



Video Edukasi Ngusik ep 76 Pelayanan Darah untuk Donor dan Pasien



Video Edukasi Ngusik ep 77 Mengenali Penyebab Mata Merah Akibat Penggunaan Contact Lens



Video Edukasi Ngusik ep 78 Mengenali Gejala dan Penyebab Mata Kering



Video Edukasi Ngusik ep 79 Penanganan Medis dan Aspek Hukum Ketergantungan Sabu



Video Edukasi Ngusik ep 80 Pasang IUD Segera Setelah Melahirkan, Amankah?



Video Edukasi Ngusik ep 81 Serba Serbi ASI

ASI EKSKLUSIF UNTUK MASA DEPAN BAYI KURANG BULAN

Setiap orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk buah hatinya, tidak ada orang tua yang mengharapkan anaknya lahir kurang bulan. Bayi kurang bulan atau bayi yang lahir muda (Usia kehamilan <37 minggu) rentan terhadap berbagai masalah seperti tidak tahan pada suhu udara dingin, gula darah yang rendah (hipoglikemia), ketidakmatangan organ, infeksi, nutrisi. Masalah nutrisi yang ditemukan pada bayi prematur berkaitan dengan kesulitan menelan, penurunan gerak usus, penurunan absorpsi makanan, cadangan makanan dalam tubuh yang rendah, mudah kehilangan cairan tubuh dan lain-lain yang berisiko pada peningkatan angka kesakitannya.

ASI sangat bermanfaat dalam nutrisi bayi premature. Manfaat ASI terbukti mampu menurunkan kejadian NEC (*Necrotizing Enterocolitis*), sepsis dan infeksi lainnya, displasia bronkopulmonalis, dan gangguan toleransi makanan. Manfaat jangka Panjang termasuk mencegah terjadinya hipertensi, resistensi insulin, sindrom metabolik, hipertensi serta penyakit kardiovaskuler. Air Susu Ibu merupakan pilihan utama yang tidak tergantung dalam pemenuhan nutrisi bayi kurang bulan. Walaupun saat ini ada istilah ASI Donor. ASI donor bukanlah pengganti ASI tetapi merupakan pengganti susu formula. ASI mengandung berbagai komponen yaitu air, protein, karbohidrat, lemak, antibodi, vitamin dan mineral, sel imun, hormon dan sampai 800 stain bakteri (sering disebut mikrobiota). Fungsi mikrobiota dalam ASI yaitu meningkatkan absorpsi dan metabolisme zat nutrisi, meningkatkan perkembangan sistem imun, meningkatkan fungsi barrier saluran cerna, perkembangan otak.

Demi suksesnya memberikan ASI pada bayi kurang bulan maka perlu diperhatikan yaitu perlunya persiapan konseling menyusui sejak hamil, dukungan tenaga kesehatan yang berkomunikasi langsung dengan ibu tentang pentingnya ASI sejak hari pertama lahir sampai bisa menyusui langsung, jangan ragu melakukan pemerahan ASI dengan tangan karena sangat membantu dalam memaksimalkan pemberian ASI, tidak

memberikan dot, perlunya *skin to skin contact*. Bila kita memperhatikan hal-hal tersebut maka telah terbukti memperpendek masa rawat di RS bahkan membantu optimalisasi tumbuh kembang bayi kurang bulan.

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)



DUAL ((Edukasi Visual))

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

SELAMAT HARI ANTI NARKOTIKA INTERNASIONAL 26 JUNI 2022



Mengenal Gangguan Jiwa Yang Sering Dialami Pasien Gagal Ginjal

Gagal ginjal merupakan penyakit sekunder dimana terjadi penurunan fungsi ginjal secara progresif dan ireversibel, sehingga timbul gejala hematuria (warna kencing kemerahan), edema (bengkak terutama pada kedua kaki), anemia (kurang darah, tampak pucat), dan mudah lelah. Penyebab gagal ginjal yang paling sering yaitu kencing manis (diabetes mellitus), hipertensi, serta obstruksi (penyumbatan) dan infeksi pada ginjal. Mengatasi gejala tersebut maka dilakukan hemodialisis (cuci darah) merupakan suatu proses yang digunakan pada pasien dalam keadaan sakit akut dan memerlukan terapi dialisis jangka pendek (beberapa hari hingga beberapa minggu) atau pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir. Tujuan hemodialisis adalah untuk mengeluarkan zat-zat yang toksik dari dalam tubuh dan mengeluarkan air yang berlebihan.

Tujuan Indonesia sehat 2025 sampai saat ini masih mengalami berbagai kendala hal ini dikarenakan masih tingginya masalah-masalah penyakit degeneratif. Beberapa dari penyakit tersebut adalah penyakit gagal ginjal (Depkes, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 penyakit gagal ginjal di dunia setiap tahunnya meningkat lebih dari 30%. Prevalensi gagal ginjal pada pasien usia lima belas tahun keatas di Indonesia yang didata berdasarkan jumlah kasus yang didiagnosis dokter adalah sebesar 0,2%. Prevalensi gagal ginjal meningkat seiring bertambahnya usia, didapatkan meningkat tajam pada kelompok umur 25-44 tahun (0,3%), diikuti umur 45-54 tahun (0,4%), umur 55-74 tahun (0,5%), dan tertinggi pada kelompok umur ≥ 75 tahun (0,6%). Prevalensi pada laki-laki (0,3%) lebih tinggi dari perempuan (0,2%) (Aisara, Azmi, & Yanni, 2018).

Dampak yang diakibatkan oleh gagal ginjal antara lain: ginjal kehilangan kemampuan untuk mengkonsentrasikan atau mengencerkan urin secara normal, hal ini terjadi karena adanya penahanan cairan dan natrium sehingga meningkatkan resiko terjadinya edema, gagal jantung kongestif dan hipertensi, anemia. Pasien gagal ginjal, kondisi tubuh yang melemah dan ketergantungan pada mesin-mesin dialisis sepanjang hidupnya akan menyebabkan penderita dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara terus menerus sepanjang hidup. Akibatnya akan menjadi stresor fisik yang berpengaruh pada berbagai dimensi kehidupan pasien yang meliputi biologis, psikososial, sosiologis dan spiritual. Prevalensi depresi pada pasien gagal ginjal adalah tiga sampai empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum dan dua sampai tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan penyakit kronis lainnya termasuk diabetes, penyakit arteri koroner, dan penyakit paru obstruktif kronis.

Pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis mengalami masalah psikososial seperti merasa khawatir atas kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan. Pasien biasa mengalami masalah finansial, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, masalah seksual (impotensi), merasa bersalah dan ketakutan menghadapi kematian.

Gangguan Mental yang dialami pasien gagal ginjal, antara lain:

1. Gangguan panik dan kecemasan dengan gejala somatik seperti sesak napas, jantung berdebar, nyeri dada, berkeringat dan takut mati dapat terjadi pada kasus gagal ginjal.
2. Depresi: gangguan yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, serta rasa putus asa dan tidak berdaya akan semakin memperburuk kualitas hidup pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis.
3. Delirium adalah keadaan kebingungan akut yang ditandai dengan timbulnya kesadaran yang berfluktuasi, gangguan memori dan perhatian serta pemikiran yang tidak teratur yang dapat dikaitkan dengan kondisi medis, keracunan, atau efek samping obat.
4. Sindrom disequilibrium cukup sering terjadi pada pasien yang menjalani hemodialisis. Hal ini biasanya terjadi selama atau segera setelah proses hemodialisis. Kondisi ini disebabkan oleh koreksi berlebihan dari keadaan azotemia (uremik berat), bersifat sementara.
5. Demensia Dialisis juga dikenal dengan sebutan ensefalopati dialisis adalah sindroma yang fatal dan progresif. Pada prakteknya hal ini jarang terjadi dan biasanya terjadi pada pasien yang sudah menjalani dialisis paling sedikit satu tahun.

Langkah yang perlu dilakukan:

1. Menerima kondisi yang baru yaitu merawat diri sendiri yang menderita gagal ginjal. Lakukan Mindfulness
2. Dengan ikhlas merawat kondisi yang baru saat ini akan mampu mengurangi obat-obatan yang diberikan
3. Konseling dengan psikiater terdekat agar diberikan psikoterapi *Cognitive Behavioural Therapy*
4. Komunikasi terbuka dengan keluarga terdekat sebagai support dalam menjalani kondisi yang baru

Morfin Sebagai Anti Nyeri, Berbahayakah?



Rasa nyeri atau rasa sakit, merupakan satu hal yang mengganggu dan dapat membatasi aktivitas kita. Definisi rasa nyeri menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP) adalah rasa atau pengalaman tidak nyaman secara sensoris ataupun emosional yang berhubungan dengan kerusakan pada jaringan atau berpotensi merusak jaringan. Mengenal sedikit bagaimana proses nyeri dapat terjadi, rasa nyeri akan muncul sebagai sinyal perlindungan yang memberi tahu kita bahwa ada hal yang membahayakan untuk kita. Trauma atau luka akan menimbulkan proses peradangan dan merangsang reseptor nyeri, berikutnya akan dihantarkan oleh persarafan tubuh kita ke otak dan akan diprepsesikan sebagai rasa nyeri. Tentu semua orang pasti pernah merasakan nyeri dan merasa terganggu akan nyeri tersebut karena dapat membetasi aktivitas fisik bahkan sampai sulit untuk tidur sehingga setiap orang pasti berusaha menghilangkan rasa nyeri tersebut dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan obat-obatan seperti parasetamol, NSAID dan lainnya. Salah satu obat paling baik dalam menanganai rasa nyeri adalah golongan opioid yaitu morfin. Obat ini sangat baik dalam menumpulkan rasa nyeri, namun obat ini juga masuk ke golongan narkotika yang dapat membuat adiksi, berujung ke overdosis dan kematian, sehingga memiliki reputasi sebagai obat yang berbahaya di mata masyarakat dan tenaga medis sekalipun. Jadi apakah penggunaan morfin sebagai anti nyeri aman? Mempelajari sedikit tentang morfin, obat ini merupakan salah satu anti nyeri yang sering digunakan untuk nyeri kronis. Penggunaan morfin sebagai anti nyeri sudah banyak digunakan sejak lama. Morfin bekerja dengan berikatan dengan reseptor- reseptornya di sistem persarafan kita dan akan mengaktifkan efek untuk menekan rasa nyeri pada saraf-saraf yang dapat menghantarkan rasa nyeri.

Morfin dapat diberikan dengan berbagai cara dari obat minum hingga injeksi ke otot dan pembuluh darah. Penggunaan morfin sangat baik digunakan pada pasien dengan nyeri kronis seperti penderita kanker atau nyeri akut yang dirasakan hebat seperti pada penderita kecelakaan mengalami patah tulang, luka yang lebar dan pasien yang baru saja dioperasi. Pasien seperti diatas merupakan pasien yang membutuhkan pemberian anti nyeri yang kuat dan salah satu pilihannya adalah opioid seperti morfin. Memang morfin memiliki efek beberapa efek samping yaitu adiksi dan membutuhkan dosis yang lebih akibat toleransi tubuh, mual, muntah, konstipasi, pusing, mengantuk dan yang berbahaya adalah depresi dari fungsi pernafasan sampai tidak dapat menghembuskan nafas. Pada pemberian jangka Panjang juga tidak boleh langsung menghentikan penggunaannya, dosis harus diturunkan secara perlahan atau dapat menimbulkan gejala lepas obat seperti tangan gemetar, sulit tidur, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, berkeringat dan lainnya. Namun semua efek samping di atas dapat dihindari jika digunakan sesuai anjuran dan dosis yang tepat sehingga penggunaan obat ini menjadi aman jika diberikan oleh seorang ahli dalam penggunaan obat ini seperti dokter.

Penggunaan morfin sangat bermanfaat dalam mencegah nyeri hebat dan masih menjadi pilihan yang direkomendasikan. Memang morfin memiliki efek samping dan terdengar berbahaya tapi jika diberikan dengan dosis yang tepat dan sesuai anjuran yang diberikan seorang ahli risiko efek samping berbahaya dari morfin dapat lebih dikurangi dan mengambil keuntungannya saja. Pada prinsipnya semua obat adalah racun, namun dengan dosis yang tepat dapat memberikan efek yang menguntungkan.