

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 123  
**Kenali Faktor Risikonya dan Cegah  
Progresivitas Penyakit Ginjal Kronik**



Video Edukasi Ngusik ep 124 **Mengenal  
Metode dan Persiapan Dialisis**



Video Edukasi Ngusik ep 125  
**Mari Cegah Obesitas dengan  
Kenali Gejala dan Risikonya**



Video Edukasi Ngusik ep 126  
**Mengenal Penyakit TBC Resisten Obat**



Video Edukasi Ngusik ep 127  
**Mengenal Glaukoma Si Pencuri Penglihatan**



siaran radio SRK Kementerian kesehatan  
**Melindungi Kesehatan Ginjal**

Edisi Maret 2023 /049

**Menjaga Kesehatan Tubuh Menjelang Puasa Ramadhan**

Bulan puasa Ramadhan sebentar lagi tiba, beberapa persiapan yang perlu dilakukan dalam menyambut bulan Ramadhan dengan menjaga tubuh yang siap untuk menjalankan ibadah puasa selama satu bulan agar kesehatan tetap prima. Perubahan pada kebiasaan makan dan tidur perlu dimulai dari sekarang, agar tubuh lebih mudah untuk beradaptasi saat puasa nanti.

Berikut cara menjaga kesehatan tubuh agar siap menyambut bulan puasa:

1. Mulai minum lebih banyak air dari sekarang
2. Sarapan lebih awal
3. Kurangi asupan makanan
4. Kurangi kafein
5. Atur pola tidur

Selama bulan Ramadhan, kita juga akan bangun pagi-pagi sekali setiap hari untuk Sahur dan penting untuk tidak melewatkan waktu makan ini. Kita juga dapat mencoba memulai sarapan lebih awal dari sekarang agar tubuh dapat terbiasa makan sahur selama bulan puasa, terutama bagi yang tidak terlalu suka sarapan.

Beberapa orang akan tergoda untuk makan sepuasnya sebelum menjalani puasa selama bulan Ramadhan. Namun, sebenarnya hal yang perlu dilakukan sebagai persiapan sebelum puasa justru adalah sebaliknya. Makan lebih banyak makanan akan membuat tubuh terbiasa makan banyak, sehingga akan sulit menahan lapar saat berpuasa nanti.

Bila seseorang pecinta kopi dan tidak mau mengalami sakit kepala berdenyut selama beberapa hari pertama bulan Ramadhan, cobalah untuk mengurangi asupan kafein dari sekarang. Bisa juga memulainya dengan beralih ke kopi tanpa kafein atau mengurangi jumlah kopi yang biasa diminum sehari-hari.

Bila terbiasa sering tidur larut malam dan bangun agak siang, cobalah untuk mulai mengatur waktu tidur dari sekarang sebagai persiapan sebelum puasa. Selama bulan Ramadhan kita akan bangun lebih awal untuk sahur. Jadi, cobalah untuk tidur lebih awal dari sekarang dan bangun lebih pagi.

Bila mempunyai kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau maag, konsultasi dan diskusikanlah pada dokter mengenai cara mengelola kondisi tersebut selama bulan puasa. Dapat juga meminta saran dokter bagaimana agar bisa menjalani puasa dengan baik dengan kondisi tersebut.

Adapun beberapa manfaat bagi tubuh dalam menjalankan ibadah puasa :

1. Ketika seseorang menjalankan ibadah puasa sesungguhnya tubuh kita melakukan proses detoksifikasi (pembuangan zat-zat/racun yang tidak diperlukan tubuh) secara optimal.
2. Ketika menjalankan ibadah puasa sel-sel dalam organ tubuh kita melakukan proses regenerasi (pembaharuan sel) dengan baik.
3. Dengan berpuasa dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dimana fungsi dari sel-sel getah bening akan membaik 10 kali lipat.

**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:	:Nym Iwan Paramartha
Photografer	:! 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)

**DUAL (Edukasi Visual)**

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

**YES!**  
**WE CAN #ENDTB!**

**75<sup>+</sup> HEALTH FOR ALL**

**WORLD TB DAY**  
**— 2023 —**

*kelas melayani*

## Waspada Efek Gangguan Pendengaran dan Ketulian dalam Kehidupan Sehari-Hari



**K**etulian adalah kondisi yang sering kali terabaikan dan kesadaran masyarakat akan hal ini masih terbatas. Namun, ini adalah topik yang semakin penting yang berdampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Menurut WHO ada lebih dari 5% populasi di dunia, atau sekitar 430 juta orang, hidup dengan gangguan pendengaran. Diperkirakan pada tahun 2050 jumlah ini dapat meningkat menjadi 700 juta orang.

Penyebab umum gangguan pendengaran yakni faktor genetik, komplikasi saat lahir, penyakit menular tertentu, infeksi telinga kronis, paparan suara keras atau kebisingan, penggunaan obat-obatan tertentu, dan ketulian terkait usia. Walaupun beberapa faktor penyebab ketulian ini tidak dapat dihindari, namun faktor penyebab lain seperti paparan suara bising serta adanya penyakit tertentu masih bisa dihindari dan dimodifikasi untuk mencegah terjadinya ketulian. Pemahaman masyarakat akan akibat dari ketulian masih kurang, padahal jika tidak ditangani, gangguan pendengaran berdampak pada banyak aspek kehidupan. Berikut adalah efek gangguan pendengaran dan ketulian dalam kehidupan manusia:

### 1. Kemampuan berbicara dan berkomunikasi

Gangguan pendengaran yang tidak tertangani memengaruhi cara orang berkomunikasi baik pada anak-anak maupun lansia. Selain itu gangguan pendengaran dapat memiliki efek yang signifikan pada perkembangan bahasa anak-anak. Bayi yang lahir dengan ketulian tidak akan mendapatkan stimulus atau rangsangan suara selama periode kritis perkembangan bahasa, akibatnya anak-anak tidak dapat belajar berbicara dan berbahasa sebagaimana mestinya. Hal inilah yang sering disebut sebagai tuna rungu.

### 2. Kognitif atau kecerdasan

Selain kemampuan berbicara, keterbatasan perkembangan bahasa dapat menyebabkan kurangnya stimulus atau rangsangan yang dibutuhkan otak

selama masa emas perkembangan anak, sehingga terjadi keterlambatan perkembangan kognitif pada anak-anak. Dengan demikian penting untuk mengetahui atau mendeteksi adanya gangguan pendengaran pada bayi dan balita sehingga dapat diberikan penanganan yang sesuai pada tahun-tahun awal kehidupan anak. Pada orang dewasa atau lanjut usia, gangguan pendengaran yang tidak teratasi dengan baik dikaitkan dengan penurunan fungsi mental dan fisik, serta dengan tingkat kejadian demensia-terkait-usia yang lebih tinggi.

### 3. Pendidikan dan pekerjaan

Di negara-negara berkembang, anak-anak dengan gangguan pendengaran dan ketulian seringkali tidak mengenyam pendidikan. Orang dewasa dengan gangguan pendengaran juga memiliki tingkat pengangguran yang jauh lebih tinggi. Dan mayoritas orang dengan gangguan pendengaran yang bekerja, memiliki pekerjaan dengan upah yang lebih rendah, atau pensiun lebih awal dari rekan-rekan mereka yang dapat mendengar.

### 4. Sosial dan emosional

Gangguan pendengaran dapat menyebabkan terjadinya isolasi sosial dan rasa kesepian di segala usia, lebih spesifik pada orang yang berusia lebih tua. Ini terjadi karena kesulitan mendengar dapat menurunkan kemampuan untuk memahami informasi yang didengar serta memahami percakapan. Hal tersebutlah yang dapat menyebabkan penderita ketulian menghindari interaksi sosial. Selanjutnya kurangnya interaksi sosial dan rasa kesepian ini, terutama pada orang tua, dapat berkontribusi pada penurunan kognitif dan terjadinya depresi.

### 5. Ekonomi

WHO memperkirakan bahwa gangguan pendengaran mengakibatkan adanya biaya tahunan seperti biaya di kesehatan (biaya pemeriksaan pendengaran, alat bantu dengar, implant, rehabilitasi dan lainnya) serta biaya dukungan pendidikan; dan biaya akibat hilangnya produktivitas sebesar 980 miliar dollar Amerika di seluruh dunia. Demikian luas akibat yang ditimbulkan ketulian dan gangguan dengar pada hidup kita, tentunya sangat bijak untuk menjaga kesehatan telinga dan pendengaran kita dengan mengikuti pola hidup sehat, deteksi dini gangguan pendengaran pada bayi dan anak-anak serta lansia, menghindari paparan bising dalam waktu lama, dan menghubungi fasilitas kesehatan terdekat bila mengalami gejala gangguan pendengaran.

## Mengenal Retreat dan Penyembuhan Penyakit Pikiran Tanpa obat

Hidup di era digital memaksa manusia menggunakan otaknya untuk berpikir lebih cepat. Tekanan yang terus menerus membuat otak cepat lelah dan rentan terkena stress. Perubahan yang serba cepat tidak semua orang bisa beradaptasi membuat orang mudah terkena emosi negative seperti gampang marah, mudah tersinggung dan frustrasi. Gaya hidup yang mengejar materi dan hedonistis membuat hampir semua manusia tidak memiliki waktu luang untuk sekedar diam atau hening sejenak. Akibatnya banyak manusia yang menderita kekosongan batin dan menderita.

Stres dan emosi negatif menyebabkan manusia rentan terkena penyakit psikosomatis. Psikosomatis adalah istilah medis yang dikaitkan dengan gangguan fisik dan rasa sakit yang dirasakan yang diakibatkan karena pikiran meskipun dalam pemeriksaan penunjang atau lab tidak menunjukkan adanya kelainan. Orang dengan penyakit psikosomatis cenderung tidak bisa mengatasi dirinya sendiri dan akan mencari pengobatan ke Medis. Namun pengobatan hanya mengurangi gejala tapi tidak bisa menyembuhkan. Bila dibiarkan berlarut larut tentunya akan menimbulkan masalah yang lebih berat. Apabila obat sudah tidak lagi membantu maka diperlukan obat dari dalam diri.

### Apa Itu Retreat?

Retreat mulai diperkenalkan sejak tahun 2000-an, istilah Retreat diambil dari bahasa Prancis yaitu "la Retraite" yang berarti "mengundurkan diri, menyepi, menjauhkan diri dari kehidupan sehari-hari". 'Re' Kembali dan 'treat' menata. Membangun visi dan misi hidup yang baru yang berkualitas dengan semangat hidup yang baru dan menemukan kejernihan pikiran dan kesadaran.

Retreat merupakan kegiatan yang terstruktur dengan pola yang teratur dan sistematis di mana ada unsur-unsur terkait yaitu ada pembimbing, ada waktu khusus, ada kegiatan berkomunikasi dengan diri sendiri dan Tuhan, ada pola dan prosesnya. Metode yang digunakan umumnya menggabungkan beberapa teknik dengan membaca doa, menyanyikan lagu suci, perenungan atau meditasi untuk pemulihan batin dan refleksi, tehnik melepas stress dengan gerakan tertentu, peregangan atau yoga, dan relaksasi.

### Apa Manfaat Retreat ?

Retreat menjadi sangat penting karena sebagai metode memiliki fungsi yaitu:

1. Retreat sebagai sarana pemulihan batin dan mendapatkan perasaan tenang sehingga lebih siap menghadapi masalah hidup duniawi dan memperoleh kualitas hidup yang lebih baik lagi.
2. Sebagai sarana pembinaan dan pendewasaan diri, melalui latihan mental dan spiritual.

Sumber: Ni Putu Budi Mulianingsih, SE, MPH  
Bagian diklat / RSUP Prof I.G.N.G. Ngoerah

3. Retreat berfungsi untuk menyegarkan tubuh dan pikiran menjadi refresh kembali dan memiliki perspektif baru tentang hidup dengan pola jela yang terarah untuk menata hubungan kembali dengan Tuhan, antar sesama dan lingkungan secara baru.

Metode penyembuhan retreat ini sangat sangat ampuh untuk kesehatan mental antara lain:

- a) Membantu dalam penyembuhan akibat stress dan rasa takut.
- b) Metode ini ini ampuh untuk mengontrol pikiran.
- c) Menjaga level emosional.
- d) Membantu hidup kita menjadi tertata kembali.
- e) Membantu menyembuhkan luka bathin.
- f) Mengaktifkan penyembuhan dalam diri.
- g) Melepaskan trauma, memaafkan dan berdamai dengan masa lalu

### Bagaimana Retreat Dapat Mengatasi Penyakit karena pikiran tanpa Obat?

Retreat tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit bathin tapi juga berbagai gangguan fisik. Dalam retreat meditasi tersebut diajarkan Latihan yang ketat dengan melepaskan segala kegiatan benar benar hening, tanpa berbicara, tidak membaca, tidak menulis, ataupun menonton televisi, juga tidak diijinkan mendengarkan musik, tidak membawa handphone.

Teknik yang digunakan dalam retreat adalah penggabungan dari beberapa tehnik yaitu :

1. Catharsis
2. Yoga
3. Hypnosis.
4. Energi Healing.
5. Meditasi/relaksasi.

Mereka mengamati tubuh, pikiran, perasaan, dan energinya. Dengan menemukan kesadaran maka semua bentuk emosi, pikiran, penyakit tubuh tidak akan menimbulkan penderitaan. Dengan mengkombinasikan metode-metode bisa menyembuhkan dan sekaligus menemukan kesadaran dalam diri.

