

# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 153  
ASI Eksklusif untuk Cegah Stunting



Video Edukasi Ngusik ep 154  
Mengenai Pencegahan dan Penanganan Gula Darah Rendah(Hipoglikemia) Pada Penyandang Kencing Manis



Video Edukasi Ngusik ep 155  
SKRINING GLAUKOMA



Video Edukasi Ngusik ep 156  
Tips Pengaturan Diet pada Penyandang Diabetes



Video Edukasi Ngusik ep 157  
Polusi Udara dan Kesehatan Paru



Video Edukasi Ngusik ep 158  
Otitis Media Pada Anak

## DUAL (Edukasi Visual)

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

**Orang Bijak Tidak Merokok di Tempat Umum**

**Karena mengganggu kesehatan orang lain**

**RSUP PROF. Dr. I.G.N.G. NGOERAH DENPASAR KAWASAN TANPA ROKOK**

Edisi Agustus 2023 /054

# Tips untuk Mengatasi Baby Blues

Banyak wanita membayangkan bahwa hari-hari dan minggu-minggu pertama dengan bayi baru mereka akan menjadi saat yang bahagia, tenteram, dan sangat menggembirakan. Kenyataannya bisa sangat berbeda. Ibu mungkin senang dengan bau rambut dan jari tangan dan kaki mereka yang mungil, tetapi Ibu juga mungkin menangis dan kewalahan. Kurang tidur, isolasi, dan stres menjaga manusia kecil tetap hidup dapat bertabrakan dengan perubahan hormon yang tiba-tiba setelah melahirkan. Kombinasi tersebut dapat membuat Ibu merasa seolah-olah berada di roller coaster emosional. Gejala ini dikenal sebagai postpartum blues, atau baby blues, dan dapat berlangsung hingga dua minggu setelah melahirkan. Diperkirakan tiga dari empat Ibu baru akan mengalami beberapa gejala postpartum blues, dengan beberapa perkiraan menunjukkan jumlahnya mencapai

hingga 80%. Perasaan ini normal. Tidak peduli seberapa besar Ibu mencintai bayinya, kadang-kadang merasa menanggung dan kewalahan. Tetap saja, kita tidak bisa mengabaikan baby blues. Memiliki postpartum blues merupakan faktor risiko yang signifikan untuk mengembangkan depresi pascapersalinan, yang lebih parah dan terus-menerus. Selain itu, banyak ahli menduga bahwa, meskipun bersifat sementara, perubahan suasana hati ini dapat memengaruhi pengalaman wanita setelah melahirkan, termasuk upaya menyusui, ikatan dengan bayinya, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Karena hanya ada sedikit penelitian yang tersedia tentang dampak dari perubahan ini, saat ini para ahli sedang melakukan penelitian di UT *Southwestern* untuk membuat karakteristik dengan lebih baik bagaimana perubahan suasana hati pascapersalinan memengaruhi ibu baru. Ketika sampai pada baby blues, penting untuk memastikan gejalanya tidak berlarut-larut atau menjadi lebih buruk. Gejala dapat dimulai dalam beberapa jam atau hari pertama setelah melahirkan bayi Anda seperti :

- Merasa sedih
- Sering menangis
- Perubahan suasana hati
- Sulit tidur
- Merasa kewalahan
- Merasa seperti orang tua yang tidak memadai
- Khawatir Anda tidak terikat dengan bayi Anda

Ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi atau mengelola gejala postpartum blues yaitu :

@ Ketahui apa yang diharapkan : Buatlah daftar hal-hal yang menenangkan atau membuat Anda bahagia, seperti mandi air panas atau berjalan-jalan. Dengan begitu, saat Anda merasa kewalahan atau sedih, Anda bisa merujuk kembali ke daftar itu.

@ Tidur yang cukup : batasi jumlah kafein yang Anda konsumsi, matikan perangkat elektronik Anda satu jam sebelum tidur, dan biarkan pasangan Anda menyusu dari botol sesekali agar Anda bisa tidur sepanjang malam.

@ Minta bantuan: Beri tahu pasangan, keluarga, atau teman Anda apa yang bisa mereka lakukan untuk Anda. Ini bisa berupa merawat si kecil saat Anda mandi atau pergi ke toko, atau membuat beberapa makanan sehingga Anda dapat menikmati waktu tanpa gangguan dengan bayi Anda yang baru lahir.

Sumber: dr.Michael William Ramschie instalasi PKRS / RSUP Prof I.G.N.G. Ngoerah

### 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)



Siapa sih yang tidak mengenal mi instan, rasanya yang enak dan gurih membuat panganan ini menjadi populer dan digemari oleh anak-anak hingga orang dewasa di seluruh dunia, ditambah lagi harganya yang relatif murah serta mudah penyajiannya. Tidak mengherankan jika mi instan juga menjadi salah satu makanan favorit sebagian besar masyarakat Indonesia, bahkan Indonesia termasuk dalam daftar tiga besar utama sebagai negara yang banyak mengonsumsi mi instan tertinggi di dunia. Mi instan atau mi dadak seperti yang disebutkan dalam Wikipedia Bahasa Indonesia adalah mi yang sudah dikukus, digoreng, dan dikeringkan terlebih dahulu, agar kemudian dapat langsung disajikan dengan menambahkan air panas dan bumbu-bumbu yang sudah ada di dalam bungkusnya. Adonan mi instan umumnya terdiri dari campuran tepung terigu, air, minyak goreng, dan garam. Di Indonesia mi instan mulai dikenal ketika Jepang sebagai negara asal produk tersebut mengeksport produknya yang dikenal dengan nama "super mie". Belakangan, seiring munculnya UU Penanaman Modal Asing No. 1/1967, sebuah perusahaan dari Negeri Sakura yaitu Sankyo Shokuhin KK membangun pabrik mi di Indonesia yang produknya kemudian dikenal dengan nama Supermi, yang merupakan produk mi instan lokal pertama di negeri ini. Tahun 1972, masuk juga Indomie sebagai pesaing hingga menjadi merek yang dominan. Saking terkenalnya, orang Indonesia sering menyebut semua mi instan dengan sebutan "Indomie", kendati yang dikonsumsi bukan bermerek Indomie. Meski banyak yang bilang bahwa mengonsumsi mi instan tidak sehat, nyatanya tidak membuat masyarakat mengurangi minat dan berhenti menyantapnya. Bahkan ketika mi instan menjadi topik utama setelah salah satu produk mi instan dalam negeri disebut mengandung bahan berbahaya pemicu kanker oleh Taiwan, minat masyarakat mengonsumsi mi instan masih tetap. Memang banyak yang menyebutkan mi instan sebagai makanan yang tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan,

karena secara umum mi instan dalam produksinya ditengarai dicampur dengan berbagai zat kimia, diantaranya pewarna kuning (tartrazine), natrium polifosfat (pengemulsi, penstabil dan pengental), food additive, dan MSG. Jika demikian, kemudian muncul pertanyaan seberapa banyak sih batas aman mengonsumsi mi instan?

Prof. Zullies Ikawati, Apt, guru besar Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, dalam tayangan Detik Pagi baru-baru ini mengatakan "Sebetulnya tidak ada aturan seperti itu karena mi itu sendiri kan sebenarnya karbohidrat, sama seperti nasi.". Terkait kandungan pengawet, menurutnya tiap orang punya sensitivitas berbeda-beda, yang terpenting adalah mengenali kondisi tubuh masing-masing, jika memang sensitif maka sebaiknya tidak terlalu sering mengonsumsi mi instan. Ia juga memberikan catatan bagi yang memiliki riwayat hipertensi, karena bumbu mi instan cenderung asin, maka ia menyarankan untuk mengurangi bumbu dan menggantinya dengan bumbu racikan sendiri. Demikian pula dengan kandungan nutrisi yang cenderung kurang seimbang pada mi instan, ia lebih menyarankan untuk menambahkan protein dan serat dibanding malah ditambah nasi karena karbohidratnya jadi terlalu dominan. Praktisi gizi dan diet dr Diana F Suganda, SpGK juga menjelaskan, bahwa nutrisi yang terkandung dalam mi instan lebih didominasi karbohidrat. Mi instan tanpa tambahan nutrisi yang lain tentu tidak bisa dikategorikan makanan yang 'sehat'. Karenanya, dr Diana menyarankan untuk menambahkan sayur dan sumber protein seperti telur ke dalam mi instan. Itu pun tetap harus disesuaikan porsi-porsinya agar tidak berlebihan. Contohnya, satu porsi mi instan tanpa ditambah macem-macam sudah 330 kalori, jika ditambahkan makanan lainnya per satu mangkok bisa menjadi 500-600 kalori. Bagaimana jika makannya dua porsi?, tentu saja jumlah kalorinya menjadi dua kali lipat. Akhirnya asupan kalori harian menjadi berlebih yang mengakibatkan terjadi obesitas. Selain itu mi instan garamnya tinggi, konsumsi natrium tinggi berisiko hipertensi atau darah tinggi," tegasnya. Memang tidak ada salahnya jika Sobat Sehat sesekali mengonsumsi mi instan, asal tidak menjadikannya makanan utama, mengingat minimnya kandungan zat gizi penting terutama protein, vitamin, dan serat di dalamnya. Dan jika mengalami permasalahan kondisi kesehatan seperti: alergi, hipertensi, ginjal, kanker, dan lain sebagainya, sebaiknya menghindari dan menggantikannya dengan sumber karbohidrat alami lainnya.



Antibiotik telah terbukti bermanfaat bagi kehidupan manusia sejak mulai awal ditemukannya sampai sekarang. Namun penggunaannya yang terus menerus meningkat dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah terpenting adalah timbulnya galur bakteri resisten terhadap berbagai jenis antibiotik yang dapat menyebabkan pengobatan penyakit infeksi dengan antibiotik tidak lagi efisien atau bahkan menjadi lebih mahal. Selain hal tersebut di atas masalah lain yang timbul adalah efek samping obat yang cukup serius dan dampak yang paling buruk adalah bila kemudian tidak ada lagi antibiotik yang dapat digunakan dan mampu untuk eradikasi bakteri penyebab infeksi sehingga dapat mengancam jiwa penderita.

Antibiotik tidak saja digunakan untuk keperluan terapi pada manusia, namun juga digunakan pada berbagai bidang seperti pada bidang peternakan yaitu dalam hal profilaksis infeksi pada hewan di berbagai peternakan hewan atau penggunaan pada tanaman. Akibat dari hal tersebut maka timbul pemaparan yang terus menerus dan berlebihan dari flora tubuh manusia dan hewan terhadap antibiotik sehingga menyebabkan terjadinya proses seleksi bakteri yang resisten terhadap antibiotik pada suatu populasi bakteri dan terjadi transfer dari satu jenis bakteri ke bakteri yang lain

Resistensi antibiotik merupakan masalah serius yang mengancam efektivitas pengobatan penyakit infeksi. Antibiotik telah menjadi tonggak penting dalam perawatan kesehatan modern, membantu mengatasi berbagai infeksi bakteri yang sebelumnya berpotensi fatal. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, telah terjadi peningkatan resistensi antibiotik yang signifikan. Ada beberapa faktor-faktor yang menyebabkan resistensi antibiotik dan mengapa hal ini menjadi tantangan global dalam dunia kesehatan. Resistensi antibiotik terjadi ketika bakteri atau mikroorganisme lainnya menjadi tahan terhadap efek antibiotik yang seharusnya membunuh atau menghambat pertumbuhan mereka. Bakteri yang resisten dapat terus berkembang biak dan menyebabkan infeksi yang sulit diobati. Hal ini mengakibatkan peningkatan durasi perawatan, risiko komplikasi, dan biaya kesehatan yang lebih tinggi.

Sumber: dr. Cynthia Dewi Sinarja, Sp.An-TI, MARS, FCC Departemen Anestesiologi dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

Penggunaan Antibiotik yang Berlebihan: Salah satu penyebab utama resistensi antibiotik adalah penggunaan antibiotik yang berlebihan atau tidak tepat. Pengobatan yang tidak selesai atau penggunaan antibiotik untuk infeksi yang sebenarnya disebabkan oleh virus (seperti flu) dapat membantu bakteri berkembang resistensi. Penggunaan Antibiotik pada Peternakan dan Pertanian: Antibiotik juga digunakan secara luas dalam peternakan dan pertanian untuk mencegah infeksi dan meningkatkan pertumbuhan hewan. Praktik ini dapat mempercepat perkembangan resistensi pada bakteri yang akhirnya dapat berpindah ke manusia melalui makanan. Ketidak sempurnaan Dalam Penanganan Infeksi: Penggunaan antibiotik yang tidak sesuai dengan pedoman medis atau diagnosis yang tidak tepat dapat menyebabkan penyebaran bakteri yang resisten. Misalnya, antibiotik sering kali diresepkan untuk infeksi saluran pernapasan atas yang sebagian besar disebabkan oleh virus. Pengembangan Baru Antibiotik yang Lambat: Meskipun resistensi antibiotik terus berkembang, pengembangan antibiotik baru cenderung lambat. Hal ini membuat kita semakin terbatas dalam pilihan pengobatan, sehingga bakteri resisten semakin sulit dikendalikan.

Resistensi antibiotik bukanlah masalah lokal, melainkan fenomena global yang mempengaruhi setiap negara. Infeksi yang dulunya dapat diatasi dengan antibiotik sekarang dapat menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat. Tantangan utama adalah mencari keseimbangan antara penggunaan antibiotik yang diperlukan dan pencegahan resistensi. Pendidikan dan Kesadaran: Pendidikan kepada masyarakat, profesional kesehatan, dan peternak tentang penggunaan yang benar dan rasional dari antibiotik adalah langkah pertama dalam mengatasi resistensi.

Pengawasan dan Pengendalian: Diperlukan pengawasan yang lebih ketat terhadap penggunaan antibiotik di rumah sakit, fasilitas perawatan hewan, dan pertanian.

Pengembangan Antibiotik Baru: Investasi dalam penelitian dan pengembangan antibiotik baru serta pendekatan pengobatan alternatif diperlukan untuk mengatasi resistensi.

Kerja Sama Internasional: Masalah resistensi antibiotik tidak mengenal batas negara. Kerja sama internasional diperlukan untuk mengembangkan pedoman global dalam penggunaan antibiotik dan pengendalian resistensi.