karena mengandung mineral.

Pembuatan biopori ini sangat mudah. Buat lubang vertikal berdiameter 10-30 cm dengan kedalaman 1 meter. Kemudian masukkan pipa yang sudah berpori ke lubang tersebut. Taruhlah sampah organik ke dalam pipa, kemudian tutuplah dengan penutup lubang di atas pipa. Perkuat tepi lubang di permukaan dengan adukan semen dan pasir. Biopori harus dirawat secara rutin. Sampah organik yang ditaruh di dalam lubang biopori akan terurai selama 2-3 bulan, lalu sampah organik tersebut harus diambil lagi dan diganti dengan yang baru. Sampah organik yang telah terurai dapat dimanfaatkan menjadi pupuk kompos. Dan pastikan juga lubang biopori di permukaan tetap terbuka sehingga air selalu bisa masuk ke sana.

Bisakah Diabetes Terjadi Pada Usia Muda? Kenali Dan Awasi Gejalanya



PERKS SANGLAH www.sanglahhospitalball.com

Diabetes atau penyakit kenaikan gula darah pada usia muda merupakan penyakit yang sering terjadi di kalangan masyarakat Indonesia. Penyakit ini memang terjadi pada usia dewasa di atas 35 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada usia muda. Penyakit gula darah yang terjadi pada usia muda ini disebut dengan istilah MODY (*Maturity Onset Diabetes of the Young*). Penyakit MODY ini awalnya tidak menunjukkan gejala yang jelas, atau biasanya terjadi pada usia muda dengan gejala diabetes ringan. Kenaikan kadar gula darahnya juga tidak setinggi dari kelainan Diabetes pada umumnya atau dikenal dengan DM2. Diagnosis MODY sering kali tidak terdeteksi, sehingga pasien pada awalnya didiagnosis diabetes melitus tipe 1 atau tipe 2. Sulitnya dan terbatasnya pemeriksaan mutasi genetik yang terjadi pada MODY menjadi diagnosis ini sering dihiraukan. Namun, dapat kita bedakan melalui wawancara dan beberapa pemeriksaan penunjang tanpa harus memeriksa mutasi genetik orang dengan MODY umumnya tidak kelebihan berat badan dan tidak memiliki faktor risiko lain untuk diabetes tipe 2, seperti tekanan darah tinggi atau kadar lemak darah yang abnormal. Sementara diabetes tipe 2

dan MODY dapat berjalan dalam keluarga, orang dengan MODY biasanya memiliki riwayat keluarga diabetes dalam beberapa generasi berturut-turut, yang berarti bahwa MODY hadir di kakek-nenek, orang tua, dan seorang anak. Tidak seperti orang dengan diabetes tipe 1 yang selalu membutuhkan insulin, orang dengan MODY sering dapat diobati dengan obat diabetes oral. Sampai saat ini, terdapat banyak gen yang diketahui menyebabkan penyakit MODY ini, yang terbanyak disebabkan oleh mutasi pada gen glukokinasi, *Hepatic Nuclear Factor 1 alpha* (HNF1A) dan *Hepatic Nuclear Factor 1 beta* (HNF1b).

Tatalaksana dari MODY juga penting, karena MODY sama seperti bentuk diabetes lainnya, MODY dapat menyebabkan komplikasi di seluruh tubuh, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung dan vaskular, penyakit ginjal, dan kebutaan.