

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 103 Peran Patologist pada Masyarakat



Video Edukasi Ngusik ep 104 Kenali Faktor Resikonya, Cegah Diabetesnya(Hari Diabetes Sedunia)



Video Edukasi Ngusik ep 105 Batuk Pleik Berulang Pada AnakJangan-jangan Pneumonia



Video Edukasi Ngusik ep 106 Serba Serbi Kemoterapi



Video Edukasi Ngusik ep 107 Gangguan Gerak Akibat Kelainan Saraf dan Bagaimana Mengatasinya?



Edukasi Kesehatan di SMAN 2 Denpasar tentang HIV & AIDS

Edisi November 2022 /045

Mengenal Jenis - Jenis Insulin

Pernahkah sobat sehat mendengar istilah insulin? Atau sepertinya sudah familiar dengan kata insulin ini ya. Baik sobat sehat pedia sekalian seperti kita ketahui insulin sangat penting dalam pengobatan atau tata laksana penyakit peningkatan kadar gula darah atau biasa disebut Diabetes Melitus. Pada penyakit Diabetes Melitus sering terjadi gangguan insulin alami yang ada di dalam tubuh kita sehingga memerlukan insulin dari luar untuk meningkatkan efektivitas kerjanya, sehingga pengetahuan akan insulin kepada para sobat sehat pedia sangat penting diberikan di awal agar masyarakat lebih aware dan mengetahui nya. Insulin merupakan hormon yang terbentuk secara alami dan diproduksi oleh pankreas. Insulin dibutuhkan untuk mengangkut gula dari darah ke dalam sel-sel tubuh yang kemudian digunakan untuk menghasilkan energi. erapi insulin harus bersifat individual dan diseimbangkan dengan asupan makanan dan olahraga. Saat pasien mulai menggunakan insulin untuk mengatasi diabetes, dosis awal hanyalah titik awal. Seiring waktu, kebutuhan insulin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kenaikan atau penurunan berat badan, perubahan kebiasaan makan, dan penambahan obat-obatan lainnya. Kebutuhan insulin sering kali meningkat dan dosis harus diatur ulang untuk dapat memenuhi kebutuhan kadar insulin baru. Insulin diinjeksikan secara subkutan (di bawah kulit). Lokasi injeksi umumnya di perut, bokong, paha, dan lengan atas. Dengan menggilir lokasi injeksi, pasien dapat menghindari lipohipertropi, yaitu peningkatan pertumbuhan atau ukuran sel-sel lemak di bawah kulit. Ketika terjadi lipohipertropi, area di bawah kulit pada lokasi injeksi menjadi berlemak. Karena itu, untuk memperoleh laju absorpsi yang baik dan untuk menghindari perubahan pada kulit lokasi injeksi, penting untuk menggilir lokasi injeksi insulin. Tipe insulin bervariasi bergantung pada seberapa cepat insulin bekerja, waktu kerja maksimal, dan durasi kerja insulin dalam tubuh. Karena terapi insulin selalu membutuhkan peningkatan dosis dan tidak nyaman, banyak dokter merekomendasikan penggunaan insulin basal dengan insulin yang diberikan pada waktu makan saat

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.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

ditubuhkan. insulin basal ditujukan untuk menjaga kadar glukosa darah tetap terkendali selama periode puasa atau tidur. Terdapat dua jenis insulin basal, yaitu insulin intermediate-acting (kerja sedang) dan insulin long-acting (kerja-panjang). Untuk menyerupai mekanisme tubuh pasien sehat dalam melepaskan insulin, insulin bolus (insulin short-acting (kerja singkat) atau rapid-acting (kerja-cepat) harus diberikan untuk mencegah peningkatan kadar glukosa darah setelah makan. Untuk saat ini penggunaan terapi insulin masih menjadi yang terbaik dan beberapa penelitian membuktikan bahwa dengan penggunaan insulin lebih awal akan memberikan efek penurunan gula darah harian serta kendali gula darah yang lebih baik, sehingga ke depannya masyarakat tidak takut lagi dalam menggunakan insulin. Salam Sehat Sehat Indonesia.



DUAL (Edukasi Visual)

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

SELAMAT HARI KESEHATAN NASIONAL KE 58

Bangkit Indonesiaku Sehat Negeriku

iklas melayani

Berbagi Senyuman Sama Artinya dengan Berbagi Kebahagiaan, Buat Hidup Lebih Bermakna



Sangat menyenangkan jika kita bertemu dengan seseorang disambut ramah dengan senyum yang tersungging diwajahnya. Kemudian bayangkan juga jika bertemu dengan orang yang selalu memasang muka masam, cemberut, dan manyun, pastilah yang terkesan di benak kita orang tersebut jutek, tidak ramah, dan tidak menyenangkan. Bahkan orang yang memiliki wajah cantik rupawan sekalipun jika tidak tersenyum akan terlihat biasa-biasa saja, sebaliknya orang yang wajahnya biasa saja jika tersenyum akan terlihat lebih menarik. Tahukah Sobat Sehat, bahwa tersenyum selain menyenangkan bagi orang yang menerimanya, juga dapat membuat yang empunya lebih bahagia dan sehat. Sejatinya senyuman memiliki berjuta makna, tidak semua senyuman itu enak dilihat, misalnya: senyuman sinis, senyuman meringis, senyuman nakal, dan lain sebagainya, yang akan terlihat jelas oleh penerimanya. Karena itu tersenyumlah dengan tulus sehingga dapat memberikan manfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain. Cobalah tersenyum dengan setulus hati, Anda akan mengetahui betapa besar manfaat yang ditimbulkan oleh senyuman itu, seperti:

1. Senyum yang tulus bisa membuat yang empunya terlihat menarik, lebih disukai, terlihat cerdas dan bisa dipercaya. Tak heran jika seseorang bisa terpicik karena senyuman, hingga banyak ungkapan ataupun lagu terlontar perihal senyuman, seperti: "Senyumanmu Mengalihkan Duniaku", "Senyummu Meluluhkan Hatiku", "Senyum Adalah Ibadah", "Senyum Adalah Kebahagiaan", dan lain sebagainya.
2. Tersenyum bisa meningkatkan mood. Ketika sedang menghadapi masalah segeralah tersenyum, dengan demikian mood akan meningkat dan hati lebih tenang

hingga dapat berfikir jernih dalam menyelesaikan masalah.

3. Dengan tersenyum bisa menularkan kebahagiaan kepada orang lain. Berbicara di depan orang-orang sambil tersenyum dapat mencairkan suasana menjadi lebih menyenangkan yang membuat orang lain juga ikut tersenyum.

4. Sudah tidak dipungkiri lagi bahwa tersenyum dapat meredakan stress. Jika stres mulai melanda Anda, cepatlah untuk tersenyum.

5. Tersenyum dapat meningkatkan imun. Terlebih di saat pandemi covid-19 imun sangat penting untuk mencegah terpapar virus selain vaksinasi tentunya. Percaya atau tidak, ketika kita tersenyum tubuh terasa rileks hingga membantu meningkatkan fungsi sistem imun menjadi lebih baik.

6. Tersenyum juga dapat menurunkan tekanan darah. Coba buktikan, sebelum mengukur tekanan darah duduklah terlebih dahulu beberapa saat sambil tersenyum hingga terasa lebih relaks, kemudian baru lakukan pengukuran, akan terasa perbedaannya.

7. Penelitian telah membuktikan bahwa dengan tersenyum dapat memunculkan berbagai hormon di otak, seperti: Dopamin, Endorfin, dan Serotonin. Hormon tersebut dikenal juga dengan hormon kebahagiaan, karena dapat menenangkan sistem saraf, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Dopamin memberikan energi dan motivasi, Endorfin mengurangi rasa sakit dan memunculkan euphoria, dan Serotonin dapat memperbaiki mood.

8. Sering tersenyum membuat wajah lebih kencang dan awet muda. Saat tersenyum otot-otot wajah akan tertarik, jika sering dilakukan wajah menjadi lebih kencang dan kelihatan awet muda.

9. Raihlah sukses dengan tersenyum, karena tersenyum dapat menciptakan lingkungan kerja menjadi lebih nyaman, dan lingkungan kerja yang nyaman dapat meningkatkan produktivitas.

10. Tersenyum menjauhkan kita dari hal-hal negatif, karena ketika kita tersenyum yang ada hanyalah hal-hal yang positif.

Senyuman adalah sebuah ekspresi hati atau ungkapan perasaan kegembiraan dan kebahagiaan dari yang empunya. Meskipun seringkali dilakukan tanpa disadari, ternyata senyuman dapat memberikan banyak manfaat bagi yang empunya maupun bagi siapa saja yang menerimanya, seperti

ungkapan **"Senyummu Hadiah Terindah Buatku"**.

Manfaat Terapi Musik Sebagai Keseimbangan Mental

Terapi musik adalah salah satu terapi seni kreatif dengan penelitian pendukung yang paling kuat. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan/atau sosial pada pasien dari segala usia. Salah satu faktor unik pada terapi musik adalah dapat digunakan untuk mengkatalisasi perubahan fisik dan emosional yang mungkin tampaknya tidak berhubungan dengan intervensi musik yang sebenarnya sebagai alat bantu sementara. Terapi musik bisa menggunakan instrumen atau suara sebagai pendekatan primer dan dapat bervariasi dimana masing-masing individu berbeda.

Penting untuk diingat bahwa banyak sekali jenis musik yang digunakan pada terapi musik dan pasien tidak memerlukan segala jenis bakat dalam bermusik agar terapinya dapat berhasil. Terapi yang spesifik ditentukan oleh persepsi pasien terhadap musik, keadaan kesehatan tertentu yang dialami pasien, dan tujuan pasien untuk berobat.

Kekuatan terapi musik yaitu kemampuannya dalam menyesuaikan kebutuhan dan persepsi pasien secara individu. Terapi musik dapat dianggap sebagai jenis stimulasi sensorik yang sangat kaya akan potensinya untuk mengakses jalur saraf yang kompleks menggunakan pendekatan non-farmakologis dan non-invasif. Terapi musik juga memiliki manfaat karena tidak mengancam dan dapat diterima sebagai pengobatan pada pasien dimana jika penanganan lain tidak berhasil. Penanganan dengan terapi musik memungkinkan pasien untuk mengatasi stres dan gejala cemas, nyeri dan dapat memberikan konduktivitas yang aman untuk mengeskpresikan emosi yang menantang atau mendorong pasien atau perawat untuk berkomunikasi lebih efektif.

Mekanisme terapi musik di otak:

Musik banyak dikaitkan dengan area di otak yang berhubungan dengan proses emosional seperti amigdala, hipokampus, korteks cingulate anterior, nukleus akumbens, korteks orbitofrontal, dimana hal tersebut menyebabkan para peneliti mempertanyakan potensi musik pada regulasi emosional serta kemungkinan kegunaannya pada pasien yang mencari pemeliharaan dan regulasi yang tepat yaitu emosional yang tepat dan terarah pada tujuan.

Terapi musik terutama banyak digunakan untuk:

- Demensia Alzheimer
- Panik
- Perubahan mood
- Nyeri akut dan nyeri kronik
- Penenang atau sedasi
- Bantuan agar mudah tidur
- Melawan rasa takut
- Bantuan dalam relaksasi otot

- Rehabilitasi fisik (digunakan untuk meningkatkan pergerakan)
- Digunakan pada lansia untuk meningkatkan fungsi sosial, emosional dan fisik
- Membuat ketenangan pada pasien yang sedang menunggu persalinan
- Melatih pernafasan agar teratur
- Melatih irama jantung stabil pada kondisi kardiak
- Mengurangi stres bagi pasien dan keluarga yang menunggu
- Decreased length of stay di Rumah Sakit
- Meningkatkan koneksi emosional antara pasien dan keluarga
- Mengurangi kebosanan keluarga saat menunggu
- Membantu menghabiskan waktu bersama di lingkungan medis
- Membawa mood stabil
- Kualitas hidup secara keseluruhan meningkat
- Meningkatkan kemampuan koordinasi dan komunikasi
- Mengontrol pergerakan tidak terkendali pasien autisme
- Mengurangi trauma, depresi dan penyalahgunaan zat

Walaupun masih banyak pertanyaan-pertanyaan mengenai mekanisme terapi musik di otak, namun terapi musik telah menunjukkan efektif dalam menurunkan gejala depresi, cemas dan fungsi umum menjadi lebih baik pada studi acak terkontrol pada 79 pasien dewasa yang menjalani perawatan standar dan musik terapi (n = 33) dengan perawatan standar saja (n = 46). Intervensi terapi musik terdiri dari sesi terapi individual dengan terapis musik yang telah terlatih dengan total 20 kali tiap dua minggu sekali dimana masing-masing sesi berlangsung selama 60 menit.

Terapi musik juga memiliki manfaat pada pasien dengan diagnosis infark miokard dengan menurunkan kecemasan yang menunjukkan paling signifikan. Penurunan pada laju denyut jantung, laju pernafasan dan tekanan darah sistolik. Terlepas dari heterogenitas studi, pasien diberikan pilihan untuk memilih musik yang digemarinya menunjukkan efek yang besar pada penelitian ini.

Ayo, gemari dan lakukan terapi musik!