

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 59 Mengenali Kecanduan NAPZA, Pencegahan dan Penanganannya



Video Edukasi Ngusik ep 60 Gangguan Mata Akibat Penggunaan Komputer



Video Edukasi Ngusik ep 61 Serba Serbi Parkinson



Video Edukasi Ngusik ep 62 Less Noise City -Kota Bebas Bising



Video Edukasi Ngusik ep 63 Sumbing Bibir & Langitan



Video Edukasi Ngusik ep 64 Rabun Jauh di Era Pandemi

Edisi April 2022 /038

Hadapi Musim Pancaroba Dengan Menerapkan Pola Hidup Bersih Dan Sehat

Indonesia adalah termasuk negara yang berada di wilayah tropis, karena itu di Indonesia hanya mengenal adanya dua musim yaitu musim kemarau dan musim penghujan. Namun dalam peralihan antara musim kemarau ke musim penghujan demikian pula sebaliknya dikenal dengan adanya musim pancaroba. Saat peralihan musim atau musim pancaroba ini seringkali ditandai dengan keadaan udara yang tidak menentu, angin kencang, curah hujan tinggi yang diselingi dengan panas terik matahari. Badan Meteorologi Klimatologi dan GEOFISIKA (BMKG) memprediksi musim pancaroba terjadi pada bulan Oktober merupakan peralihan musim kemarau menuju musim penghujan. Sedangkan musim pancaroba berikutnya yang merupakan peralihan musim penghujan ke musim kemarau rata-rata terjadi pada bulan Maret hingga April.

Meskipun fenomena alam ini wajar adanya dan terjadi setiap tahun, namun hal ini sangat berdampak bagi manusia. Perubahan suhu yang signifikan membuat tubuh tidak mampu menyesuaikan dengan baik yang akhirnya berujung terserang penyakit. Karena itu pulalah maka di Indonesia dikenal adanya penyakit musim pancaroba yang memang terjadinya secara musiman. Penyakit musim pancaroba yang sering timbul antara lain: Demam Berdarah Dengue (DBD), Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), Flu, Diare, Tifus, dan penyakit lain akibat virus, seperti Cacar Air dan Campak. Penyakit musiman ini dapat terjadi akibat perubahan suhu udara drastis yang ternyata bisa mempengaruhi sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko berkembangnya virus maupun bakteri. Selain itu, angin yang terasap saat musim pancaroba banyak mendatangkan debu yang mudah masuk ke dalam saluran pernapasan, yang mengakibatkan terjadi iritasi pada saluran pernapasan dan memicu gangguan kesehatan. Kendati pemerintah sudah sering memperingatkan agar waspada terhadap timbulnya penyakit musim pancaroba, namun masih banyak masyarakat kita yang abai akan hal itu. Berbeda halnya dengan masyarakat yang berada pada wilayah yang mengenal adanya empat musim, mereka akan mempersiapkan diri untuk menghadapi pergantian musim berikutnya, misalnya sebelum memasuki musim dingin bersalju mereka mengantisipasi dengan menyimpan

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 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)

berbagai kebutuhan terutama pangan serta kebutuhan lainnya seperti penghangat ruangan, pakaian tebal serta selimut. Bagi masyarakat kita di Indonesia yang hanya mengenal dua musim ditambah musim peralihan. Kondisi cuaca yang buruk yang hampir pasti kita alami setiap peralihan musim harus diantisipasi dengan menjaga kondisi tubuh dengan baik serta selalu menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit musim pancaroba yang berkembang.



DUAL (Edukasi Visual) YUK, MULAI PILAH DARI RUMAH!

Subscribe to our
YouTube Channel : PKRS SANGLAH

SIAPKAN 2 TEMPAT SAMPAH

ORGANIK

sayur, buah, sisa makanan, daun kering

ANORGANIK

plastik, kertas, kardus, kaca, kaleng



4 **Kepuasan Anda Kebahagiaannya Kami**

1

BAHAYA MALARIA DALAM KEHAMILAN

Malaria adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh parasit Plasmodium yang hidup dan berkembang biak di hati dan dalam sel darah merah manusia. Penyakit ini ditularkan melalui gigitan nyamuk anopheles betina. Terdapat empat spesies Plasmodium penyebab malaria pada manusia diantaranya Plasmodium falciparum, Plasmodium vivax, Plasmodium ovale, dan Plasmodium malariae. Jenis Plasmodium yang paling banyak ditemukan di Indonesia adalah P. falciparum dan P. vivax sedangkan P. malariae sering ditemukan di Nusa Tenggara Timur dan P. ovale ditemukan di Papua. Infeksi ini dapat menyerang semua golongan, termasuk ibu hamil yang merupakan golongan paling rentan, sehingga penyakit ini merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang mempengaruhi angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Gejala utama dari infeksi malaria adalah demam yang periodik, anemia, dan splenomegali (pembesaran limfa) dan sering disertai dengan gejala penyerta seperti menggigil, berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, nyeri otot, badan pegal-pegal dan diare ringan. Pada daerah hiperendemik sering ditemukan penderita dengan infeksi malaria tanpa gejala demam. Pemeriksaan mikroskopis merupakan standar diagnosis malaria, selain itu penggunaan rapid test (RDT) merupakan pilihan jika sumber daya tidak tersedia. Selain gejala utama tersebut, di atas, infeksi malaria juga seringkali menyebabkan beberapa komplikasi tidak terkecuali pada ibu hamil dan janin. Komplikasi yang dapat terjadi pada ibu hamil antara lain anemia berat, gangguan pada sistem sirkulasi akibat terjadinya hambatan pada pembuluh darah oleh sel darah merah berparasit akan menyebabkan kekurangan oksigen di jaringan terutama pada otak, edema paru akut yang ditandai dengan peningkatan frekuensi pernafasan, sesak nafas dan dapat menyebabkan penderita meninggal dalam waktu beberapa jam, hipoglikemia terjadi karena perubahan metabolisme karbohidrat dimana sel darah merah yang terinfeksi memerlukan glukosa 75 kali lebih banyak daripada sel darah normal terutama pada trimester akhir kehamilan dan malaria berat. Komplikasi lain yang mungkin terjadi akibat infeksi malaria pada ibu hamil adalah malaria plasenta akibat kerusakan pada plasenta, parasit malaria dapat menembus plasenta dan masuk ke sirkulasi darah janin sehingga dapat menyebabkan malaria kongenital. Malaria kongenital dibagi menjadi 2 kelompok yaitu true congenital malaria, sudah terjadi kerusakan plasenta sebelum bayi dilahirkan dan gejalanya dapat ditemukan setelah bayi lahir atau 1-2 hari setelah lahir dan yang paling banyak kejadiannya adalah false congenital malaria, saat pelepasan plasenta diikuti perpindahan parasit ke janin dan gejalanya baru muncul 3-5 minggu setelah lahir.

Klorokuin merupakan pilihan utama pengobatan malaria. Akan tetapi pada daerah endemis terutama NTT dan Papua faktor resistensi yang sangat tinggi menyebabkan klorokuin sudah mulai ditinggalkan. Kebijakan pemerintah dewasa ini menganjurkan kombinasi Artesunat dan Amodiaquine (ACT) ditambah dengan primakuin sebagai pilihan utama pada pengobatan infeksi malaria. Sedangkan pada ibu hamil, trimester I kehamilan pemberian ACT tidak dianjurkan, pilihan utama menggunakan kina karena aman pada semua trimester kehamilan, disamping itu juga kina tidak menyebabkan keguguran dalam dosis terapi. ACT merupakan pilihan utama pada kehamilan Trimester II dan III. Primakuin tidak dianjurkan diberikan pada ibu hamil karena dapat mengganggu perkembangan janin. Pada kasus-kasus malaria berat lebih lanjut perlu dilakukan pemantauan ketat kontraksi uterus dan denyut jantung janin pada unit perawatan intensif karena dapat mengungkapkan adanya tanda awal persalinan dan kegawatan pada janin. Lebih lanjut, penatalaksanaan lain ditujukan untuk mengatasi gejala yang timbul sehubungan dengan infeksi malaria antara lain pemberian obat penurun panas bila demam (parasetamol 3-4x 500 mg/hari), transfusi darah untuk pasien dengan anemia, pemberian cairan gula pada pasien yang mengalami hipoglikemia melalui infus, penatalaksanaan edema paru dengan obat diuresis, pemberian oksigen konsentrasi tinggi dan tindakan ventilasi mekanik bila diperlukan, perawatan secara cermat untuk kasus malaria serebral dengan memperhatikan keseimbangan cairan dan tingkat kesadaran. Bagi ibu hamil yang akan bepergian ke daerah endemis dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama sebaiknya diberikan kemoprofilaksis walaupun hal ini tidak memberikan perlindungan absolut terhadap infeksi malaria, namun dapat menurunkan jumlah parasit dalam darah dan mencegah komplikasi malaria berat dan meningkatkan berat badan bayi. Klorokuin merupakan obat yang paling aman bagi wanita hamil dengan dosis 300 mg basa (2 tablet) diberikan setiap minggu dengan dosis pemberian dimulai 1 minggu sebelum berangkat, selama berada di daerah endemis, sampai 4 minggu setelah keluar dari daerah tersebut. Disamping itu upaya lain yang lebih penting untuk mencegah infeksi malaria dengan memutuskan rantai penularan dengan mengurangi gigitan nyamuk Anopheles, menggunakan kelambu, menggunakan obat anti nyamuk, membunuh jentik nyamuk dan nyamuk dewasa dengan 3M (menguras, menutup dan mengubur).

KEAMANAN PENGGUNAAN EARPHONE YANG BERLEBIHAN SAAT BEKERJA DARI RUMAH

Dewasa ini pada pandemi Covid-19, salah satu himbauan dari pemerintah yang mendadak menjadi terkenal adalah bekerja dari rumah. Para siswa dan mahasiswa menerima pelajaran dari rumah secara on line. Tentu himbauan ini mesti ditaati sebagai salah satu upaya memutus rantai penularan. Untuk melaksanakan tugas tersebut diperlukan berbagai perangkat elektronik. Salah satunya berupa alat teknologi komunikasi informasi. Bagian penting dari proses berkomunikasi disamping berbicara juga adalah dapat mendengar dengan jelas. Agar lebih fokus, tidak terpengaruh oleh suara dari lingkungan atau lebih bersifat pribadi, diperlukan alat bantu. Earphone cocok digunakan untuk mendengarkan musik dari Hp, MP3 player dan note book selama perjalanan. Adapun kekurangannya untuk sebagian telinga yang cukup sensitif, penggunaannya bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit pada gendang telinga karena distribusi suara langsung dari earphone bisa merusak rambut halus pada rumah siput di telinga dalam. Perangkat elektronik canggih tersebut yang merupakan buatan manusia, sesungguhnya sangat bermanfaat dewasa ini, bahkan hampir semua bidang yang menggunakan media on line. Manakala penggunaannya secara kompulsif, tidak sadar ketagihan, atau berlebihan, perlu dicermati apakah ada efek sampingnya? Earphone tidak selamanya pas dengan ukuran diameter liang telinga si pemakai, walaupun sudah ada yang all size, tetap saja ada celah yang menyebabkan suara dari luar juga tetap mengganggu. Hal ini menyebabkan si pemakai akan menaikkan volumenya agar lebih jelas terdengar. Situasi iklim di daerah tropis yang panas dengan kelembaban tinggi, akan menyebabkan liang telinga lebih keringat. Tentu juga mempengaruhi kelenjar serumen yang berfungsi untuk pertahanan telinga, apalagi ada perasaan kurang nyaman pada penggunaan yang lama, si pemakai akan mencoba menggerak-gerakkan untuk posisi yang nyaman. Lebih baik tidak menggunakan cotton bud untuk mengorek-ngorek telinga agar tidak gatal, kalau tidak dibatasi bisa menyebabkan lecet, akhirnya menimbulkan infeksi telinga luar. Tehnologi memang bermanfaat untuk kesejahteraan manusia, tibalah saatnya agar tehnologi tersebut agar berfungsi secara optimal dengan mengurangi efek sampingnya, melalui informasi memasang volume yang tepat agar terhindar dari efek kebisingan. Ada semacam ketentuan yaitu kebisingan yang diizinkan 85dB selama 8 jam. Jika volume dipasang pada 50-60% dari total volume, maka yang terdengar tidak lebih dari 80 dB. Jangan terlalu lama mendengarkan MP3 player apalagi terus menerus, beri istirahat telinga. Kalau organ dalam telinga yang disebut rumah siput atau kokhlea cape, pendengaran bisa rusak permanen. Pakai MP3 player yang ada volume kontrolnya.

Jangan pakai MP3 Player dalam kapal terbang atau pada lingkungan ramai, ada kecenderungan menaikkan volumenya yang akan merusak pendengaran. Keluhan awal dari efek samping penggunaan earphone berlebihan adalah telinga mendenging. Jika penanganan tepat, akan pulih kembali. Caranya adalah mengistirahatkan mendengar, cari tempat sepi, lepas earphone, jangan mendengarkan suara luar yang bising. Sebenarnya pemerintah sudah menyediakan waktu istirahat dalam seminggu itu pada hari Sabtu dan Minggu. Setelah menjalani kerja dari hari Senin sampai hari Jumat, otot Stapedius yang kecil sudah lelah menahan kebisingan, tentu perlu istirahat mendengar bising. Seyogyanya aktivitas saat weekend adalah mengurangi situasi terpapar bising, bukan sebaliknya, mendengarkan musik yang volumenya keras, berolahraga disekitarnya terdapat sound system bersuara keras, pergi ke Mall yang di dalamnya terdapat berbagai iklan yang menggunakan audio untuk promosi. Jika telinga mendenging akibat kebisingan, disamping mesti istirahat dari kebisingan, minumlah vitamin yang mengandung B12. Pendengaran dievaluasi menggunakan Audiometri Nada Murni. Seandainya tidak bisa pulih, pengobatan dengan Vitamin B12 dalam jangka panjang, sekitar 9 bulan, tujuannya untuk mencegah jangan bertambah buruk pendengarannya. Bisa juga ditambahkan anti oksidan.

Kalau terus berlanjut, pendengaran akan bertambah buruk, tidak bisa lagi dengan obat maka dilakukan rehabilitasi dengan menggunakan Alat Bantu Dengar agar dapat berfungsi sebagai makhluk sosial yaitu berkomunikasi. Penggunaan Alat Bantu Dengar pada penderita tuli saraf akibat bising memerlukan Alat Bantu Dengar yang selektif. Pilihlah jenis yang digital, karena gangguannya terjadi pada berbagai frekwensi serta antara batas mulai mendengar dan rasa sakit sempit sekali. Akibatnya Alat Bantu Dengar sering ditolak kalau pemetaannya tidak akurat sehingga dianggap tidak cocok. Secara Psikologis juga penderita merasa malu memakai Alat Bantu Dengar, sangatlah berbeda dengan memakai Kaca Mata kalau terjadi gangguan penglihatan. Semuanya ini dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk lagi dari sisi sumber daya manusia serta kualitas hidup. Bayangkan jika terjadi pada generasi penerus, padahal kita berpotensi akan memperoleh bonus demografi darinya.