

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 203
**Sering Mood Swing,
Mungkinkah Bipolar?**



Video Edukasi Ngusik ep 204
Pencegahan Parkinson



Video Edukasi Ngusik ep 205
**Kenali, Cegah dan Atasi
Sarcopenia Pada Lansia**



Video Edukasi Ngusik ep 206
Kenali Tumor Selaput Mata



Sidak KTR SATPOL PP Prov Bali
di RS NGOERAH



Terapi Gizi Pada Anak dan Remaja
SD Negeri 8 Dauh Puri



MEDIA PROMKES RS NGOERAH

Edisi April 2024 /062

Makanan Murah Meriah Pencegah Stunting

Mungkin sebagian besar masyarakat belum tahu mengenai apa itu stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Hal ini biasanya terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dan apabila tidak tertangani maka akan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak dan status kesehatan pada saat dewasa.

Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah rendahnya tingkat asupan gizi baik pada ibu hamil maupun anak. Seperti yang kita ketahui makanan bergizi tidak harus didapatkan dari makanan yang dinilai mahal atau berbahan import. Penting untuk memperhatikan angka kecukupan gizi (AKG) dalam menyusun menu harian untuk mencegah stunting. Ada beberapa bahan makanan murah meriah dan mudah didapatkan di sekitar kita, yaitu :

1. Tempe dan tahu makanan berbahan dasar kedelai. Dengan kandungan protein setiap 100 gram untuk tempe kurang lebih sebesar 14 gram dan 100 gram tahu sebesar 10,9 gram.
2. Kacang – kacangan, salah satunya kacang hijau yang setiap 100 gramnya memiliki kandungan protein sebesar 8,7 gram yang banyak digunakan sebagai PMT pada Posyandu Balita.
3. Telur ternyata juga dapat mencegah stunting, salah satunya dengan menambahkan 1 butir telur pada menu harian baik itu untuk ibu hamil, ibu menyusui maupun balita .
4. Hati ayam, ternyata dalam setiap 100 gram hati ayam mentah memiliki protein sebesar 27,4 gram jauh lebih tinggi proteinnya jika dibandingkan dengan daging ayam,proteinnya sebesar 18,2 gram .
5. Ikan, Indonesia terkenal sebagai negara penghasil ikan. Salah satunya adalah ikan kembung yang nilai gizinya hampir sama dengan dengan ikan salmon. Jadi tak harus merogoh kocek yang dalam untuk mendapatkan bahan makanan yang bergizi.

Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Salah satunya dengan mengeluarkan Perpres Nomor 72 tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan stunting. Yang berisi 5 pilar dengan salah satunya adalah peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat.

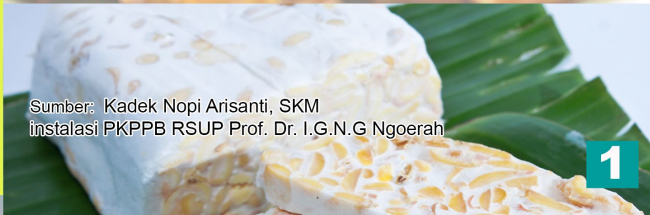
Selain makanan diatas, ASI juga tak kalah penting manfaatnya untuk menurunkan stunting, tetapih mengASIhi sampai anak berumur 2 tahun. Tetap berpedoman pada ISI PIRINGKU untuk setiap kali makan dengan 50 persen buah dan sayur dan 50 persennya karbohidrat dan protein. Mari cegah Stunting sejak dini.

Redaksi

- Pelindung :Direktur Utama
 - Penasehat :Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan & BMN Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
 - Penanggung jawab 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 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



Sumber: Kadek Nopi Arisanti, SKM
Instalasi PKPPB RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

Gangguan Tidur pada Nyeri Kronis



Umumnya, pasien dengan nyeri kronis datang ke dokter dengan berbagai jenis komorbiditas medis dan psikologis. Gangguan tidur sering terjadi pada pasien dengan nyeri kronis. Insomnia merupakan sebuah kondisi yang sering terjadi pada pasien nyeri yang mengalami gangguan tidur. Pada umumnya, insomnia dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk memperoleh tidur dan istirahat yang cukup pada pagi hari. Insomnia dapat disebabkan oleh kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur atau keduanya. Insomnia kronis terjadi setidaknya 3 kali perminggu selama minimal 3 bulan yang biasanya ditandai dengan gejala yang timbul pada siang hari seperti kelelahan dan penurunan ketajaman berpikir.

Diperkirakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada pasien nyeri kronis berkisar antara 50% dan 80%. Terdapat penelitian persuasif yang mendukung bahwa gangguan tidur dan nyeri bersifat dua arah dimana nyeri dapat mengganggu tidur dan gangguan tidur dapat memperburuk rasa nyeri. Hasil penelitian ini mengungkapkan tingkat frekuensi dan keparahan insomnia berhubungan dengan sensitivitas nyeri. Disini juga diungkapkan bahwa toleransi rasa sakit berkurang pada subjek yang mengalami gangguan tidur dan nyeri. Polisomnografi (PSG) dan kuesioner evaluasi diri merupakan sebuah pemeriksaan standard yang digunakan dalam asesmen insomnia. Ada juga beberapa pemeriksaan yang tersedia yang dapat digunakan secara klinis untuk memantau dan menilai durasi dan kualitas

Sumber: dr. Tjahya Aryasa EM, Sp.An, KAO

Departemen / KSM Anestesiologi dan Terapi Intensif
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / RS Ngoerah

tidur seperti Kuesioner Wolf Morning (WMQ), Skala Pengukuran Subjektif Kryger (KSM) dan Kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Kuesioner evaluasi diri lebih sering digunakan karena menekan biaya dan merupakan asesmen primer yang digunakan dokter. Namun demikian, penting bagi dokter untuk memilih instrument asesmen yang sesuai dengan kondisi klinis, waktu, beban pasien dan sumber daya yang tersedia.

Terapi gangguan tidur pada nyeri kronis terbagi kepada dua ; intervensi nonfarmakologi dan farmakoterapi. Pendekatan secara *Cognitive Behavioral Therapy (CBT-P/CBT-I)* yang merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat memperbaiki kondisi klinis dari nyeri dan gangguan tidur. Terapi ini terdiri dari beberapa bagian seperti psikoedukasi tentang tidur dan insomnia, rangsangan stimulus, pembatasan tidur, pelatihan relaksasi dan kognitif terapi.

Namun, bagi pasien dengan nyeri kronis yang tidak terkontrol, terapi berupa farmakologi sangat diperlukan. Obat seperti golongan *opioid, benzodiazepin, nonbenzodiazepin, antipsikotik dan antikonvulsan* merupakan obat yang umum digunakan untuk mengatasi nyeri kronis. Perlu diketahui penggunaan obat-obat diatas dalam jangka waktu panjang dapat menimbulkan efek samping yang dapat memperburuk kondisi pasien. Oleh karena itu, diperlukan indikasi dan dosis yang tepat untuk mengatasi nyeri tersebut.

Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Untuk Membantu Perbaiki Kulit Psoriasis



Psoriasis adalah sebuah penyakit peradangan pada kulit yang berlangsung kronis, merupakan penyakit yang diperantai sistem imun, tidak fatal, namun dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dengan signifikan. Psoriasis sangat berkaitan erat dengan beberapa kondisi gangguan metabolisme, seperti obesitas, kencing manis, gangguan jantung, gangguan profil lipid, dan berbagai kondisi lainnya. Pola makan dan gaya hidup sehari-hari merupakan faktor penting pada proses perkembangan gangguan metabolisme tersebut, dan tentu sangat berpengaruh pada kondisi psoriasis.

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari terdiri dari berbagai jenis bahan makanan, beberapa memiliki manfaat yang baik bagi tubuh, namun beberapa juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan bila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Seorang individu dengan psoriasis disarankan untuk mengonsumsi bahan makanan rendah kalori, rendah gula, rendah lemak jenuh, kaya akan berbagai vitamin, serta memiliki kadar antioksidan yang cukup. Protein merupakan elemen penting pada proses perjalanan penyakit psoriasis. Protein yang bersumber dari makanan nabati merupakan pilihan yang lebih baik, seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Hindari terlalu banyak mengonsumsi produk olahan susu sapi, seperti keju dan mentega. Konsumsi produk ini dalam jumlah berlebih dapat memicu proses peradangan dan memperburuk psoriasis

Mengganti kebiasaan konsumsi karbohidrat berlebih sangatlah penting, rubahlah kebiasaan tersebut dengan meningkatkan konsumsi sayur dan buah-buahan. Obesitas dapat mencetuskan kekambuhan dan memperparah kondisi psoriasis. Menurunkan asupan karbohidrat berlebih selain mampu menurunkan resiko obesitas, secara langsung dapat mencegah perburukan kondisi psoriasis. Sayur-sayuran dan buah-buahan dengan kadar vitamin dan antioksidan yang tinggi mampu mencegah proses peradangan kulit dan

Sumber: Dr. dr. Nyoman Suryawati, M.Kes, Sp.KK(K), FINSVD, FAADV
Departemen / KSM Kulit Kelamin / RS Ngoerah

memperbaiki kondisi psoriasis. Selain itu, meningkatkan porsi sayur dan buah-buahan juga membuat anda lebih mudah kenyang tanpa harus memperbanyak karbohidrat.

Konsumsi ikan, kacang kenari, biji chia, dan kacang kedelai sangatlah baik untuk tubuh kita. Pada pasien dengan psoriasis, kandungan omega 3 yang tinggi pada makanan tersebut sangatlah baik untuk pasien psoriasis karena dapat meningkatkan kadar adiponektin dalam darah secara signifikan yang akan membantu memperbaiki kondisi psoriasis dan mencegah berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung koroner.

Makanan berlemak juga berperan penting pada kondisi psoriasis. Tidak semua makanan berlemak harus dihindari, lemak tidak jenuh seperti yang terdapat pada alpukat dan minyak zaitun sangat baik bagi pasien dengan psoriasis. Sedangkan lemak jenuh yang terdapat pada lemak daging, gorengan, mentega, dan sebagainya, harus dihindari. Selain memperburuk kondisi psoriasis, makanan tinggi lemak jenuh juga meningkatkan resiko terjadinya obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme lainnya, yang kemudian juga akan memperparah kondisi dari psoriasis itu sendiri.

Disamping asupan makanan, kebiasaan aktivitas sehari-hari juga sangat berperan penting dalam memperbaiki kondisi psoriasis. Olahraga rutin selain mampu mencegah dan memperbaiki obesitas, juga mampu meningkatkan fungsi jantung, memperbaiki penyerapan gula darah, dan mampu memperbaiki kondisi kulit psoriasis. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa olahraga, khususnya jenis cardio, seperti senam aerobik, jogging, bersepeda, renang, sangatlah baik bagi penderita psoriasis. Olahraga rutin sebanyak minimal 2 hingga 3 dalam seminggu dengan intensitas sesuai kemampuan sangatlah bermanfaat.