

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngsuk ep 207
Mencegah dan Merawat Luka Dekubitus Pada Lansia



Video Edukasi Ngsuk ep 208
Hipertensi: Deteksi Dini untuk Hidup Sehat



Video Edukasi Ngsuk ep 209
Thyroid disease is a Non Communicable Disease



Video Edukasi Ngsuk ep 210
MENU SEHAT, ATUR NUTRISINYA



Video Edukasi Ngsuk ep 211
Mengenal Lupus Lebih Jauh



Video Edukasi Ngsuk ep 212
Upaya Pencegahan Jatuh pada Lansia

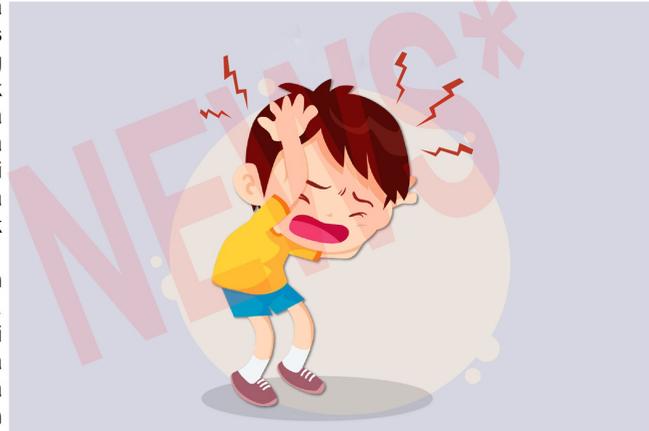


**MEDIA PROMKES
RS NGOERAH**

Edisi Mei 2024 /063

Apakah Benjolan Pada Kepala Balita Pasti Tumor? Kenali Growing Skull Fractures

Growing skull fracture atau kista leptomeningeal traumatik adalah garis patahan tulang kepala yang melebar seiring bertambahnya usia anak, sehingga nampak seperti benjolan. Penyakit ini muncul karena adanya riwayat benturan kepala beberapa minggu sebelumnya. Umumnya penyakit ini tidak menimbulkan gejala, namun pada beberapa kasus dapat menimbulkan efek benjolan dengan gangguan fungsi saraf. Penyakit growing skull fracture adalah penyakit yang sangat jarang terjadi. Penyakit ini dapat muncul apabila terjadi patahan tulang yang lebar dan robeknya selaput otak akibat benturan kepala pada anak. Umumnya penyakit ini dialami oleh anak-anak usia kurang dari 3 tahun. Diperlukan pemeriksaan radiologi untuk memastikan apakah benjolan yang muncul pada kepala anak merupakan penyakit growing skull fracture. Apabila hasil pemeriksaan radiologi menunjukkan



pelebaran patahan tulang kepala yang semakin bertambah, maka diagnosis dapat ditegakkan. Satu-satunya cara untuk menyembuhkan anak yang mengalami growing skull fracture adalah dengan melakukan tindakan operasi. Operasi perlu dilakukan jika pelebaran patahan tulang kepala anak terjadi selama melebihi beberapa bulan atau telah muncul benjolan yang bersumber dari bawah kulit kepala anak. Ada dua tujuan utama tindakan operasi yang dilakukan untuk mengatasi growing skull fracture. Tujuan pertama dilakukannya tindakan operasi tersebut adalah untuk menyambungkan selaput otak yang terpisah. Kemudian tujuan ke dua dilakukannya tindakan operasi tersebut adalah untuk menyambungkan patahan tulang yang ada. Terkadang juga diperlukan pergantian tulang tengkorak yang sudah mengalami kerusakan dan tidak dapat disambung lagi. Diperlukan pemeriksaan radiologi lanjutan setelah tindakan operasi untuk mengevaluasi hasil perbaikan tempurung kepala anak. Pemberian obat-obatan pasca operasi untuk mempercepat penyembuhan luka operasi juga diperlukan. Jadi, orang tua tidak perlu khawatir apabila ada benjolan yang semakin membesar pada kepala anak setelah adanya riwayat benturan kepala. Segeralah berkonsultasi kepada dokter untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan yang tepat.

Redaksi
 Pelindung :Direktur Utama
 Penasehat :Direktur Medik dan Keperawatan
 Direktur Perencanaan dan Keuangan
 Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian
 Penanggung jawab Operasional :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
 Fotografer : 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)

Sumber: Prof. Dr. dr. Tjokorda Gde Bagus Mahadewa, M.Kes, Sp.BS(K) Spinal, FICS, FINSS
 Dr. dr. Gede Febby Pratama Kusuma, S.Ked., M.Biomed.
 Sub Departemen/KSM/Prodi Spesialis Bedah Saraf FK Unud RS Ngoerah

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

Memperingati Hari
KEBERSIHAN TANGAN
Sedunia

5 Mei 2024



"SELAMATKAN NYAWA : Bersihkan Tangan Kita"

Peranan Musik Klasik dalam Menurunkan Rasa Nyeri

Nyeri masih merupakan masalah kesehatan utama. Nyeri menentukan kualitas hidup seseorang manusia. Manusia tidak dapat berfungsi dengan normal apabila tubuhnya terganggu oleh rasa nyeri. Rasa nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah psikologis seperti depresi dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Di era modern banyak obat yang diciptakan untuk meredakan rasa nyeri, namun setiap obat pasti memiliki efek samping jika digunakan dalam waktu lama, sehingga para ahli mencoba berbagai jenis modalitas baru untuk meredakan rasa nyeri seperti terapi meditasi dan music.^{1,2} Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Igawa dkk (2007) menyatakan bahwa terapi music merupakan salah satu terapi tambahan yang efektif dalam meredakan rasa nyeri.² Music Therapy tercipta sebagai salah satu solusi yang sudah berbasis bukti digunakan untuk mencapai tujuan individu dalam hubungan dengan Hal ini diduga akibat suara dari music membuat pemusatan pikiran seseorang mulai terdistraksi dari rasa nyeri sehingga menurunkan persepsi terhadap rasa nyeri. Selain mempengaruhi persepsi rasa nyeri, music juga menurunkan ansietas, dan dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang.

Music memiliki kemampuan untuk merangsang proses sosial-emosional dan mempengaruhi suasana hati kita dalam segala hal. Rangsangan yang tercipta dari music ini bekerja pada proses sosial-emosional dan memengaruhi suasana hati kita dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memiliki berbagai efek kesehatan yang bermanfaat.² Dalam beberapa penelitian khusus, music dapat mengurangi rasa sakit, stres, dan perasaan depresi pada individu yang menderita nyeri akut dan kronis. Stimulasi music juga dapat meredakan kognisi negatif seperti perasaan tidak berdaya dan putus asa serta tekanan yang tidak diinginkan yang dialami banyak pasien. Manajemen nyeri yang tepat masih belum tersedia untuk sebagian besar pasien.

Music merupakan modalitas terapi yang sebenarnya telah diterapkan sejak jama dahulu. Misalnya, lukisan dinding Mesir kuno dari milenium keempat SM menggambarkan music intervensi terapeutik. Meskipun sepertinya tidak ada cara untuk merekonstruksi suara seperti itu intervensi, imam Mesir mungkin digunakan mantra untuk mempengaruhi kesuburan pada wanita. Orang Yunani (Pythagoras) dan Romawi juga menggunakan music dan ritme untuk menyembuhkan penyakit dan cedera. Orang Ibrani dan Yunani mengobati penyakit fisik dan mental dengan memainkan music. Efek penyembuhan dari music diakui bahkan dari zaman Yunani, di mana itu digunakan sebagai psikiatri arus utama.

Sumber: dr. Putu Agus Surya Panji, Sp.An-TI, Subsp.T.I.(K) Departemen / KSM Anestesiologi dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / RS Ngoerah

Music di dunia medis diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu music sebagai “stimulasi” dan music sebagai “terapi”.² Menurut penelitian Dradt dan Dileo pada tahun 2009, music mempengaruhi kardiorespirasi. Bringman tahun 2009, music dapat menurunkan ansietas lebih efektif sebagai premedikasi dibandingkan dengan pemberian midazolam.² Sonia dkk pada tahun 2019 mengemukakan terjadi penurunan intensitas nyeri sekitar 10 % dan peningkatan angka kepuasan terhadap terapi sekitar 30% pada pasien dengan kanker hati. Menurut pandangan umum, music klasik dinilai lebih baik dibandingkan dengan music metal atau rock dalam menangani respons stress, namun pada kenyataannya tidak selalu demikian. Pada penelitian yang dirancang oleh Pothoulaki 2008, pasien dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang mendengarkan music bebas sesuai yang mereka inginkan dan kelompok control yang diberikan lagu sesuai dengan apa yang diinginkan oleh peneliti.⁴ Ditemukan bahwa kelompok control memiliki tingkat kecemasan yang melebihi kelompok bebas. Kullich melaporkan bahwa mendengarkan music dapat menurunkan intensitas nyeri baik nyeri akut maupun kronis pada seseorang.

Peranan music sebelum operasi.

Pada saat sebelum melakukan operasi pada umumnya seseorang akan merasa sangat cemas, sehingga. Music dapat digunakan sebagai stimulus yang berfungsi untuk menurunkan stress. Music juga dapat berperan sebagai pengganti dari suara sekitar.

Peranan music selama operasi.

Dalam sebuah penelitian yang membandingkan pemberian didapatkan hasil bahwa menggunakan krim Anestesi dan mendengarkan instrument music india memiliki efikasi yang cukup tinggi dalam menurunkan rasa nyeri dibandingkan dengan tidak diberikan obat sama sekali.

Peranan music dalam tatalaksana nyeri kronis

Terapi music tidak secara langsung dapat menurunkan angka nyeri namun dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki mood sehingga secara tidak langsung juga berefek pada persepsi terhadap nyeri.

Music merupakan terapi penunjang yang ideal dalam penatalaksanaan nyeri namun tidak dapat digunakan sebagai terapi utama.² Music dapat mengurangi medikasi yang digunakan, memiliki sedikit efek samping, merupakan terapi yang dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya, menurunkan angka kecemasan, mengurangi keluarnya biaya, memiliki kemampuan preventif.

Tips Beralih dari Junkfood ke Makanan Sehat



Makanan kemasan atau junkfood umumnya dikemas dengan sangat menarik dan memiliki rasa yang enak. Makanan ini sudah mengalami beberapa proses pengolahan, seperti digoreng, dipanaskan, dibekukan, dikemas atau bahkan diawetkan dengan tujuan agar makanan terasa lebih nikmat atau lebih tahan lama. Makanan kemasan atau junkfood umumnya diolah dengan ditambahkan banyak penyedap rasa, pemanis, dan pewarna hingga terlihat menarik dan digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Jenis makanan ini sangat mudah dan cepat disajikan sebagai pengganti makanan rumahan.

Dibalik kemasan praktis, menarik dan rasanya yang enak, sayangnya makanan kemasan atau junkfood ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Makanan siap saji umumnya mengandung tinggi kalori, lemak, garam dan mengandung sedikit nutrisi. Jika dimakan sesekali, makanan ini mungkin masih aman bagi kesehatan, namun jika dikonsumsi dalam jumlah banyak atau sering dalam jangka waktu lama, berbagai risiko penyakit seperti: jantung, hipertensi, obesitas, diabetes, stroke, hingga kanker dapat mengintai. Masalah kesehatan lainnya yang kemungkinan bisa muncul jika terlalu sering mengonsumsi junkfood, antara lain:

1. Gangguan pencernaan karena umumnya cara pengolahan yang kurang sehat dan kurangnya serat pada makanan ini dapat menjadi pemicu masalah pencernaan, seperti wasir dan sembelit.
2. Gangguan pernapasan, konsumsi junkfood terlalu sering dapat menyebabkan obesitas dan memicu munculnya gejala asma.
3. Memicu munculnya jerawat karena kandungan lemak dan karbohidrat yang tinggi.
4. Meningkatkan kadar insulin. Kandungan kalori dan gula yang tinggi membuat hormon insulin tidak bisa bekerja dengan optimal.
5. Merusak gigi, karena kandungan karbohidrat dan gula yang tinggi pada junkfood jika dikonsumsi menyebabkan bakteri di mulut menghasilkan asam yang dapat merusak pelindung (enamel) gigi.

Sumber: Anak Agung Istri Putri Wahyuni, SKM,MM Instalasi PKPPB RS Ngoerah

6. Gangguan fungsi otak yang disebabkan karena tingginya lemak dan gula yang terkandung dalam junkfood, jika banyak mengonsumsi lemak dan gula bisa membuat area hipokampus di otak mengalami peradangan. Hal inilah yang bisa membuat kinerja otak menurun.
7. Meningkatkan risiko penuaan dini, karena bahan tambahan yang terdapat pada junkfood dapat menimbulkan inflamasi atau peradangan yang mempercepat proses penuaan
8. Menyebabkan kecanduan. Otak manusia cepat mengenali makanan, terlebih jika mengonsumsi makanan tersebut dapat memberikan rasa bahagia, jadi hal tersebut membuat Anda ingin mengonsumsi terus menerus.

Mengingat begitu banyak dampak buruknya bagi kesehatan, sebaiknya hindari mengonsumsi junkfood terlalu sering. Sebagai gantinya konsumsilah makanan yang sehat setiap hari agar tubuh Anda selalu bugar dan terhindar dari beragam penyakit. Anda juga dapat berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan saran mengenai pola makan sehat yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan Anda.

Bagi Anda yang terlanjur tergantung pada junkfood, bisa ikuti tips beralih ke makanan sehat berikut ini:

1. Jadilah kreatif dengan mengolah bahan makanan segar menjadi berbagai makanan menarik yang Anda sukai.
2. Perbanyak minum air putih untuk meninggalkan kebiasaan minum minuman kaleng atau kemasan.
3. Pilih bahan makanan yang mengandung serat tinggi sehingga dapat mengenyangkan lebih lama.
4. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan segar.
5. Atur pola makan, jangan sampai terlalu lapar.
6. Jangan pernah menyalakan sarapan, tentu saja sarapan sehat dengan bahan makanan segar.