



Video Edukasi Ngsuk ep 165
Asma, Kenali Gejala dan Pemicunya



Video Edukasi Ngsuk ep 166
Buta Warna



Video Edukasi Ngsuk ep 167
Menangani Stigma dan Diskriminasi:
Memastikan Hak Kesehatan Mental
yang Sama untuk Semua



Video Edukasi Ngsuk ep 168
Delirium Pada Lansia



Video Edukasi Ngsuk ep 169
Mengenal Stroke Pada Usia Muda



Video Edukasi Ngsuk ep 170
Yuk Donor Kornea

Edisi Oktober 2023 /056

Mengenal Manfaat Ganja Medis untuk Mengatasi Nyeri



Nyeri adalah gejala umum dari berbagai kondisi kesehatan dan merupakan alasan utama sebagian besar pasien mencari penanganan. Nyeri bisa digolongkan sebagai nyeri akut yang timbul mendadak dan cepat menghilang, tidak lebih dari 6 bulan, dan nyeri kronis yang timbul secara perlahan dan biasanya berlangsung dalam waktu cukup lama, lebih dari 6 bulan. Nyeri tidak hanya dapat menimbulkan ketidaknyamanan sesaat, tapi juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang secara permanen. Selama beberapa tahun terakhir, ganja medis semakin menjadi topik pembicaraan terkait perannya dalam mengobati nyeri kronis. Istilah ganja medis sendiri membuat orang mengerutkan dahi,

karena ganja yang dianggap ilegal dianggap bisa membantu mengatasi beberapa masalah kesehatan. Ganja medis yang dimaksud bukan berarti tanaman ganja (cannabis) yang dikenal pada umumnya, yang dikeringkan, ditumbuk lalu diberi label sebagai obat. Menurut Prof. Zubairi Djoerban yang merupakan Tim Ahli Ikatan Dokter Indonesia, tanaman ganja mengandung lebih dari 450 macam senyawa dan hanya komponen tertentu dari tanaman ganja yang bisa diolah sebagai ganja medis yaitu senyawa *Tetrahydrocannabinol* (THC) yang bersifat psikoaktif, yang dapat memberikan sensasi "high" dan *Cannabidiol* (CBD), yang tidak bersifat psikoaktif dan dianggap sebagai senyawa yang mempunyai efek terapeutik. Efek terapeutik ganja medis tergantung pada konsentrasi CBD dan rasio THC dan CBD, dimana ganja medis lebih memiliki konsentrasi CBD yang lebih tinggi, sedangkan sebaliknya ganja rekreasional mengandung THC yang lebih tinggi. Penggunaan ganja medis dalam penanganan nyeri banyak dipaparkan dalam beberapa penelitian. Henson dkk menyatakan dalam kesimpulannya di tahun 2022 bahwa mereka membuktikan efektivitas obat kombinasi THC/CBD untuk penanganan nyeri kronis dan obat yang hanya mengandung CBD untuk penanganan stres dan kecemasan. Sedangkan penelitian oleh Wang dkk (2021) menyatakan penggunaan ganja medis non-inhalasi hanya memberikan efek yang sangat kecil dalam meredakan nyeri, peningkatan fungsi fisik dan kualitas tidur pada pasien dengan nyeri kronis, bersama dengan beberapa efek samping yang merugikan. Sedangkan faktor legalitas penggunaan ganja medis pun berbeda di tiap negara. Penggunaan ganja medis ini dapat melihat dari obat-obatan golongan morfin yang juga berasal dari tanaman opium tapi telah menjadi obat legal selama penggunaannya dalam pengawasan dokter. Morfin biasanya digunakan sesuai indikasi seperti nyeri pada penderita kanker yang sudah tidak merespons lagi terhadap obat anti nyeri lainnya. Di Indonesia, menurut Undang Undang nomor 35 tahun 2009, semua unsur ganja diklasifikasikan sebagai narkotika golongan I, bersama dengan jenis zat psikoaktif lainnya seperti heroin, kokain dan metamfetamin, karena memiliki potensi penyalahgunaan yang besar, sehingga penggunaannya harus dalam pengawasan dokter. Hingga saat ini, potensi manfaat ganja medis dalam mengobati nyeri kronis masih memiliki berbagai keterbatasan, karena beberapa penelitian hanya menggunakan ukuran sampel yang kecil dan masih belum memberikan hasil yang konsisten.

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)

DUAL ((Edukasi Visual))





Setelah pandemi COVID yang melanda dan meresahkan dunia karena memakan banyak korban jiwa, dunia kembali dihadapkan dengan ancaman penyakit infeksi lain yaitu mpox (Monkeyfox). Penyakit ini merupakan penyakit endemis di Afrika Tengah dan Afrika Barat, namun sejak Mei 2022, kasus ini

2. Fase erupsi (1-3 hari setelah timbul demam) berupa: munculnya ruam atau lesi pada kulit. Lesi kenyal, dalam, berbatas tegas, dan sering mengalami umbilikasi (menyerupai titik di atas lesi). Biasanya diperlukan waktu hingga 3 minggu sampai fase erupsi ini hilang atau rontok.

Bagaimana pengobatannya????

Belum ada pengobatan spesifik untuk infeksi mpox. Terdapat antivirus yang telah dikembangkan untuk pasien cacar (smallfox) yang bermanfaat melawan mpox. Pengobatan simptomatis dan supportif dapat diberikan untuk meringankan keluhan yang muncul.

Langkah upaya MERDEKA pengendalian mfox:

Menghindari kontak erat termasuk kontak seksual dengan orang yang bergejala.

Edukasi penggunaan alat pelindung diri seperti masker bila kontak dekat dan sarung tangan apabila harus kontak dengan kulit penderita.

Rajin melakukan kebersihan tangan sebelum dan sesudah kontak baik dengan penderita maupun dengan lingkungan dekat penderita.

Disinfeksi area dan benda yang sering disentuh sesering mungkin dengan air dan sabun.

Etika batuk harus dilakukan dengan benar dan gunakan masker.

Kebiasaan hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi seimbang, istirahat yang cukup harus dilakukan untuk meningkatkan imunitas

Apabila anda mengalami gejala mfox, segera mengisolasi diri di rumah dan mencari pertolongan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Ayo lindungi diri anda dan orang lain dari MFOX!

MONKEYPOX VIRUS



Rujak dikenal sebagai panganan yang umumnya berbahan dasar buah-buahan, gula, dan asam. Namun di Bali ada rujak yang bukan terbuat dari buah-buahan, namanya adalah Rujak Bulung. Panganan khas dari Daerah Bali ini berbahan dasar bulung atau rumput laut, yang biasanya digunakan sebagai bahan baku adalah bulung boni dan bulung rambut.

Jenis rumput laut yang di Bali disebut bulung boni memiliki nama latin *Caulerpa racemose*, dikenal juga dengan nama Anggur Laut, ada juga yang menyebutnya Lawi-lawi dan lain sebagainya sesuai daerahnya. Bulung boni atau anggur laut merupakan salah satu jenis rumput laut hijau yang tumbuh dan melimpah di Indonesia. Disebut anggur laut karena memang bentuknya bulat-bulat kecil menggerombol seperti anggur dan warnanya hijau. Selain di Indonesia, rumput laut jenis ini juga tumbuh di beberapa negara tropis lainnya seperti Malaysia, Thailand dan Filipina. Di Indonesia rumput laut ini belum dibudidayakan dan diolah seperti halnya di Jepang, selama ini hanya dimanfaatkan secara tradisional yakni dimakan secara langsung atau dengan parutan kelapa. Rujak Bulung Boni yang merupakan salah satu kuliner khas Bali menawarkan cita rasa yang unik, teksturnya yang lembut sedikit berlendir dengan rasa asin, manis dan gurih, ditambah parutan kelapa, lengkuas, cabai dan sedikit perasan jeruk limau menambah cita rasanya. Meskipun memiliki cita rasa berbeda dari biasanya, rujak bulung boni cukup populer dan digemari dikalangan wisatawan lokal maupun asing.

Selain rasanya yang lezat untuk dikonsumsi, bulung boni atau anggur laut juga diyakini memiliki beragam nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Hingga sebuah studi yang dimuat dalam *Kasetsart Journal - Natural Science* mengungkapkan bahwa tanaman anggur laut mengandung protein dan mineral, seperti fosfor, kalsium, magnesium, hingga tembaga. Selain itu anggur laut juga disebutkan memiliki kandungan vitamin A, C, E, B1, hingga B2 dan B3, dan tentu saja yodium. Nutrisi tersebut yang terkandung dalam anggur laut sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh seperti:

1. Memperkuat tulang dan persendian karena kandungan protein, kalsium, asam lemak tak jenuh ganda di dalam anggur laut. Tanaman laut ini juga ditengarai baik untuk meredakan peradangan dan mengurangi gejala pengeroposan tulang.
2. Menyehatkan mata dan jantung sebab dalam anggur laut terkandung asam lemak tak jenuh seperti asam

alfa-linolenat (ALA), asam linolenat (LA), asam docosahexaenoic (DHA), asam eikosapentaenoat (EPA), hingga asam arakidonat (AA) yang diyakini dapat meningkatkan penglihatan dan daya ingat. Lemak ini juga dianggap bisa menurunkan kolesterol, meningkatkan aliran darah, mencegah oksidasi, menjaga struktur kolagen kulit di arteri, hingga mencegah penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah); seperti stroke, aterosklerosis, sampai infark miokard. Inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa anggur laut dipercaya baik untuk kesehatan mata dan jantung.

3. Mengontrol tekanan darah dan gula darah karena anggur laut mengandung kalsium, kalium, dan vitamin C yang dinilai mampu menurunkan tekanan darah karena memicu ekskresi dan mengatur tekanan darah normal pada penderita hipertensi (tekanan darah tinggi). Selain itu vitamin C dipercaya membantu mengontrol kadar gula dan menghambat penyebaran radikal bebas, mengurangi penumpukan sorbitol intraseluler, dan mencegah pengikatan glukosa serta protein, hingga dinilai berpotensi dalam menurunkan komplikasi diabetes.

4. Mencegah sembelit, sebab anggur laut tidak mengandung kalori dan gula yang tinggi, sehingga bakteri baik di dalam sistem pencernaan dapat menyerap makanan dan mengeluarkan limbah lebih cepat.

5. Dapat mencegah gondok, sebab terdapat kandungan yodium dalam anggur laut.

6. Baik untuk kulit dan rambut karena mengandung berbagai macam vitamin, serta dipercaya bisa memproses kolagen dan antioksidan secara efisien untuk memberikan penampilan awet muda dan menyehatkan kulit.

7. Dapat mencegah obesitas karena kandungan kalori di dalam anggur laut tergolong rendah dan dilengkapi dengan protein, vitamin C, kalsium, zinc, zat besi, serta asam lemak tak jenuh yang dianggap baik untuk orang-orang yang mengalami obesitas atau yang sedang menjalani diet.

Meskipun diyakini berbagai manfaat anggur laut seperti tersebut diatas, namun perlu Sobat Sehat pahami bahwa semuanya masih memerlukan pembuktian lebih lanjut. Jika Sobat Sehat sedang mengalami masalah kesehatan tertentu, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mencoba mengkonsumsi anggur laut.