

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 111 Gangguan Penghidu Pasca COVID-19



Video Edukasi Ngusik ep 112 Cegah Kelainan Saraf Mata Akibat Diabetes



Video Edukasi Ngusik ep 113 Mengenai Gangguan Kelenjar Tiroid



Video Edukasi Ngusik ep 114 Isi Piringku Cegah Stunting



Edukasi kesehatan di SDN 24 Denpasar



Edukasi Kesehatan di SMA PGRI 1 Denpasar



Edisi Januari 2023 /047

**Diabetes dan Tuberculosis, Dua Penyakit yang Mesti Diobati Bersama - Sama**

**D**iabetes mellitus tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit yang menjadi permasalahan bersama bahkan hampir di seluruh dunia. Angka prevalensi dan insidensi yang semakin meningkat dari tahun ke tahun menjadi permasalahan klasik yang akan tiada habisnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi DMT2 ini menjadi permasalahan global adalah seringnya DMT2 mengalami komplikasi serta keterlambatan diagnosis di mana DMT2 baru terdiagnosis saat sudah mengalami komplikasi.

Saat ini jumlah penderita DM di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 285 juta orang, dan jumlah ini akan terus mengalami peningkatan sehingga diperkirakan 10 tahun lagi sekitar 438 juta jiwa. Khususnya di Indonesia sendiri berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, baru sekitar 30% penderita DM yang terdiagnosis, dan dari yang sudah terdiagnosis tadi, baru 2/3 saja yang menjalani pengobatan, sehingga masih ada 1/3 yang tidak menjalani pengobatan.

Diabetes Mellitus (DMT2) merupakan faktor risiko penting untuk perkembangan TB aktif. Kedua kondisi (penyakit) ini adalah penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan akan melemahkan sistem kekebalan tubuh bagi penderitanya sehingga akan menyebabkan kemungkinan penderitanya mengalami komorbiditas 3 kali lipat dengan penyakit lainnya. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada pasien TB dengan DMT2 adalah hasil pengobatan TB pada penderita TB dengan komorbid DM akan menyebabkan kegagalan dalam pemberian regimen standard dibandingkan dengan TB tanpa komorbid. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) berinisiatif memulai penyusunan konsensus TB DM pertama di Indonesia untuk mendukung pengendalian kasus TB-DM melalui pengelolaan yang komprehensif mulai dari fasilitas kesehatan tahap 1 dan mensinergikan antara TB-DM untuk mengetahui/ melakukan tata laksana lebih awal terkait TB-DM ini. Semoga dengan kerja sama dari semua pihak dan stakeholder dapat mewujudkan keadaan bebas TB-DM pada masyarakat Indonesia. 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: 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)

**#TahuTB**  
**#HariDiabetesSedunia**

**Upaya Pencegahan Tuberkulosis & Pengendalian Diabetes Melitus**



**DUAL (Edukasi Visual)**



Selamat Hari

**Gizi Nasional**

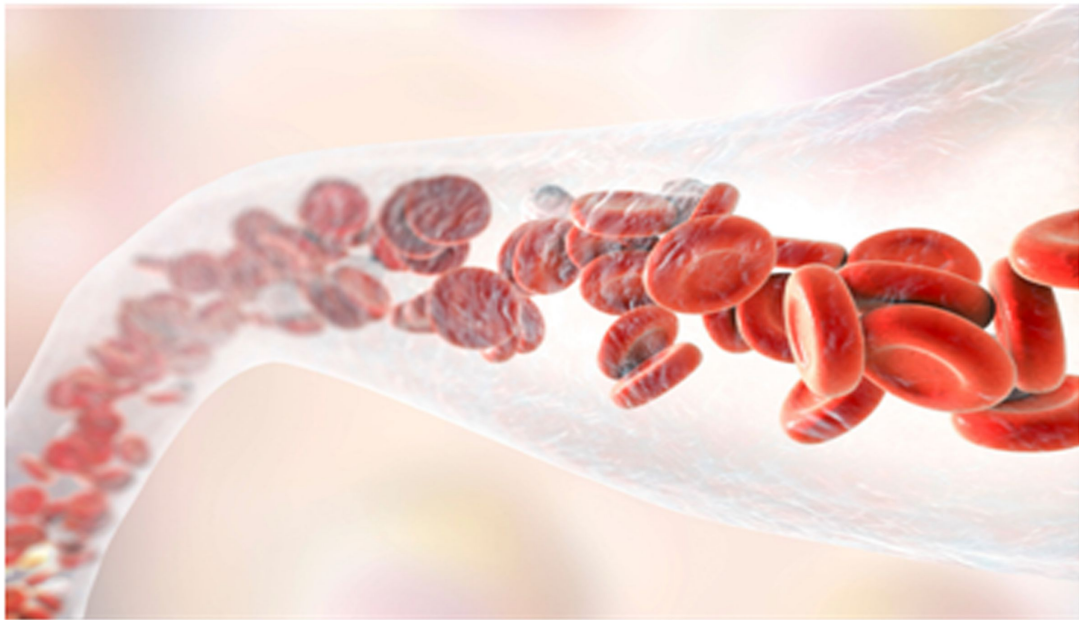
Aksi Bersama Cegah Stunting & Obesitas

25 JANUARI 2023

*iklas melayani*



# Transfusi Darah



**D**arah adalah komponen penting dalam tubuh yang membawa nutrisi dan oksigen ke seluruh organ tubuh, termasuk organ vital seperti otak, jantung, ginjal, paru-paru, dan hati. Jika terjadi kekurangan darah dalam tubuh yang disebabkan oleh beberapa hal, maka kebutuhan nutrisi dan oksigen dari organ-organ tersebut tidak bisa terpenuhi. Kerusakan jaringan bisa terjadi dengan cepat yang berujung pada kematian. Untuk mencegah hal tersebut, diperlukan pasokan darah dari luar tubuh. Proses pemindahan darah dari seseorang yang sehat (pendonor) ke orang sakit/membutuhkan (resipien) disebut transfusi darah.

Transfusi darah sangat umum diberikan pada periode perioperatif terutama untuk operasi besar. Berdasarkan studi epidemiologis di Inggris pada tahun 2014 didapatkan 26,7% (12.318 unit) persediaan red cell unit ditransfusikan pada pasien yang menjalani prosedur pembedahan. Kehilangan darah dan hipovolemia dapat terjadi pada periode pasca operasi. Pencegahan, deteksi dini dan perawatannya sangat penting untuk kesehatan pasien dan mungkin mengurangi kebutuhan akan transfusi. Perhatian khusus harus diberikan pada pasien dengan hipoksia pasca operasi, pemantauan tanda vital, keseimbangan cairan dan analgesia. Plasma intraoperatif yang lebih tinggi terhadap rasio transfusi sel darah merah dikaitkan dengan kebutuhan plasma dan sel darah merah yang lebih sedikit dalam 24 jam pertama setelah operasi.

Anemia umum terjadi setelah operasi. Strategi untuk membatasi perkembangan anemia salah satunya dengan pemberian transfusi darah. Pemberian transfusi pasca bedah dianjurkan diberikan setelah pasien sadar, untuk mengetahui sedini mungkin reaksi transfusi yang mungkin timbul. Pada periode pasca bedah, terutama pasien yang sudah atau sedang memperoleh transfusi darah, segera lakukan evaluasi status hematologi dan pemeriksaan faal hemostasis untuk mengetahui sedini mungkin setiap kelainan yang terjadi. Tujuan pemberian transfusi darah pasca bedah yaitu untuk mengoreksi komponen darah yang belum terpenuhi selama operasi, dan mengisi volume sirkulasi.

Apa Manfaat Transfusi Darah?

Meningkatkan kadar (Hemoglobin) Hb.

Mengganti darah yang hilang karena perdarahan misalnya perdarahan saat melahirkan, atau operasi besar dengan perdarahan yang banyak.

Mengganti kehilangan plasma darah misalnya pada luka bakar,

Mencegah dan mengatasi perdarahan karena kekurangan/kelainan komponen darah misalnya pada penderita thalasemia.

# Anemia Ibu Hamil Berakibat Stunting pada Anak Hingga Kematian Ibu

**H**ingga kini Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Anemia yang umumnya disebut kurang darah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin (Hb), dimana Hb dalam darah berada pada tingkat yang lebih rendah dari batas normalnya. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan. Anemia dapat dialami oleh semua kelompok umur, mulai dari Balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut.

Ibu hamil termasuk kelompok yang sangat rentan mengalami anemia, hal ini disebabkan oleh karena meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO, ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Lebih rincinya lagi *Center Of Disease Control and Prevention* mendefinisikan anemia pada ibu hamil sebagai berikut:

1. Hb <11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga,
2. Hb <10,5 g/dL pada trimester kedua,
3. serta <10 g/dL pada pasca persalinan.

Selama masa kehamilan, tubuh akan memproduksi lebih banyak darah demi mendukung perkembangan janin dalam kandungan. Namun saat ibu hamil mengalami anemia, darah tidak memiliki sel darah merah yang cukup sehat untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh ibu dan juga janin. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan, prosentase ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48,9%, ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Gejala anemia pada ibu hamil biasanya tidak terlihat jelas hingga tak jarang diabaikan, namun seiring bertambahnya usia kehamilan gejalanya bisa semakin memburuk. Para ibu hamil sudah seharusnya waspada dan mengenali gejala anemia seperti berikut ini:

- Tubuh terasa lemah, letih, dan lesu terus menerus
- Pusing
- Sesak napas
- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Sakit atau nyeri dada
- Warna kulit, bibir, dan kuku memucat
- Tangan dan kaki dingin
- Sulit berkonsentrasi

Anemia pada ibu hamil yang tidak tertangani akan berdampak terhadap tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu.

Anemia pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi selama kehamilan yang kebutuhannya terus-menerus meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Jika ibu hamil tidak mendapatkan zat besi yang cukup atau nutrisi penting lainnya, maka tubuh tidak akan mampu memproduksi sel darah merah. Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh Ibu meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga ibu hamil memerlukan banyak zat besi yang membentuk hemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah, serta memenuhi kebutuhan zat besi bagi perkembangan janin dan plasenta. Jadi kekurangan asupan gizi termasuk zat besi sejak bayi dalam kandungan merupakan cikal bakal anak mengalami stunting, selain akibat kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi selama masa tumbuh kembangnya.

Stunting adalah kondisi ketika tinggi badan anak lebih pendek daripada standar usianya akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang. Data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa ada 23 persen bayi yang lahir di Indonesia dalam keadaan stunting. Karena itu Kementerian Kesehatan menargetkan penurunan angka stunting melalui Gerakan ibu hamil sehat. Salah satu upaya untuk menekan angka stunting atau balita tumbuh pendek adalah dengan memastikan kebutuhan nutrisi selama ibu mengandung hingga melahirkan dan menyusui. Untuk menjaga agar janin dan ibu tetap sehat hingga menghasilkan generasi bebas stunting, selama kehamilan lakukan hal berikut ini:

1. Minum Tablet Tambah Darah
2. Konsumsi makanan bergizi, makanan alami dengan zat besi seperti: daging, oatmeal, beras merah, kacang-kacangan, dan sayuran yang berwarna hijau tua, termasuk asupan gizi tambahan sesuai rekomendasi dari dokter dan petugas kesehatan
3. Hindari rokok dan konsumsi alkohol
4. Lakukan pemeriksaan rutin, sedikitnya 6 kali selama kehamilan termasuk pemeriksaan dokter dengan USG
5. Dukungan sepenuhnya dari suami serta keluarga selama kehamilan hingga melahirkan