

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 147 Facial Rejuvenation



Video Edukasi Ngusik ep 148 Radang Tenggorokan Yang Perlu Diwaspadai



Video Edukasi Ngusik ep 149 Deteksi Jantung Bocor Pada Anak dan Haruskah Operasi?



Video Edukasi Ngusik ep 150 Mengenal Lebih Dalam Rabun Jauh



Video Edukasi Ngusik ep 151 Penanganan Komprehensif Kanker Kepala Leher di Bagian THT-BKL



Video Edukasi Ngusik ep 152 Satu Kehidupan, Satu Hati (World Hepatitis Day)

MEBAT yang Aman dari Meningitis Streptococcus Suis, pada Hari Raya Galungan di Bali

Hari Raya Galungan dan Kuningan di wilayah Bali sudah di ambang pintu. Ibu-ibu sudah mulai mempersiapkan bahan-bahan untuk banten di hari raya, dari jajan, gantungan, jejaitan, dan bahkan baju baru untuk hari raya. Para suami menyiapkan uang THR bagi anak dan istri serta membeli bahan untuk penjor dan persiapan "MEBAT". Mebat adalah kegiatan yang tidak boleh tidak di hari raya ini yaitu membuat lawar yang berbahan dasar daging dan sayur. Daging yang biasanya digunakan adalah daging babi. Lawar adalah makanan yang sangat enak bagi para pecinta daging babi apalagi lawar merah, namun ada risiko menanti dibalik nikmatnya lawar merah yaitu meningitis *streptococcus suis*.

Apa itu meningitis streptococcus suis?

Meningitis streptococcus suis adalah penyakit peradangan pada selaput otak yang disebabkan oleh kuman streptococcus suis yang ada pada daging atau darah babi yang sudah terkontaminasi kuman tersebut dan daging olahan tidak matang sempurna atau bahkan mentah.

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)

Tips **MEBAT** agar aman dari meningitis streptococcus suis pada Hari Raya Galungan dan Kuningan di Bali:

Memilih daging yang sehat dan segar. Pilihlah daging yang berwarna merah jambu atau pink tua dan masih terdapat lemak keras berwarna putih di bagian bawah kulit. Kualitas daging yang baik juga dilihat dari tekstur atau kekenyalannya, carilah daging yang kenyal dan tidak berlendir. Pilihlah daging yang kesat dan tidak berair (benyek), daging yang berair berisiko terkontaminasi bakteri. Setiap daging juga memiliki aroma yang khas, pilihlah yang beraroma segar jangan yang tengik atau masam. Jangan tergiur oleh harga yang murah karena harga daging babi saat hari raya akan meningkat.

Edukasi dan informasikan kepada keluarga dan teman-teman anda bahaya makan lawar merah dengan darah mentah atau yang tidak matang sempurna. Streptococcus suis adalah kuman yang hidup pada hewan babi. Bisa menular ke manusia melalui luka terbuka pada kulit manusia. Bisa menyebabkan meningitis bila menkonsumsi daging yang belum matang. Daging harus dimasak minimal suhu 70' celcius.

Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir yang bersih sebelum dan sesudah mengolah/kontak dengan bahan makanan. Selain streptococcus suis ada kuman-kuman lain yang ada di tangan kita yang bisa mengkontaminasi makanan yang akan kita olah. Gunakan sarung tangan apabila ada luka lecet/terbuka pada kulit kita. Ajak segera keluarga atau sahabat ke tempat pelayanan kesehatan apabila mengalami gejala Meningitis streptococcus suis setelah mengkonsumsi lawar merah. Diagnosis dan pengobatan dini dapat mencegah perburukan kondisi. Gejala yang sering dialami oleh pasien dengan Meningitis suis adalah seperti gejala meningitis pada umumnya seperti gangguan kesadaran, demam, kaku kudu dan nyeri kepala dan dapat disertai dengan kondisi defisit neurologi fokal lainnya. Gejala yang paling menonjol dan sering dilaporkan adalah terjadinya gangguan pendengaran.

Tetap laksanakan pola hidup sehat selama hari raya. Makan makanan dengan gizi berimbang. Jangan menimbun lemak di hari raya yang membuat timbangan anda bergeser ke kanan. Rajin berolahraga, minum air putih yang cukup agar tetap fit selama hari raya. Rajin berdoa dan selalu berbahagia. Selamat Hari Raya Galungan dan Kuningan bagi sobat sehat yang merayakan.

Sumber: Ns. Fransisca Danik Fiatun, S.Kep Komite PPI RSUP Prof I.G.N.G. Ngoerah

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

Pasca Pandemi Covid-19 Berubah Status Menjadi Endemi, Apa yang Harus Kita Lakukan?

Indonesia resmi mencabut status pandemi COVID-19 pasca Presiden Joko Widodo menandatangani Surat Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 17 Tahun 2023 pada Kamis, 22-6-2023. Atas Keppres tersebut, Pandemi COVID-19 kini berubah status menjadi Endemi. Sejatinnya perubahan status ini tidak begitu saja terjadi, yang pasti telah melalui beberapa tahapan, mulai dari penurunan status PPKM hingga pencabutan status PPKM secara resmi oleh pemerintah. Tentu saja kebijakan tersebut diambil setelah mempertimbangkan kondisi Covid-19 yang terkendali, tingkat imunitas yang tinggi di masyarakat (95,8 persen), kesiapan kapasitas kesehatan yang lebih baik (tersedianya intervensi medis sebagai pengganti intervensi non medis), dan pemulihan ekonomi yang berjalan cepat. Menurut Menkes, Budi Gunadi, pencabutan PPKM adalah salah satu program pemerintah dari keseluruhan strategi transisi Pandemi menjadi Endemi. Proses transisi ini harus dipastikan secara bertahap dapat menurunkan intervensi pemerintah dan meningkatkan partisipasi masyarakat, sehingga ketika menjadi endemi masyarakat memiliki tanggung jawab besar untuk menjaga dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Sebelumnya Juru Bicara Vaksinasi COVID-19 Kementerian Kesehatan dr. Siti Nadia Tarmizi mengatakan bahwa pemerintah tidak terburu-buru untuk menyatakan transisi memasuki endemik. Pasalnya proses transisi menuju normalisasi endemi bukan berarti kasus COVID-19 tidak ada sama sekali, akan tetapi kasus itu tetap akan ada. Transisi endemi merupakan suatu proses dimana periode dari pandemi menuju ke arah endemi dengan sejumlah indikator, antara lain: laju penularan harus kurang dari 1, angka positivity rate harus kurang dari 5%, kemudian tingkat perawatan rumah sakit harus kurang dari 5%, angka fatality rate harus kurang dari 3%, dan level PPKM berada pada transmisi lokal level tingkat 1. Kondisi-kondisi ini harus terjadi dalam rentang waktu tertentu misalnya 6 bulan. Yang paling penting pada saat Endemi, walaupun kasusnya ada namun Covid-19 tidak akan mengganggu kehidupan kita seperti: aktivitas rutin sehari-hari, kehidupan sosial, kehidupan beragama, dan pariwisata, ucap dr. Nadia. Walaupun saat ini Pandemi Covid-19 sudah berubah status menjadi Endemi, ada langkah-langkah penting yang harus Sobat Sehat lakukan untuk mengendalikan penyebaran Covid-19 dengan lebih baik. Karena kemampuan masyarakat untuk mengurangi dan mengendalikan penyebaran Covid-19, berarti membuat status penyakit ini menjadi Endemik. Langkah-langkah tersebut yang dapat Sobat Sehat lakukan antara lain:

1. Menjaga kebersihan tangan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih berbasis alkohol

2. Menjaga kebersihan pernapasan, menutupi mulut dan hidung saat batuk dan membuang tisu bekas pada tempat yang telah ditentukan
3. Mendapatkan vaksinasi, menyelesaikan rangkaian vaksin yang diperlukan untuk perlindungan awal dan menerima penguat yang direkomendasikan oleh dokter Anda

4. Menjaga kebersihan lingkungan, lakukan disinfeksi area rumah atau tempat kerja Anda yang sering disentuh, seperti: kenop pintu, sakelar lampu, meja dapur, dan lain-lain, secara teratur.

5. Tetap di rumah bila sakit, jika tidak memungkinkan untuk tetap di rumah, gunakan masker dan jaga jarak dengan orang sekitar untuk membantu mengurangi kemungkinan penularan penyakit seperti Covid-19

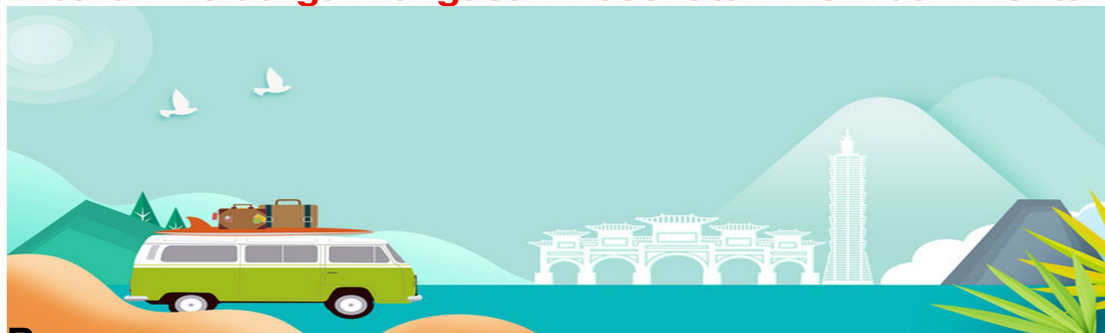
Mamang hal ini tidak berbeda dengan Protokol Kesehatan yang sudah terbiasa kita lakukan pada saat Pandemi Covid-19, itu artinya kita semua harus terus-menerus menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) tidak hanya untuk melindungi diri dari penularan Covid-19 namun juga dari penyakit menular lainnya. Meski demikian, ketika memasuki Fase Endemi Covid-19, ada beberapa perubahan tatanan dalam masyarakat yang dapat terjadi, hal ini diungkapkan oleh Epidemiologi Griffith University Australia, Dicky Budiman, yang dilansir dari kompas.com. seperti:

1. Masyarakat akan lebih terbiasa dengan Covid-19, sehingga stigma berkurang dan secara psikologis orang tidak akan lagi melihat Covid-19 sebagai penyakit yang menakutkan.

2. Kesiapan rumah sakit dalam menghadapi penyakit ini akan jauh lebih baik, namun kesiapan ini menurut Dicky, juga harus didukung dengan cakupan vaksinasi yang tinggi, yakni minimal 85 persen. Selain vaksin yang saat ini efektif untuk mencegah keparahan dan kematian, para peneliti juga ke depannya akan terus mengembangkan vaksinasi yang bisa mencegah infeksi. Saat ini, semua vaksin sudah bisa mencegah keparahan, sehingga pasien tidak perlu dirawat di ICU.

3. Jika COVID-19 menjadi Endemi, akan ada kebiasaan atau perilaku di masyarakat yang akan berubah, misalnya perlakuan izin bagi orang-orang yang mengalami gejala flu atau tidak enak badan. Selain hal tersebut, akan ada lagi perubahan dalam penanganan pasien Covid-19, dimana pada saat Endemi biaya perawatan pasien tidak lagi ditanggung oleh pemerintah, namun akan ditanggung BPJS, sama seperti penyakit endemi lainnya di Indonesia, yaitu: malaria dan demam berdarah dengue (DBD).

Liburan Keluarga Mengasah Kesehatan Fisik dan Mental



Berlibur bersama dengan keluarga seringkali sangat berkesan bagi anak-anak dan seluruh anggota keluarga, tidak hanya menjadi kenangan seumur hidup, tetapi juga memisahkan keluarga dari rutinitas yang biasa dilakukan sehari-hari, membuka pikiran terhadap budaya, makanan, dan pengalaman baru, dan menurut penelitian liburan bersama dengan keluarga bahkan baik untuk kesehatan secara keseluruhan, baik fisik maupun mental.

Banyak studi melaporkan bahwa orang-orang yang kembali dari liburan cenderung merasa lebih bahagia dan santai. Tidak mengherankan, studi tersebut juga menemukan bahwa mereka ternyata menjadi lebih produktif dan semakin memiliki kedekatan di dalam hubungan antar anggota keluarga.

Bagaimana jika tetap ingin merasakan liburan dengan hemat dan waktu yang terbatas? Maka tak perlu khawatir, liburan yang singkat dengan tujuan wisata alam yang memiliki ruang terbuka dapat menjadi alternatif tepat. Keluarga juga bisa menikmati liburan dengan staycation di hotel dalam kota. Agar lebih terasa liburannya, pilihlah hotel yang memiliki nuansa unik.

Lalu, bagaimana dengan anak? Apakah ada dampak yang muncul ketika orangtua mengajak anak untuk berlibur dan menghabiskan waktu bersama? Ternyata, banyak lho, manfaatnya, berikut ini beberapa di antaranya:

1. Mendorong anak untuk mencoba sesuatu yang baru. Bepergian ke tempat baru yang menarik di dunia akan mendorong anak-anak dari segala usia untuk mencoba pengalaman baru. Baik itu snorkling dengan ikan tropis di laut, berkemah di kaki gunung, atau mencoba jajanan kaki lima yang rasanya unik. Bepergian jauh dari rumah membuka kemungkinan tak terbatas untuk anak-anak menjadi berani dan berjiwa petualang.

2. Mengasah kemampuan menghibur diri sendiri. Jauh dari kenyamanan rumah, anak-anak yang sedang berlibur menemukan diri mereka dalam banyak situasi. Ada beberapa kondisi yang membuat mereka perlu menghibur diri untuk "bersenang-senang". Misalnya, saat menunggu di bandara atau berada di pesawat

terbang kadang bisa sangat lama, dan bisa jadi terasa lebih lama bagi anak-anak yang mudah bosan. Namun, anak-anak yang rutin berlibur ternyata lebih mudah belajar bagaimana menggunakan waktu yang mereka miliki untuk menghibur diri, mengisi waktu saat menunggu, dan membunuh kebosanan adalah dua di antaranya. Mungkin, mereka bisa menyibukkan diri dengan membaca buku atau menggunakan imajinasi mereka untuk bermain dan menjelajahi lingkungan baru.

3. Menyukai makanan baru. Berada di lingkungan yang baru mendorong anak untuk mencoba pengalaman baru. Mereka cenderung terbuka dalam mencoba makanan baru saat berlibur. Makanan laut segar, makanan jalanan yang aneh, dan rempah-rempah lokal, yang seluruh keluarga dapat mencoba rasa baru bersama. Siapa tahu, menu tersebut akan menjadi menu favorit baru sesampainya di rumah.

4. Menguatkan hubungan keluarga. Liburan keluarga menjadikan kenangan yang diingat anak-anak dengan penuh kasih selama sisa hidup mereka. Saat berlibur, keluarga berbagi banyak pengalaman bersama yang tanpa disadari akan meningkatkan dan memperkuat ikatan keluarga.

5. Anak memberikan pandangan yang lebih jelas terhadap dunia bagi orangtua. Sebagai orang dewasa, orangtua mungkin tidak menyadari bahwa anak bisa memberikan pandangan yang berbeda tentang dunia. Anak-anak akan membuat orangtua lebih menerima lingkungan mereka. Menjadi lebih jeli dan menjawab pertanyaan anak-anak yang tak ada habisnya, ibu menjadi lebih sadar akan lingkungan baru dan sejarah, budaya, dan keindahan alam dunia.

Ternyata, mengajak anggota keluarga berlibur sangat banyak manfaatnya terutama bagi anak-anak, mari persiapkan liburan singkat dengan keluarga ya