

# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 65  
Waspada Hepatitis Akut Berat Pada Anak



Video Edukasi Ngusik ep 69  
Pendekatan Pengobatan Hipertensi



Video Edukasi Ngusik ep 72  
KESEHATAN OTOT:  
Deteksi Dini Sarkopenia



Video Edukasi Ngusik ep 73  
Mengenal Lebih Dekat Lupus



Video Edukasi Ngusik ep 74  
Mengenal Lebih Dekat Tiroid dan Gangguannya



Video Edukasi Ngusik ep 75  
Tips dan Trik Olahraga Aman  
untuk Pasien Hipertensi dan Gagal Jantung

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

## Memperingati World Hypertension Day 2022

### Apa yang dapat kita lakukan sebagai praktisi Kesehatan

Hari Hipertensi Sedunia atau *World Hypertension Day* diperingati setiap tanggal 17 Mei. Pada tahun 2022 ini peringatan hari Hipertensi mengambil tema : *"Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer"*. Pada prinsipnya tujuan dari peringatan ini adalah selalu mengingatkan baik para penderita Hipertensi ataupun orang yang sehat untuk terus melakukan pemantauan tekanan darah secara benar, tepat, serta akurat. Hipertensi selalu menjadi sumber masalah yang sifatnya global, merupakan faktor risiko dari beberapa penyakit metabolik seperti jantung, stroke, gagal ginjal, diabetes, dan bila fatal akan mengakibatkan kematian. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 hingga 2018 melaporkan bahwa 25,8-34,1% populasi usia dewasa di Indonesia memiliki Tekanan Darah (TD) tinggi. Semakin tinggi TD, semakin besar pula angka disabilitas, morbiditas, dan mortalitas yang diakibatkan oleh hipertensi. Metode skrining dengan cara yang benar diperkirakan mampu menjadi salah satu solusi untuk mencapai pencegahan primer yang efektif, sehingga dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas, serta menyediakan landasan yang tepat dalam penyusunan kebijakan publik.

Akurasi dalam pemeriksaan tekanan darah merupakan salah satu faktor kunci keberhasilan dalam diagnosis hipertensi, namun memang terdapat keterbatasan pada pemeriksaan sehari-hari yang dilakukan baik dari faktor kekurangan tersedianya alat, atau faktor internal dari alat itu sendiri yang belum dilakukan kalibrasi. Saat ini pengukuran TD di luar klinik yakni ABPM (*Ambulatory Blood Pressure Monitoring*) dan HBPM (*Home Blood Pressure Monitoring*) telah direkomendasikan dalam banyak panduan hipertensi untuk mengevaluasi dan mengukur TD yang tidak hanya terbatas pada satu waktu pengukuran. Beberapa alasan yang mendasari penggunaan dua metode ini adalah sebagai berikut: 1) memberikan informasi hasil yang lebih stabil dan tervalidasi pada pengukuran TD, 2) parameter yang diukur bermanfaat dalam menilai prognosis pada pasien, 3) pengukuran TD klinik memiliki variabilitas yang tinggi sehingga tidak selalu dapat menggambarkan profil

TD basal dan risiko kardiovaskular pada pasien, 4) membantu membedakan diagnosis hipertensi jas putih (*white coat hypertension*) dan hipertensi terselubung (*masked hypertension*) sehingga klinisi dapat menentukan diagnosis hipertensi dengan lebih tepat dan berujung pada berkurangnya beban biaya layanan kesehatan pasien hipertensi. Semoga informasi yang diberikan dapat bermanfaat. Salam Sehat, Sehat Indonesia.

### 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: Nym Iwan Paramartha  
 Fotografer : 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)

## HARI HIPERTENSI SEDUNIA

17 Mei 2022

## DUAL (Edukasi Visual)

# LANSIA SEHAT INDONESIA KUAT

**4** *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*



Tubuh lansia yang 'unik' membuat mereka perlu cara khusus untuk menjaga kesehatan. Berikut beberapa cara yang bisa diterapkan terkait menjaga kesehatan lansia:

## • Pola makan sehat

Lansia disarankan untuk mengonsumsi makanan utuh dan berserat tinggi, seperti aneka buah dan sayuran serta sereal gandum. Hindari makanan siap saji, makanan yang terlalu asin atau manis, dan makanan berlemak.

Akan lebih baik jika lansia mengonsumsi kacang-kacangan dan produk susu yang rendah lemak. Penelitian mengatakan bahwa pola makan seperti ini dapat melindungi lansia dari penyakit jantung, Parkinson, Alzheimer, bahkan kanker.

## • Tetap aktif bergerak

Usahakan tetap aktif beraktivitas fisik, setidaknya 30 menit sehari. Tidak perlu dilakukan sekaligus, tetapi dengan dibagi menjadi 10 menit di pagi hari dan 20 menit di sore hari.

Aktivitas fisik yang dilakukan cukup intensitas ringan-sedang, seperti jalan kaki, bersepeda, berenang atau senam. Olahraga aerobik seperti itu dapat melancarkan aliran darah dan peredaran oksigen ke seluruh tubuh.

Di samping itu, olahraga tersebut juga dapat memperlambat terjadinya gejala demensia alias pikun, mengontrol berat badan, menjaga ketahanan tulang dan otot, serta meningkatkan kualitas tidur.

## • Cukup istirahat

Susah tidur adalah salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia. Mereka yang sudah tidak lagi muda sering mengeluh sulit tidur dan mudah terbangun di malam hari.

Padaahal, tidur yang berkualitas akan menjaga mood tetap baik, sel-sel tubuh beregenerasi, dan organ tubuh tetap berfungsi dengan optimal.

Oleh karena itu, lansia sangat dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup.

Terapkan kebiasaan tidur (*sleep routine*) yang baik. Contohnya lampu kamar tidur dalam keadaan redup,

tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, dan tidak melihat layar televisi atau ponsel sebelum tidur.

Selain itu, sebaiknya hindari kopi di sore atau malam hari, dan jangan lupa olahraga secara rutin. Hal-hal tersebut dapat menjaga kualitas tidur Anda tetap baik.

## • Bergabung dalam komunitas

Kaum lansia sering merasa sendiri, karena anak-anaknya yang mulai tinggal terpisah dari mereka. Perasaan sendiri dan ditinggalkan ini dapat memicu timbulnya gejala depresi, yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan.

Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, lansia sebaiknya bergabung dalam komunitas. Carilah komunitas lansia di sekitar tempat tinggal, dan usahakan untuk terlibat dalam kegiatan kebersamaan di masyarakat atau di tempat ibadah. Banyak peneliti menemukan bahwa lansia yang terlibat dalam komunitas akan memiliki kualitas hidup lebih baik, terhindar dari demensia dan penyakit degenerasi (penuaan) lainnya.

## • Rutin periksa kesehatan

Periksakan kesehatan Anda secara rutin! Bertambahnya usia membuat fungsi organ tubuh mengalami perubahan. Bahkan, bukan tidak mungkin fungsi-fungsi organ vital di tubuh juga akan mengalami penurunan.

Nah, dengan memeriksakan diri secara rutin ke puskesmas atau rumah sakit, banyak penyakit bisa dideteksi sedini mungkin, diatasi dengan cepat dan tepat sebelum terjadi berbagai komplikasi.

Meski sudah lanjut usia, bukan berarti Anda pasrah dengan keadaan dan membiarkan penyakit kian berdatangan. Maka itu, terapkan tips menjaga kesehatan lansia seperti yang telah disampaikan agar Anda mampu menikmati hari-hari tua dengan kondisi yang optimal, bahagia, dan jauh dari penyakit.



Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*), rokok sebagai produk hasil tembakau telah membunuh lebih dari 8 juta orang per tahun baik perokok aktif maupun pasif. Adapun sejumlah penyakit akibat dampak rokok di antaranya kanker paru-paru, penyakit jantung, kanker mulut, dan gangguan pembekuan darah. Rokok juga meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke serta menyebabkan kerusakan gigi dan gusi serta kulit keriput. Sementara jumlah perokok lebih banyak pada pria dibandingkan wanita. Seperti di Asia Selatan dan Tenggara, tingkat merokok cenderung sangat tinggi untuk jenis kelamin pria dan sangat rendah untuk wanita.

Di Indonesia misalnya, angka merokok pria mencapai 76,20% dan perokok wanita hanya 3,60%.

Studi epidemiologis sangat mendukung pernyataan bahwa merokok (*CS / cigarette smoking*) pada pria dan wanita meningkatkan kejadian infark miokard (MI) dan penyakit arteri koroner yang fatal (CAD). Bahkan rokok rendah tar dan tembakau tanpa asap telah terbukti meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular dibandingkan dengan bukan perokok. Selanjutnya, perokok pasif (paparan tembakau lingkungan) dengan paparan asap sekitar 1/100 dari CS aktif dikaitkan dengan sekitar 30% peningkatan risiko CAD, dibandingkan dengan peningkatan 80% pada perokok aktif. Dengan demikian, bukti yang menghubungkan paparan asap rokok dengan penyakit kardiovaskular jelas ada, namun komponen yang tepat dari asap rokok dan mekanisme yang bertanggung jawab untuk hubungan ini belum dijelaskan dengan jelas. Progresifitas terjadinya nekrosis pada arteri koronaria setelah terjadinya sumbatan / oklusi dapat dilihat pada gambar, Progresifitas nekrosis miokardial infark setelah terjadinya sumbatan / oklusi arteri koronaria.

Merokok terus menjadi bahaya kesehatan utama, dan berkontribusi secara signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Merokok berdampak pada semua fase aterosklerosis dari disfungsi endotel hingga kejadian klinis akut, yang terakhir sebagian besar bersifat trombotik.

Komponen toksik yang tepat dari asap rokok dan mekanisme yang terlibat dalam disfungsi kardiovaskular terkait merokok sebagian besar tidak diketahui, tetapi CS meningkatkan peradangan, trombus, dan oksidasi kolesterol lipoprotein densitas rendah.

Terjadinya penyakit jantung koroner berasal dari trombus koroner dan oklusi pembuluh darah yang muncul akibat lesi aterosklerosis. Aterosklerosis berkontribusi terhadap pembentukan trombus oleh ruptur plak, yang mengekspos unsur darah yang bersirkulasi ke zat trombogenik, dan disfungsi endotel dengan hilangnya sifat pelindung antitrombus dan vasodilatasi normal.

Ruptur plak aterosklerotik dianggap sebagai pemicu utama terjadinya trombus koroner, dan penyebab yang mendasari gangguan plak ini adalah faktor kimiawi seperti penggunaan tembakau, dan stress fisik. Beberapa sel-sel radang seperti limfosit-T yang menghasilkan interferon- $\gamma$  (IFN- $\gamma$ ), dapat mengganggu integritas dari kapsul plak tersebut dengan cara menghambat sintesis kolagen oleh sel-sel otot polos, sehingga kekuatan kapsul plak berkurang.

Plak yang melemah atau menipis dapat dengan mudahnya pecah, baik secara spontan atau oleh kekuatan fisik, seperti tekanan darah intraluminal dan torsi dari kontraksi otot jantung.

Disfungsi endotel, yang sudah jelas bahkan pada penyakit koroner aterosklerotik ringan, juga meningkatkan kemungkinan pembentukan trombus. Pengaturan disfungsi endotel, jumlah vasodilator seperti nor-epinephrine (NO) dan prostacyclin berkurang dan penghambatan agregasi trombus oleh faktor-faktor ini terganggu, sehingga pertahanan trombus pada tubuh menjadi hilang.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka sumbatan pada pembuluh darah jantung dapat terjadi, terutama terkait rokok yang banyak terjadi di Asia, khususnya Indonesia.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka sumbatan pada pembuluh darah jantung dapat terjadi, terutama terkait rokok yang banyak terjadi di Asia, khususnya Indonesia.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka sumbatan pada pembuluh darah jantung dapat terjadi, terutama terkait rokok yang banyak terjadi di Asia, khususnya Indonesia.