



Siaran Radio Kesehatan Haid Kamu Bermasalah? Waspada PCOS!



Video Edukasi Ngsuk ep 218 Waspada Gagal Ginjal Pada Anak



Harmoni Bali Waspada Gagal Ginjal Pada Anak



Video Edukasi Ngsuk ep 219 Avoidable Blindness Kebutaan yang dapat di Cegah



Siaran radio Kesehatan Usus Buntu Bisa Sembuh Tanpa Operasi?



Video Edukasi Ngsuk ep 220 Histerosalpingography Sebagai Pemeriksaan Awal Program Bayi Tabung



MEDIA PROMKES RSNGOERAH

Edisi Agustus 2024 /066

Adakah Batas Aman untuk Kita Mengonsumsi Mi Instan?

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?

Redaksi

- Pelindung :Direktur Utama
 - Penasehat :Direktur Medik dan Keperawatan
Direktur Perencanaan dan Keuangan
Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian
 - Penanggung jawab :Direktur Layanan Operasional
 - Redaktur :Kepala Instalasi PKPPB 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 PKPPB
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
Email: pkrsanglah19@gmail.com
Website: www.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

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. 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 menggantinya dengan sumber karbohidrat alami lainnya.
Sumber: Anak Agung Istri Putri Wahyuni, SKM,MM Instalasi PKPPB RS Ngoerah

DUAL (Edukasi Visual)

JANGAN LUPA PEREGANGAN

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

Meski tampak sederhana, banyak manfaat yang bisa Anda rasakan melalui peregangan secara rutin. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

MEMPERBAIKI METABOLISME TUBUH

Peregangan memperlancar peredaran darah sehingga mengembalikan sistem metabolisme tubuh

MEMPERBAIKI POSTUR TUBUH

Terkadang posisi duduk yang membungkuk serta cara jalan yang tidak tegak membuat postur tubuh Anda tidak sebagaimana mestinya. Melakukan peregangan bisa mengembalikan postur seperti semula. Punggung menjadi tegak, tulang ekor juga tepat pada posisinya.

MENGURANGI STRES

Melakukan peregangan dapat menstimulasi otot-otot tubuh menjadi lebih santai dan membantu mengurangi stres

MENGHINDARI CEDERA

Peregangan dapat memaksimalkan vitalitas dan gerak tubuh lebih mudah beradaptasi dengan gerakan yang tiba-tiba



Menguasai Seni Konsistensi



Banyak orang berpikir bahwa sukses itu adalah dengan melakukan sesuatu secara sungguh - sungguh sampai akhirnya kita melihat hasilnya. Seperti dalam melakukan suatu kebiasaan dalam pekerjaan, namun kadang hal tersebut belum tentu berhasil.

Peningkatan pencapaian di dalam kehidupan, kita harus belajar bagaimana melakukan sesuatu secara konsisten. Konsistensi merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan jangka panjang. Apapun bidang pekerjaan yang dilakukan apakah itu bisnis, seni, hukum, maupun kesehatan, konsistensi merupakan kunci utama. Konsistensi adalah hal esensial yang membantu menciptakan perubahan dalam hidup untuk menjadi seseorang yang profesional.

Bagaimana agar bisa bekerja secara konsisten :

1. Tetapkan tujuan yang realistis dan terukur

Langkah pertama menuju konsistensi adalah menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Tentukan langkah-langkah konkret yang perlu diambil, dan pisahkan tujuan besar menjadi target-target kecil yang dapat dicapai secara bertahap.

2. Buat rencana tindakan yang tepat

Rencana tindakan yang terstruktur adalah kuncinya. Tentukan jadwal harian, mingguan, dan bulanan yang mengarahkan menuju tujuan. Dengan rencana yang jelas, kita dapat menghindari kebingungan dan tetap fokus pada langkah-langkah yang perlu diambil.

3. Bentuk kebiasaan positif

Konsistensi seringkali tercipta melalui kebiasaan yang baik. Identifikasi kebiasaan positif yang mendukung tujuan dan usahakan untuk melibatkannya dalam rutinitas harian. Kebiasaan yang terintegrasi dengan baik akan menjadi pondasi kuat untuk konsistensi jangka panjang.

4. Manfaatkan teknologi sebagai penolong

Gunakan teknologi sebagai alat bantu untuk menjaga konsistensi. Aplikasi pengingat, kalender digital, atau platform pelacakan progres dapat membantu kita tetap di jalur dan terhindar dari keterlambatan atau lupa.

5. Jaga keseimbangan dan keberlanjutan diri

Konsistensi tidak boleh berarti mengorbankan keseimbangan dan keberlanjutan diri. Pastikan juga untuk memberikan waktu untuk istirahat, rekreasi, dan perawatan pribadi. Dengan menjaga keseimbangan ini, kita juga dapat mencegah kelelahan dan menjaga semangat untuk tetap konsisten.

6. Temukan motivasi dalam setiap langkah

Temukan motivasi yang kuat di setiap langkah perjalanan. Fokus pada hasil akhir yang diinginkan, dan gunakan pencapaian kecil sebagai bahan bakar untuk tetap melangkah maju. Motivasi yang kuat akan menjadi pendorong utama untuk menjaga konsistensi.

7. Kejar ketertinggalan

Semua orang pasti pernah gagal, berhasil atau tidaknya orang tersebut, hanya dia sendiri yang menentukan. Jika itu terjadi, apa yang harus dilakukan? Diam di tempat atau coba lagi? Ciri orang konsisten, ia akan selalu terbawa dalam suasana kompetitif. Ia akan mengejar ketertinggalan dan tidak punya waktu untuk menyalahkan diri sendiri.

Yang perlu kita ingat, sukses tidak instan, tidak datang hanya dengan sekali percobaan, perlu dilakukan berulang kali dan mengalami jatuh bangun. Itu sudah biasa. Konsistensi itu sebagai wujud dari komitmen dalam menjalani kehidupan, sukses bukan tentang bakat atau keberuntungan, ini tentang Konsistensi !

Konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL) Berlebihan adalah "MAUT"



Konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) dalam jumlah berlebihan telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling mendesak di seluruh dunia. Ketiga bahan ini, meskipun penting dalam jumlah yang tepat untuk menjaga keseimbangan tubuh, namun dapat menjadi "maut" jika dikonsumsi secara berlebihan. Dampak negatif dari konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak terhadap kesehatan antara lain:

1. Gula: Penyebab Obesitas dan Penyakit Metabolik

Gula, terutama gula tambahan yang terdapat dalam makanan dan minuman manis, sering kali menjadi penyebab utama kenaikan berat badan dan obesitas. Konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2. Selain itu, gula juga dapat berkontribusi terhadap perkembangan penyakit jantung, kerusakan gigi, dan bahkan beberapa jenis kanker. Gula yang tinggi dalam diet dapat memicu peradangan kronis dalam tubuh, yang memperburuk berbagai kondisi kesehatan. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, obesitas berisiko dua kali lipat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner, stroke, diabetes melitus (kencing manis), dan hipertensi (tekanan darah tinggi). Selain itu konsumsi gula berlebihan juga merupakan faktor utama dalam pembentukan plak gigi yang menyebabkan kerusakan gigi dan gigi berlubang.

2. Garam: Tekanan Darah Tinggi dan Penyakit Jantung

Garam, yang mengandung natrium, adalah nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk fungsi yang tepat. Namun konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi). Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama kematian di banyak negara. Konsumsi garam yang tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, meningkatkan risiko osteoporosis, dan memperburuk kondisi kesehatan lainnya seperti penyakit ginjal kronis.

3. Lemak: Risiko Penyakit Kardiovaskular dan Obesitas

Lemak memiliki peran penting dalam menyediakan energi dan mendukung fungsi tubuh. Namun, memperhatikan jenis dan jumlah lemak yang dikonsumsi juga sangat penting.

Lemak jenuh dan lemak trans, yang sering ditemukan dalam makanan olahan, makanan cepat saji, dan produk hewani, dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol yang tinggi berhubungan dengan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke. Selain itu, konsumsi lemak yang berlebih dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, yang berujung pada obesitas. Konsumsi lemak berlebih juga dapat menyebabkan perlemakan hati, yang dapat berkembang menjadi penyakit hati berlemak non-alkoholik.

Untuk menghindari dampak buruk dari konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang berlebihan, diperlukan kesadaran dan perubahan pola makan. Beberapa tips yang dapat Sobat Sehat terapkan untuk mencegah maot, seperti berikut:

- Kurangi Gula Tambahan: Batasi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula seperti soda, permen, dan kue. Gantilah dengan buah-buahan segar yang kaya serat dan nutrisi.
- Batasi Asupan Garam: Hindari makanan olahan yang seringkali mengandung garam tinggi. Cobalah menggunakan bumbu dan rempah-rempah untuk menambah cita rasa makanan tanpa harus menambah garam.
- Pilih Lemak Sehat: Gantilah lemak jenuh dan trans dengan lemak tak jenuh yang sehat seperti yang terdapat pada ikan, kacang-kacangan, dan minyak zaitun.

Konsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Penting bagi setiap individu untuk memahami risiko ini dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi asupan berlebih dari ketiga bahan tersebut dalam diet sehari-hari. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyarankan batas konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) per orang per hari, yakni 50 gram atau 4 sendok makan gula, 2.000 miligram natrium/ atau 5 gram atau 1 sendok teh garam (natrium/sodium), dan lemak hanya 67 gram atau 5 sendok makan minyak goreng. Dengan menjaga keseimbangan dalam konsumsi gula, garam, dan lemak, kita dapat mencegah berbagai masalah kesehatan dan memperpanjang harapan hidup yang lebih sehat.