

# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 92 Mengetahui Penyebab Katarak



Video Edukasi Ngusik ep 93 Hipertensi Si Pembunuh Senyap



Video Edukasi Ngusik ep 94 Mengetahui Komplikasi Kaki Diabetes



Video Edukasi Ngusik ep 95 Yuk...Kenali lebih jauh Infeksi Paru dan Pencegahannya



Video Edukasi Ngusik ep 96 Mengetahui Lensa Tanam



Edukasi diluar gedung PKRS Prof Ngoerah di Mall Bali Galeria

Edisi September 2022 /043

## Tahukah Sobat Sehat Bahwa Budaya Cuci Tangan Bisa Menyelamatkan Bangsa

Pandemi Covid-19 telah mengajarkan masyarakat dunia akan arti pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta lingkungan. Berbagai upaya dilakukan untuk menekan laju penyebaran virus yang tergolong baru ini. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan dan seluruh jajarannya juga tidak tinggal diam dalam mengatasi krisis ini, mereka mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mencegah meluasnya virus corona, seperti: memberlakukan pembatasan berbagai kegiatan masyarakat atau PSBB, peraturan wajib memakai masker, social distancing dan yang paling penting adalah pembiasaan mencuci tangan. Mengapa kebiasaan mencuci tangan menjadi salah satu hal yang paling penting dalam upaya mencegah penularan berbagai penyakit termasuk virus corona yang sampai saat ini masih melanda dunia? Hal itu dikarenakan tangan merupakan media yang sangat ampuh untuk berpindahnyanya penyakit, tangan digunakan untuk memegang benda-benda yang seringkali tidak kita ketahui dengan pasti kebersihannya. Contohnya ketika kita berada di tempat umum atau kendaraan umum, kita tidak pernah tahu apakah pegangan pintu, tempat duduk, dan fasilitas lainnya tersebut sebelumnya digunakan oleh orang yang sehat atau sakit. Jika sebelumnya digunakan oleh orang yang sakit, terlebih orang tersebut tidak mengikuti protokol kesehatan sudah jelas disana terjadi proses perpindahan penyakit. Dan jika daya tahan tubuh kita lemah, maka dapat mengalami gejala penyakit yang sama. Oleh karena itu kebiasaan mencuci tangan selalu digaungkan sejak lama sebagai salah satu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku ini seharusnya menjadi kebiasaan yang sangat baik, karena selain untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, agama juga mengajarkannya. Sejak jaman dahulu, cuci tangan menggunakan air sudah menjadi adab dalam menyantap makanan di Indonesia, karena dulu kita tidak mengenal sumpit ataupun sendok sebagai alat makan. Meskipun cuci tangan terdengar sangat sederhana, namun sebenarnya punya manfaat yang sangat penting untuk kesehatan. Mencuci tangan yang paling baik dan yang paling ampuh yaitu dengan menggunakan sabun dan air mengalir, karena terbukti ampuh membunuh kuman ataupun penyakit yang dapat ditularkan melalui tangan. Karena itu pulalah maka setiap tanggal 5 Mei kita peringati sebagai Hari Kebersihan Tangan Sedunia.

### 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
- 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.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Yang mana untuk tahun 2022 mengusung tema **“Unite For Safety: Clean Your Hands”**

Ada 6 langkah cara mencuci tangan menurut standar WHO yaitu:

1. Tuang cairan sabun/handrub pada telapak tangan, kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar,
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian,
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih,
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci,
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian,
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan.

Istilah gerakan cuci tangan seperti tersebut kita kenal dengan “tepung selacih puput”. Diperlukan edukasi secara terus menerus tentang pentingnya cuci tangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa serta seluruh keluarga agar menjadi sebuah kebiasaan dan membudaya. Dan jika mencuci tangan sudah menjadi budaya dalam masyarakat, niscaya dapat menyelamatkan keluarga bahkan Bangsa Indonesia dari serangan penyakit.

## DUAL (Edukasi Visual)

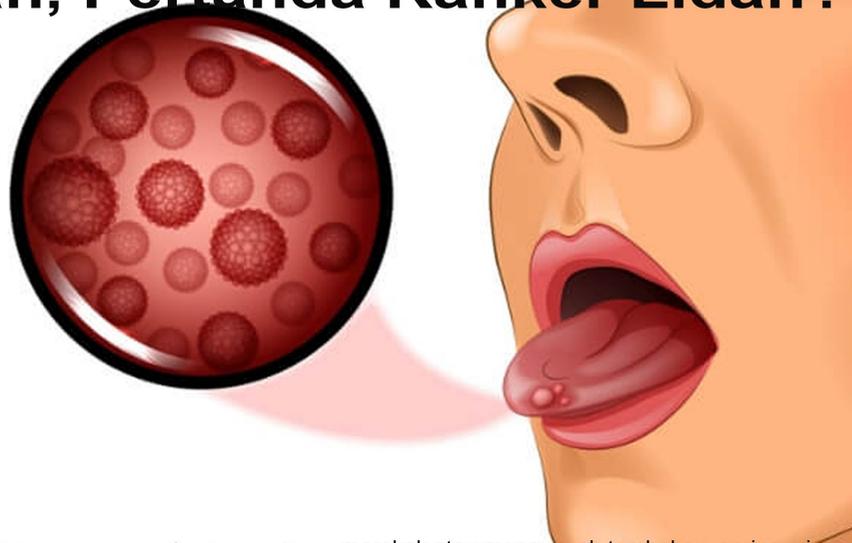


Subscribe to our **YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH**



iklas melayani

# Sariawan, Pertanda Kanker Lidah?



**S**ariawan memang tidak berbahaya. Sehingga, tidak heran jika perawatannya kerap dianggap sebelah mata. Sayangnya, tidak banyak orang tahu jika kondisi di rongga mulut yang bentuknya mirip sariawan ini, bisa saja menandakan penyakit berbahaya, seperti kanker lidah. Jika memang kondisi luka di lidah yang mirip sariawan ini adalah gejala kanker lidah, maka perawatan harus dilakukan sesegera mungkin sebelum bertambah parah.

Sariawan adalah luka yang waktunya singkat, yaitu 5-14 hari. Sementara kanker mulut ditandai dengan luka atau sariawan yang tidak kunjung membaik setelah beberapa pekan atau bahkan lebih dari satu bulan. Sariawan biasanya tidak disertai rasa sakit yang parah. Berbeda dengan lesi kanker mulut yang akan bertambah besar seiring berjalannya waktu sehingga akan membuat penderitanya mengalami rasa sakit yang hebat. Pasien akan mengalami gejala lain seperti muncul benjolan di dalam mulut, mati rasa atau nyeri di mulut, hingga kesulitan menelan dan berbicara ketika kanker mulut sudah mencapai stadium lanjut. Sariawan bisa sembuh dengan sendirinya. Namun, pada kanker mulut memerlukan tindakan pengobatan medis, seperti tindakan bedah hingga kemoterapi.

Kanker lidah merupakan jenis kanker mulut, yang biasanya berkembang di sel skuamosa di permukaan lidah. Jenis kanker ini dapat menyebabkan tumor atau lesi. Tanda-tanda kanker lidah yang paling mencolok adalah luka pada lidah yang tidak sembuh dan lidah terasa sakit. Penyebab pasti dari kanker lidah hingga saat ini belum diketahui. Namun, beberapa kebiasaan buruk dan kondisi, dinilai bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit ini, seperti memiliki kebiasaan

merokok atau mengunyah tembakau, sering minum alkohol secara berlebihan, terinfeksi virus HPV atau penyakit menular seksual, mempunyai kebiasaan mengunyah pinang, memiliki keluarga dengan riwayat mengalami kanker lidah atau kanker di area mulut yang lainnya, pernah didiagnosis mengalami kanker jenis tertentu, seperti karsinoma sel skuamosa, menjalani pola makan tidak sehat, kurang makan buah dan sayur, kebersihan mulutnya yang tidak dijaga, lidah sering terluka karena posisi gigi yang berantakan atau akibat gigi palsu tidak pas. Kanker lidah juga lebih sering terjadi pada pria lanjut usia dibandingkan perempuan atau orang usia muda. Kanker di area mulut, paling sering terjadi pada orang berusia 55 tahun ke atas. Terkadang penderita tidak menyadari bahwa keluhan yang dialaminya merupakan gejala kanker lidah. Kelainan ini umumnya baru ditemukan oleh dokter gigi saat melakukan pemeriksaan rutin atau pemeriksaan gigi karena masalah lain.

Oleh karena itu, anda dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan rutin ke dokter gigi setiap 3 bulan hingga 2 tahun sekali, tergantung kondisi kesehatan gigi dan mulut Anda. Melakukan perawatan rutin ke dokter gigi juga penting karena kanker lidah lebih berisiko terjadi pada seseorang yang kesehatan mulutnya tidak terjaga. Keluhan yang dianggap tidak berbahaya, seperti sariawan atau sakit tenggorokan, bisa menjadi tanda dari kanker lidah. Segera periksakan diri ke dokter jika gejala-gejala tersebut berlangsung lebih dari tiga minggu, terutama jika anda adalah perokok atau sering mengonsumsi minuman beralkohol.

# Garam Beryodium Bukan Sekedar Garam Biasa!

**G**aram khususnya garam beryodium suatu hal kecil yang terkadang terlupakan. Dari uraian namanya garam yodium ini adalah suatu jenis garam dengan kandungan utama yodium yang sering kita temukan dalam kehidupan sehari-hari.

Yodium adalah sejenis mineral yang terdapat di alam, baik di tanah maupun di air. Yodium merupakan zat gizi mikro yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup. Yodium diperlukan tubuh dalam pembentukan hormon tiroksin untuk mengatur pertumbuhan dan perkembangan mulai dari janin sampai dewasa. Nah sedangkan garam beryodium adalah suatu garam yang telah diperkaya dengan KIO<sub>3</sub> (Kalium Iodat). Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan yodium yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Garam beryodium yang digunakan sebagai konsumsi harus memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI ) yakni mengandung yodium sebesar 30 – 80 ppm. Saat ini banyak garam dengan label beryodium tapi ternyata kandungan yodiumnya nol. Untuk mengetahui apakah garam yang dijual di warung atau toko mengandung yodium atau tidak, dengan membaca label kemasannya. Pada kemasan garam beryodium harus tertera tulisan “ Garam Beryodium “. Selain itu dapat diketahui dengan melakukan pengujian mutu garam beryodium menggunakan cairan uji iodine tes. Pada beberapa tahun yang lalu akibat tingginya penyakit GAKI ( Gangguan Akibat Kekurangan Iodium/Yodium) ini menjadi focus atau perhatian pemerintah sehingga program peningkatan penggunaan garam yodium ini mulai ditingkatkan.



iodium dapat diperoleh dari berbagai jenis pangan dan kandungannya berbeda-beda tergantung asal jenis pangan tersebut dihasilkan. Kandungan iodium pada buah dan sayur tergantung pada jenis tanah. Kandungan iodium pada jaringan hewan serta produk susu tergantung pada kandungan iodium pada pakan ternaknya. Pangan asal laut merupakan sumber iodium alamiah. Sumber lain iodium adalah garam dan air yang difortifikasi.

Selama bertahun-tahun, penggunaan garam beriodium sudah dianggap sebagai cara yang paling efektif untuk membeberantas GAKI di sejumlah besar negara. Kebijakan bersama yang dibuat WHO, UNICEF, dan ICCIDD merekomendasikan bahwa untuk memberikan lebih kurang 120-140 g iodium/hari, kadar iodium dalam garam pada saat diproduksi harus berkisar 20-40 mg iodium per kilogram garam. Rekomendasi ini mengasumsikan bahwa 20% iodium akan hilang dalam perjalanan dari tempat produksi hingga rumah tangga, sementara 20% lainnya hilang pada saat memasak, dan asupan garam rata-rata adalah 10 gram per orang per hari.. Mari berantas GAKI dengan peningkatan penggunaan garam beryodium. Salam Sehat..Sehat Indonesia.

