

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 128  
Yuk, Kenali Parkinson Lebih Dekat



Video Edukasi Ngusik ep 129  
Serba serbi Osteoarthritis Lutut dan Bagaimana Menyiasatnya



Video Edukasi Ngusik ep 130  
SEHAT DAN BUGAR DENGAN TERAPI OKSIGEN HIPERBARIK



Video Edukasi Ngusik ep 131  
Ablasio Retina



Talk Show Kartini Berintegritas  
Peran Ibu Sebagai Ahli Pembangun Integritas



siaran radio SRK Kementerian kesehatan  
Mitos dan Fakta Seputar Parkinson

**Perubahan Komposisi Tubuh Dan Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia**

Proses penuaan ditandai oleh penurunan bertahap fungsi fisik dan *kognitif*. Perubahan komposisi tubuh merupakan tanda yang sangat penting dari proses penuaan. Terjadi peningkatan berat badan, akumulasi lemak secara bertahap dan redistribusi lemak di daerah sentral dan perut (*viseral*). Proses ini juga disertai dengan penurunan massa dan kekuatan otot (*sarkopenia*). Perubahan tersebut dihubungkan dengan penurunan fungsional secara bermakna, sindroma frailty, kejadian jatuh dan buruknya kualitas hidup. *Frailty* adalah suatu sindroma geriatri dengan karakteristik berkurangnya kemampuan fungsional dan fungsi adaptasi yang diakibatkan oleh degradasi fungsi berbagai sistem dalam tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai macam tekanan, dimana seluruhnya menurunkan performa fungsional dan status kesehatan seseorang. Massa lemak akan mengalami peningkatan seiring dengan usia dan mencapai puncaknya pada usia 60-75 tahun.

Seiring dengan penuaan juga terjadi redistribusi lemak, dimana lemak bawah kulit/subkutan cenderung mengalami penurunan, dan di saat yang bersamaan terjadi peningkatan akumulasi lemak di perut atau lemak visceral dan lemak dalam otot/intramuskular. Massa lemak total akan mengalami peningkatan dengan kecepatan 7,5% per dekade pada lansia dibarengi dengan peningkatan lingkaran pinggang yang menunjukkan peningkatan akumulasi lemak visceral, namun disaat yang bersamaan terjadi penurunan 17% dari ketebalan lemak subkutan. Beberapa faktor yang berkaitan dengan akumulasi lemak visceral pada lansia di Indonesia antara lain: tempat tinggal (perkotaan), latar belakang pendidikan (semakin tinggi semakin berisiko), beban kerja dan aktivitas fisik saat usia 25-55 tahun. Peningkatan berat badan dan lemak visceral berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti sindrom metabolik, dislipidemia, resistensi insulin, diabetes mellitus, penyakit *kardiovaskular* dan *serebrovaskular*, kanker, serta kematian. Berbagai penelitian membuktikan bahwa distribusi lemak dapat menjadi salah satu prediktor untuk kesakitan dan kematian pada populasi lanjut usia. Aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dan kebutuhannya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular semakin meningkat, dimana hal tersebut berkaitan dengan penurunan kapasitas aerobik dan perubahan komposisi tubuh di atas. Efek jangka panjang aktivitas fisik yang benar (khususnya olah raga) terhadap kesehatan lansia meliputi penurunan faktor risiko penyakit dan masalah kesehatan, peningkatan fungsi kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, fleksibilitas serta komposisi tubuh. Penelitian membuktikan bahwa penurunan kapasitas aerobik dan massa otot yang berkaitan dengan usia terjadi lebih lambat pada atlet dan individu yang aktif dibanding mereka yang kurang aktif. Jenis olah raga yang dianjurkan untuk lansia adalah olahraga aerobik yang dinamis untuk mempertahankan ketahanan/stamina (*endurance*) dan olah raga yang mempertahankan kelenturan/fleksibilitas. Pilihan olahraga yang disarankan antara lain senam, berjalan cepat, renang, dan sebagainya. Latihan olah raga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi.

**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 ditunjukkan 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

**Peringatan Hari Aktivitas Fisik Sedunia Tahun 2023**

*iklas melayani*

# Parkinson and Parkinsonism



## PARKINSON



Penyakit Parkinson adalah suatu penyakit degenerative otak yang berlangsung dengan lambat pada kebanyakan orang. Gejalanya bisa memakan waktu bertahun-tahun untuk timbul dan kebanyakan orang hidup selama bertahun-tahun meskipun terkena penyakit ini. Gejala daripada penyakit Parkinson ini berupa hilangnya kontrol gerakan motoric yang berkelanjutan disertai dengan gangguan emosi seperti depresi, hilangnya indra penghidu, gangguan lambung, gangguan kognitif dan sebagainya,

Parkinsonism adalah sebuah istilah yang dipakai yang menyatakan kelompok gejala gangguan saraf yang menyebabkan gangguan pergerakan seperti yang terdapat pada penyakit Parkinson seperti tremor, gerakan yang lambat, dan gerakan yang kaku.

### Penyebab

Penyebab pasti daripada penyakit parkinson tidak diketahui, tetapi beberapa faktor digadag-gadag memiliki peranan seperti genetik, dan terpaparnya racun pada lingkungan. Untuk faktor resiko daripada penyakit parkinson ini dapat berupa umur, jenis kelamin, dan terpaparnya pasien dengan racun seperti pestisida.

### Diagnosis

Tidak ada satu pemeriksaan tunggal yang bisa mendiagnosis penyakit Parkinson ataupun *parkinsonism*. Untuk diagnosis dokter biasanya akan menanyakan riwayat medis dan meminta anda untuk melakukan beberapa pemeriksaan motorik. Gejala daripada penyakit parkinson ini sendiri berupa gemetar (tremor), gerakan yang lambat (bradykinesia), otot yang kaku, postur tubuh yang membungkuk, dan gangguan bicara.

Karena diagnosis ditegakkan dari pemeriksaan secara visual, penyakit Parkinson terkadang bercampur dengan *parkinsonism*, dan bisanya diagnosis ditegakkan berdasarkan progresifitas daripada penyakitnya. Semua parkinsonism memiliki defisit daripada salah satu hormon yaitu dopamine, jadi pemeriksaan *DatScan* tidak bisa dijadikan pemeriksaan untuk membedakan antara penyakit parkinson dan parkinsonism.

### Pengobatan

Pengobatan untuk parkinson dan parkinsonism terkadang tumpang tindih. Terapi *dopaminergic* (lini pertama daripada parkinson) kadang efektif pada beberapa kasus *parkinsonism*. Latihan olahraga regular penting untuk menjaga tonus, kekuatan, dan fleksibilitas otot. Beberapa terapi yang biasa digunakan untuk parkinson dan parkinsonism termasuk dari latihan fisik dan terapi bicara, antidepressan dan *toxin botulinum* (Botox) untuk kelainan motoriknya. Tujuan daripada terapi ini untuk meningkatkan kualitas hidup daripada mereka yang terkena penyakit ini.

### Komplikasi

Penyakit parkinson dan parkinsonism memiliki gejala yang hampir sama, penyakit parkinson biasanya disertai dengan gangguan berpikir, depresi, perubahan emosi yang cepat, kesulitan menelan dan mengunyah, gangguan tidur, berkemih, dan konstipasi

# Cegah DBD dengan menangkap jentik!!

Demam berdarah dengue atau yang lebih akrab disebut DBD adalah salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh salah satu dari empat virus dengue. Namuk ini mengigit pada pagi sampai sore menjelang petang. Penularan penyakit terjadi saat nyamuk yang sudah terinfeksi mengigit dan menghisap darah seseorang, ketika nyamuk tersebut menggigit orang lain lagi maka virus tersebut akan tersebar. Hal ini terjadi karena nyamuk berperan sebagai media pembawa virus dengue.

Jika musim hujan tiba atau kita tinggal di pemukiman padat penduduk, semestinya kita perlu untuk lebih waspada. Berikut ada beberapa langkah pencegahan demam berdarah yaitu :

### • Dengan menerapkan 3 M (Menutup, Menguras dan Mengubur)

Jangan biarkan adanya genangan air di sekitar rumah. Nyamuk pembawa virus DBD berkembang biak pada genangan air yang tenang. Bersihkan tempat penampungan air secara rutin, ganti air dan bersihkan vas bunga 2 hari sekali. Jangan biarkan air menggenang pada talang air, sela-sela pohon, tumpukan daun, perabotan rumah, baramg-barang bekas dan lain-lain. Jika terdapat air pada permukaan tanah, gemburkan tanah sehingga air dapat terserap masuk kedalamnya.

### • Pasang kelambu nyamuk

Untuk mencegah masuknya nyamuk DBD ke dalam rumah, kita bisa memasang kelambu atau kawat kasa di setiap ventilasi rumah.

### • Jangan menumpuk atau menggantung baju

Kebiasaan menumpuk atau menggantung baju di pojok kamar menjadi hal yang digemari nyamuk untuk bersarang, karena mereka suka dengan bau manusia.

### • Gunakan lotion anti nyamuk

Menggunakan lotion anti nyamuk merupakan salah satu langkah mendegah DBD. Kita dapat menggunakannya setiap saat, pilih yang sesuai dengan kondisi kulit kita.

### • Lakukan fooging secara rutin

Fooging/penyemprotan obat nyamuk mampu menjangkau area lebih luas dan merupakan tindakan mencegah DBD secara masal. Kegiatan ini biasanya dilakukan saat musim pancaroba dan kasus DBD mulai meningkat.

Selain beberapa langkah pencegahan tersebut diatas dapat juga dilakukan cara yang sederhana yaitu menangkap jentik nyamuk yang ramah lingkungan karena tidak menggunakan obat kimia. Adapun caranya adalah sebagai berikut:

Sumber: Ni Wayan Rahayuni  
instalasi PKRS / RSUP Prof I.G.N.G. Ngoerah

1. Siapkan 2 buah ember kecil lebih baik yang berwarna hitam/gelap.
2. Isi kedua ember tersebut dengan air kira-kira seperempatnya.
3. Taruh kedua ember tersebut di tempat-tempat yang kira-kira banyak ada nyamuk atau tempat yang lembab dan gelap secara terpisah.
4. Tunggu sampai hari ke-6, pada hari ke-6 ambil kedua ember tersebut, saring air di ember yang satu dibawa ke ember kedua, dan sebaliknya, jangan lewat dari hari keenam karena jentik akan berubah menjadi nyamuk dewasa.
5. Jentik yang tersaring dibuang ke tanah yang banyak mendapat sinar matahari agar jentik tersebut mati.
6. Air bekas jentik tadi jangan dibuang tetapi gunakan lagi untuk menangkap jentik selanjutnya, air ini sudah mengandung enzim sehingga nyamuk akan tertarik kembali bertelur disana.
7. Lakukan lagi seperti langkah sebelumnya. Jika hal ini dilakukan terus menerus maka nyamuk tidak bisa berkembang biak dan kita pasti terhindar dari nyamuk DBD. Jika setelah hari ke-6 tidak ada jentiknya kemungkinan di rumah anda tidak ada nyamuk DBDnya. Selamat mencoba!

