

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngsuk ep 86 Kenali, Pahami Insulin dan Cara Penggunaannya bagi para Penderita Diabetes



Video Edukasi Ngsuk ep 87 Kelainan Saraf Mata Akibat Penyakit Sistemik



Video Edukasi Ngsuk ep 88 Vaksin Booster pada Lansia



Video Edukasi Ngsuk ep 89 Kesemutan pada Tangan dan Kaki, Pertanda apakah?



Video Edukasi Ngsuk ep 90 Kelainan Saraf Mata Oleh Karena Trauma



Video Edukasi Ngsuk ep 91 Manfaat dan Alur Operasi Bedah Jantung

DUAL (Edukasi Visual)

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

77 DIRGAHAYU REPUBLIK INDONESIA

17 AGUSTUS 2022



4 kelas melayani

Edisi Agustus 2022 /042

Bahayakah Headset Bagi Telinga?

Gangguan pendengaran tidak selalu muncul akibat suara keras seperti suara mesin atau ledakan. Pemakaian headset yang membantu anda bersantai dan terhindar dari suara bising di sekitar juga bisa memicu masalah serius pada pendengaran. Penggunaan headset yang tidak sesuai anjuran berpotensi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kesehatan pendengaran.

Penggunaan headset sebagai alat bantu untuk mendengarkan sesuatu ini dipilih karena bagi penggunanya bisa mendapatkan kenyamanan. Bentuknya yang simpel dan sederhana menjadikan banyak orang memilih produk ini untuk mendengarkan suara dari balik perangkat seperti handphone. Sebagai alat yang dirasa sangat menguntungkan, tak banyak orang yang kemudian tidak bisa lepas untuk menggunakannya. Banyak orang yang menggunakan headset hingga lupa waktu alias tidak ada batasan waktu.

Ketika anda menggunakan headset dengan suara melebihi 85 desibel (dB), kondisi ini bisa menyebabkan ketulian atau gangguan pendengaran. Bahkan, penggunaan di atas 15 menit juga berisiko memicu gangguan pendengaran. Gangguan pendengaran ada yang bersifat sementara dan permanen. Gangguan pendengaran sementara biasanya hanya berlangsung singkat dan bisa sembuh dengan sendirinya. Namun, gangguan pendengaran permanen bisa saja terjadi jika Anda mendengarkan musik dengan suara yang sangat keras dalam jangka waktu lama, terlebih melalui headset. Salah satu bahaya headset bagi kesehatan telinga anda adalah risiko infeksi telinga. Infeksi bisa disebabkan oleh penggunaan headset secara bergantian dengan orang lain karena bakteri dari telinga orang lain akan mudah berpindah ke telinga anda, begitu pun sebaliknya.

Tinnitus adalah kondisi ketika anda mendengar suara berdengung. Menurut beberapa penelitian, kebiasaan mendengarkan musik menggunakan headset dengan volume suara tinggi selama 3 jam atau lebih dapat meningkatkan risiko terjadinya tinnitus. Tinnitus bisa semakin parah dan membuat pendengaran anda terganggu, jika Anda sudah terlalu lama atau sering mendengarkan suara keras.

Efek samping sering pakai headset yang cukup berbahaya adalah kehilangan pendengaran. Kondisi ini biasanya terjadi secara bertahap dan terkadang baru terdeteksi melalui tes pendengaran. Kemampuan

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)

mendengar anda mungkin telah berkurang atau hilang apabila anda mulai menaikkan volume suara ketika menonton film, tidak jelas mendengar suara, atau kesulitan mendengar dan memahami pembicaraan orang lain. Jika sudah mengalami kehilangan pendengaran, anda mungkin akan membutuhkan alat bantu dengar untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain atau mendengarkan suara. dapat berkomunikasi dengan orang lain atau mendengarkan suara.

Penggunaan headset dapat juga menjadi penyebab gangguan telinga berupa nyeri. Orang-orang yang punya kebiasaan menggunakan headset biasanya mengeluhkan nyeri di telinga. Nyeri tersebut terkadang berupa rasa tajam atau suara bising yang dirasakan di dalam telinga. Selain itu bahaya menggunakan headset terhadap kesehatan yang harus anda perhatikan adalah gangguan pada otak. Paparan jangka panjang terhadap suara keras dapat menyebabkan gangguan otak dalam menerima sinyal suara. Lama kelamaan, menggunakan headset tanpa aturan dapat menyebabkan keluhan pusing berputar atau vertigo. Begitu banyak bahaya yang dapat ditimbulkan maka anda harus bijaksana dalam penggunaan headset. Perlu dibatasi volume suara dan waktu penggunaannya. Bila sudah ada keluhan seperti diatas segera periksakan diri anda ke dokter.

Pengendalian Obesitas Di Indonesia

The World Obesity Day : "Everybody Needs To Act"



Menurut Data WHO tahun 2016, $\geq 1,9M$ orang usia ≥ 18 tahun (39%) Berat Badan berlebih, dimana 650 juta adalah obesitas. Bahkan menurut Hasil The 2018 Congress on Obesity di Vienna, Austria dinyatakan 22% masyarakat dunia diprediksi mengalami obesitas pada tahun 2045. 1 dari 8 orang akan mengalami Diabetes Tipe 2 naik 9% dibandingkan tahun 2017.

Dalam kaitannya dengan Penyakit Tidak Menular (PTM), saat ini obesitas merupakan faktor risiko yang terlentang antara terjadinya penyakit tersebut, dimana merupakan penyebab kematian ke-5 tertinggi. Penyakit jantung, diabetes dan ginjal paling banyak disebabkan oleh risiko obesitas. Penyakit tidak menular seperti obesitas sudah menjadi perhatian pemerintah dengan dikeluarkannya Permenkes No. 71 Tahun 2015 tentang penanggulangan PTM. Ada 3 pilar yaitu Promosi Kesehatan (melalui media informasi, edukasi, ILM, video dan media sosial), skrining/deteksi dini, dan penanganan kasusnya sendiri melalui terapi dan tata laksana yang sesuai standar. Selain itu dalam Permenkes No.4 Tahun 2019 Tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan, juga disebutkan tentang penanganan obesitas dalam pelayanan kesehatan pada usia reproduktif, melalui skrining penyakit menular dan tidak menular.

Pencegahan dan pengelolaan obesitas disebut dengan GENTAS (Gerakan Lawan Obesitas) dilakukan pada masyarakat sehat dan masyarakat dengan obesitas. Pada masyarakat sehat tentunya melalui usaha promotif preventif seperti adanya lingkungan olahraga, penerapan gaya hidup sehat yaitu cukup aktifitas fisik dan diet yang sehat, melakukan deteksi dini (Charta obesitas), konseling factor risiko. Pada masyarakat dengan obesitas dilakukan penatalaksanaan yang adekuat, diet exercise, modifikasi perilaku dan pendekatan medis. Dalam pelaksanaannya tentu ada tantangan, diantaranya kesadaran masyarakat belum optimal, teknologi yang tidak mendukung aktifitas fisik

(mudahnya transportasi dan gawai), peran pemerintah daerah belum optimal untuk menciptakan lingkungan yang kondusif (melalui aturan dan ruang olah raga), cakupan deteksi dini masih rendah, lingkungan obesogenik (gaya hidup makanan yang tinggi kadar gulanya tanpa memperhatikan kalori), dukungan multi sektor masih rendah. Upaya yang dilakukan pemerintah untuk menghadapi tantangan yaitu dengan GERMAS, UKS, pendekatan keluarga. Kalian sudah tahu cara mencari BMI?, sekarang sudah tidak perlu repot lagi, silahkan download Carta Obesitas melalui link https://drive.google.com/drive/mobile/folders/16KMF5_YIV6-vKgl2IK6hshQI7nSrdf Rajin-rajin cek BMI ya menggunakan Carta Obesitas minimal setiap bulan.

Maka dalam penanganan obesitas dibutuhkan aksi terpadu dan responsif serta aksi dari setiap orang. Peringatan Hari Obesitas Sedunia tanggal 4 Maret 2022 adalah pesan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang akar penyebab obesitas dan tindakan untuk mengatasinya, mendorong orang untuk ikut menyerukan perubahan, keluar dari pikiran-pikiran lama bahwa obesitas adalah hal yang lucu terutama pada anak-anak, apalagi berpikir bahwa ketika berat badan berlebih yang penting sehat, seperti yang sudah dijelaskan di atas betapa faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular semakin besar Ketika seseorang mengalami berat badan berlebih apalagi obesitas. Hari Obesitas Sedunia juga dijadikan saat bagi pemerintah menciptakan kebijakan yang mendukung pengendalian obesitas, berbagi pengalaman yang menginspirasi dengan menciptakan komunitas-komunitas sehat yang saling mengingatkan untuk tujuan bersama mengendalikan obesitas.

PENGUNAAN ASI DONOR DI MASA PANDEMI COVID-19

Pemberian ASI donor pada bayi kini sudah sering dilakukan di Indonesia. Pemberian ASI donor di negara maju, Amerika misalnya, telah dikelola melalui Bank ASI. Di Indonesia, pemberian donor ASI masih dipengaruhi oleh agama dan budaya. Beberapa orang masih tidak mau memberikan donor ASI kepada bayi yang berbeda jenis kelamin dengan bayinya, karena masalah agama dan adat-istiadat. Donor ASI di Indonesia telah diatur dalam peraturan pemerintah nomer 33 tahun 2012. Sementara itu, dalam rekomendasinya, WHO (World Health Organization) juga telah menetapkan protokol pemberian asupan bagi bayi sesuai dengan urutannya sebagai berikut: (1) ASI langsung dari ibunya, (2) ASI perah dari ibunya, (3) ASI donor dari ibu lain, dan (4) formula bayi. Berbeda dengan di banyak negara maju dimana telah tersedia Bank ASI, di Indonesia praktik pemberian dan penerimaan ASI donor dilakukan sendiri oleh para ibu dan keluarga. Hal ini menimbulkan kekhawatiran berbagai pihak mengenai risiko kesehatan yang mungkin timbul. ASI perah bisa saja membawa penyakit, baik akibat tidak higienisnya penyiapan dan penyimpanannya, maupun dari sisi kesehatan ibu yang memerah ASI. Beberapa penyakit yang paling dikhawatirkan ditularkan melalui ASI perah di antaranya adalah HIV/AIDS, Hepatitis B dan C, CMV (cytomegalovirus) dan HTLV (human T lymphotropic virus). Beberapa metode pemanasan terhadap ASI donor dapat diterapkan untuk meminimalisir risiko penularan berbagai penyakit, yaitu dengan cara pasteurisasi holder. Cara ini digunakan agar ASI menjadi steril dan mencegah penyakit berbahaya. ASI dipanaskan dalam wadah kaca tertutup di suhu $62,5^{\circ}C$ selama 30 menit. Cara ini umumnya dilakukan di Bank ASI karena dibutuhkan pengukur suhu dan waktu yang akurat untuk melakukannya. Selain pasteurisasi holder, dapat juga dilakukan flash heating. Caranya adalah ASI sebanyak 50 ml ditaruh dalam botol kaca/botol selai ukuran sekitar 450 ml terbuka di dalam panci aluminium berukuran 1 L berisi 450 ml air. Kemudian panci dipanaskan di atas kompor sampai air mendidih, matikan, kemudian botol kaca berisi ASI diangkat dan didiamkan sampai suhunya siap untuk diminum bayi. Metode pasteurisasi pretoria mirip dengan metode flash heating. Panaskan air sebanyak 450 ml di panci aluminium berukuran 1 L sampai mendidih. Matikan kompor. Letakkan botol kaca terbuka yang berisi ASI sebanyak 50ml di dalam panci selama 20 menit. Kemudian angkat dan diamkan sampai suhu ASI siap diminum bayi. Pada keadaan pandemi seperti saat ini, tentu menjadi kesulitan untuk mendonor maupun memperoleh ASI donor. Padahal ASI donor untuk bayi berkebutuhan medis khusus, misalnya untuk bayi yang lahir prematur, ibu bayi terinfeksi covid-19, atau bayi yang sakit.

Salah satu tujuan pemberian ASI adalah sebagai obat, karena ASI memiliki banyak kekebalan tubuh dan dapat dibaratkan seperti memberikan imunisasi pasif pada anak. Akan tetapi pemberian ASI donor biasanya hanya diberikan atas indikasi medis. Penerima ASI donor diprioritaskan adalah bayi berusia 0-28 hari. Sebelum mendapatkan donor ASI, ibu harus mendapat konseling menyusui. Identitas dan data pendonor juga harus terekam detail dan disimpan s/d 30 tahun yang akan datang. Sebelum donor, akan dilakukan penapisan terstandar melalui skrining verbal, tes serologis, pasteurisasi, dan uji mikrobiologis. Pemberian ASI donor berupa ASI perah, dapat diatur frekuensinya (<5 kali) dan volumenya tergantung kebutuhan bayi.

Metode pemberian ASI donor pada bayi tergantung pada usia bayi. Pada bayi premature yang lahir pada usia kehamilan < 32 minggu, ASI dapat diberikan melalui selang. Pada bayi ini belum terbentuk refleksi hisap yang baik, baik Menghisap dari puting ataupun dari dot. Pada bayi prematur berusia 32-34 minggu, reflek hisap sudah mulai terbentuk tetapi belum kuat. ASI dapat diberikan melalui alat bantu khusus. Bayi yang usianya diatas 34 minggu memiliki kemampuan hisap yang sudah mulai baik, maka dari itu diusahakan langsung menghisap dari payudara ibu. Konseling harus diberikan agar ibu dapat menyusui mandiri, sehingga bantuan ASI donor perlahan dapat dihentikan. Pada ibu yang tidak dapat menyusui langsung karena terinfeksi covid-19, pemberian ASI secara langsung dapat dilakukan setelah ibu keluar dari perawatan isolasi. Hal yang harus diperhatikan oleh ibu Ketika keluar dari ruang isolasi adalah tetap menjaga jarak setidaknya 1-2 meter, rajin mencuci tangan serta menggunakan masker ketika merawat bayi sampai ibu bebas demam selama 24 jam tanpa obat penurun demam dan perbaikan gejala. Ibu juga telah dinyatakan negatif berdasarkan hasil pemeriksaan swab-PCR yang diambil berturut-turut dalam interval lebih dari 24 jam. Pengasuh bayi dirumah selain ibu juga harus mengikuti prosedur pencegahan standar. Apabila kondisi ibu lebih baik, ibu dapat melakukan kontrol untuk pemeriksaan rutin, cek berat badan, dan pengamatan proses menyusui. Pengamatan proses menyusui yang harus dilakukan oleh petugas kesehatan berupa pengamatan perlekatan, pemeriksaan berat badan bayi, penilaian buang air kecil dan buang air besar bayi, kondisi payudara dan penilaian kondisi psikologis ibu.