

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 186  
**CEGAH KELUMPUHAN PADA ANAK Dgn IMUNISASI POLIO LENGKAP**



Video Edukasi Ngusik ep 187  
**Bayi Tabung dan Kiat Suksesnya!**



Video Edukasi Ngusik ep 188  
**MP-ASI Kaya Protein Hewani Cegah Stunting**



Video Edukasi Ngusik ep 189  
**Mengapa Harus Patuh Minum Obat?**



Video Edukasi Ngusik ep 190  
**Serba Serbi Sunscreen**



Video Edukasi Ngusik ep 191  
**Mitos dan Fakta tentang Kanker**

**DUAL (Edukasi Visual)**

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



**MP-ASI Kaya Protein Hewani Cegah Stunting**



**MEDIA PROMKES RS NGOERAH**

Edisi Januari 2024 /059

**HIV/AIDS, FENOMENA GUNUNG ES YANG BELUM BERAKHIR**

Dahulu penurunan pendengaran sering kali dialami oleh orang usia lanjut akibat penuaan pada sistem saraf pendengarannya. Namun makin lama terdapat peningkatan kejadian gangguan pendengaran pada usia yang lebih muda. Penurunan pendengaran disebabkan oleh akumulasi berbagai faktor seperti adanya penuaan, paparan oksidan, penyakit sistemik, serta yang tidak kalah penting adalah adanya paparan terhadap bising yang berlebihan selama hidup. Tidak bisa kita pungkiri bahwa, bising merupakan bagian dari keseharian kita terutama di daerah perkotaan. Mulai dari bising kendaraan di jalan, alat-alat rumah tangga, mesin di tempat kerja, hingga hiburan yang kita cari untuk melepas penat. Dan yang paling dekat dengan kita, terutama pada anak-anak muda, adalah penggunaan earbuds dan headphone. Namun demikian, tidak banyak masyarakat yang mengetahui

bahwa mendengarkan suara keras dapat merusak telinga bagian dalam. Untuk melindungi telinga kita namun tetap dapat menikmati fungsi dari gadget yang kita punya, penting untuk mengontrol volume suara serta lamanya waktu paparan, karena semakin keras volumenya, semakin singkat waktu paparan yang diperlukan untuk merusak telinga. Musik yang diputar dengan volume lebih keras dari 85 desibel dalam waktu lama (lebih dari 8 jam) dapat menyebabkan gangguan pendengaran permanen. Sebagai perbandingan, suara berbisik memiliki intensitas sekitar 30 desibel, obrolan biasa memiliki intensitas sekitar 60 desibel. Menurut Centre for Disease Control and Prevention (CDC) Amerika, seseorang diperbolehkan mendengar bising dengan intensitas 85 desibel selama maksimal delapan jam berturut-turut. Namun untuk setiap tiga desibel di atas itu, waktu yang dianggap "aman" dibagi dua. Berikut adalah beberapa contoh berapa lama waktu yang diperlukan untuk merusak pendengaran untuk berbagai tingkat desibel:

1. Mendengarkan lalu lintas kota dari dalam mobil (80-85 desibel) : kerusakan pendengaran mungkin terjadi setelah 2 jam paparan.
2. Mendengarkan mesin sepeda motor (90-95 desibel): kerusakan pendengaran mungkin terjadi setelah 45 menit paparan.
3. Mendengarkan level volume maksimum untuk perangkat suara seperti radio, stereo, atau televisi, dan tempat hiburan seperti klub malam, bar, dan konser rock (sekitar 115 desibel): Gangguan pendengaran mungkin terjadi dalam waktu kurang dari 5 menit.

Pertimbangkan untuk menggunakan headphone dibanding earbuds, karena posisi penguas suara tidak terlalu dekat dengan gendang telinga, sehingga diharapkan mengurangi kemungkinan cedera telinga dalam. Selain itu gunakan aturan 60/60: dengarkan dengan volume maksimal 60% dari kemampuan volume perangkat yang digunakan, selama maksimal 60 menit, lalu lepaskan earbuds atau headphone setidaknya selama 30 menit agar telinga dapat beristirahat. Meskipun telinga mendengarkan dan gangguan pendengaran yang terjadi sesaat setelah terpapar suara keras bersifat sementara, namun kerusakan yang terjadi di telinga dalam dapat terakumulasi dan nantinya dapat menyebabkan gangguan pendengaran yang permanen. Maka dari itu, penting untuk mulai melindungi pendengaran selagi masih muda.

**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)

Sumber: dr. Putu Diah Vedayanti, Sp.THT-KL Departemen/ KSM THT KL RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah



## Anemia Ibu Hamil Berakibat Stunting pada Anak Hingga Kematian Ibu

Hingga kini Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Anemia yang umumnya disebut kurang darah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin (Hb), dimana Hb dalam darah berada pada tingkat yang lebih rendah dari batas normalnya. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan. Anemia dapat dialami oleh semua kelompok umur, mulai dari Balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Ibu hamil termasuk kelompok yang sangat meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan rentan mengalami anemia, hal ini disebabkan oleh karena dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi, seiring sehingga ibu hamil memerlukan banyak zat besi dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO, yang membentuk hemoglobin untuk mengimbangi ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar kenaikan volume darah, serta memenuhi hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Lebih rincinya lagi Center Of Disease Control and Prevention mendefinisikan anemia

- Hb <11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga,
- Hb <10,5 g/dL pada trimester kedua,
- serta <10 g/dL pada pasca persalinan.

Selama masa kehamilan, tubuh akan memproduksi lebih banyak darah demi mendukung perkembangan janin dalam kandungan. Namun saat ibu hamil mengalami anemia, darah tidak memiliki sel darah merah yang cukup sehat untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh ibu dan juga janin. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan, prosentase ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48.9%, ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Gejala anemia pada ibu hamil biasanya tidak terlihat jelas hingga tak jarang diabaikan, namun seiring bertambahnya usia kehamilan gejalanya bisa semakin memburuk. Para ibu hamil sudah seharusnya waspada dan mengenali gejala anemia seperti berikut ini:

- Tubuh terasa lemah, letih, dan lesu terus menerus
- Pusing
- Sesak napas
- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Sakit atau nyeri dada
- Warna kulit, bibir, dan kuku memucat
- Tangan dan kaki dingin
- Sulit berkonsentrasi

Anemia pada ibu hamil yang tidak tertangani akan berdampak terhadap tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu. Anemia pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi selama kehamilan yang kebutuhannya terus-menerus meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Jika ibu hamil tidak mendapatkan zat besi yang cukup atau nutrisi penting lainnya, maka tubuh tidak akan mampu memproduksi sel darah merah. Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh Ibu

dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga ibu hamil memerlukan banyak zat besi dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO, yang membentuk hemoglobin untuk mengimbangi ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar kenaikan volume darah, serta memenuhi hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Lebih rincinya lagi Center Of Disease Control and Prevention mendefinisikan anemia zat besi sejak bayi dalam kandungan merupakan cikal bakal anak mengalami stunting, selain akibat kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi selama masa tumbuh kembangnya. Stunting adalah kondisi ketika tinggi badan anak lebih pendek daripada standar usianya akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa ada 23 persen bayi yang lahir di Indonesia dalam keadaan stunting. Karena itu Kementerian Kesehatan menargetkan penurunan angka stunting melalui Gerakan ibu hamil sehat. Salah satu upaya untuk menekan angka stunting atau balita tumbuh pendek adalah dengan memastikan kebutuhan nutrisi selama ibu mengandung hingga melahirkan dan menyusui. Untuk menjaga agar janin dan ibu tetap sehat hingga menghasilkan generasi bebas stunting, selama kehamilan lakukan hal berikut ini:

1. Minum Tablet Tambah Darah
2. Konsumsi makanan bergizi, makanan alami dengan zat besi seperti: daging, oatmeal, beras merah, kacang-kacangan, dan sayuran yang berwarna hijau tua, termasuk asupan gizi tambahan sesuai rekomendasi dari dokter dan petugas kesehatan
3. Hindari rokok dan konsumsi alkohol
4. Lakukan pemeriksaan rutin, sedikitnya 6 kali selama kehamilan termasuk pemeriksaan dokter dengan USG
5. Dukungan sepenuhnya dari suami serta keluarga selama kehamilan hingga melahirkan



## Menjaga Kesehatan Telinga

Telinga adalah salah satu indera manusia yang penting untuk mengetahui dunia luar melalui suara dan juga membantu menjaga keseimbangan tubuh manusia. Sehingga penting bagi kita untuk merawat telinga agar tetap sehat dan bersih, mencegah cedera, dan menjaga fungsi pendengaran agar tetap prima. Berikut adalah beberapa tips untuk menjaga telinga:

### 1. Menjaga kebersihan telinga:

Kotoran telinga atau serumen adalah cara telinga untuk melindungi diri dari infeksi, jamur, serangga, dan debu. Serumen diproduksi oleh kelenjar minyak di liang telinga dan umumnya tidak berbahaya. Secara alamipun serumen ini dapat berpindah ke arah luar liang telinga seiring dengan gerakan rahang bawah saat bicara dan mengunyah. Namun bila produksi serumen terjadi secara berlebihan disertai dengan cara membersihkan kotoran telinga yang salah dapat menyebabkan serumen tersebut menumpuk di liang telinga yang lebih dalam dan mengganggu pendengaran. Bersihkan telinga Anda dengan ekstra hati-hati. Jangan bersihkan telinga Anda dengan sesuatu yang lebih kecil dari ujung jari Anda. Jangan gunakan cotton buds, jepit rambut, bulu ayam, atau benda tajam untuk membersihkan telinga Anda. Benda-benda ini dapat melukai liang telinga atau bahkan gendang telinga. Penggunaan cotton buds yang tidak sesuai juga dapat mendorong kotoran telinga semakin dalam. Anda dapat membersihkan telinga dengan tisu dan menyapukannya ke bagian luar liang telinga. Jika Anda mengalami telinga penuh, gatal, atau nyeri di telinga, periksakan telinga ke fasilitas kesehatan Anda untuk mendapatkan pertolongan pertama, bila diperlukan Anda akan diarahkan untuk mengunjungi dokter spesialis THT. Hindari juga memasukkan cairan atau obat tetes telinga tanpa rekomendasi dari dokter, karena cairan atau obat tertentu dapat mempengaruhi fungsi pendengaran.

### 2. Memperhatikan kondisi fungsi pendengaran:

Beberapa kondisi tubuh serta penggunaan obat-obatan dapat mempengaruhi fungsi pendengaran misalnya bila Anda memiliki penyakit sistemik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, anemia, kolesterol tinggi, dan lainnya; serta bila Anda menggunakan obat-obatan seperti antibiotik tertentu, obat anti tuberkulosis, dan obat antimalaria, anti hipertensi tertentu, dan lainnya. Bila terjadi penurunan fungsi pendengaran saat anda sedang mengalami penyakit tersebut atau saat sedang mengonsumsi obat, segera hubungi dokter.

Sumber: dr. Putu Diah Vedayanti, Sp.THT-KL  
Departemen/ KSM THT KL RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

### 3. Melindungi telinga dari kebisingan:

Sering kali kita terpapar pada kebisingan yang tidak kita sadari ternyata berpengaruh terhadap kondisi pendengaran kita di masa yang akan datang baik di tempat kerja maupun di rumah. Gunakanlah pelindung telinga selama terpapar kebisingan, misalnya saat menggunakan mesin pemotong rumput, penyedot debu, atau peralatan elektronik lain yang menyebabkan kebisingan. Saat menggunakan sistem stereo dan home theatre, hindari tingkat volume yang tinggi. Saat menggunakan earphone/headset, volumenya harus pada tingkat yang nyaman. Jika orang di sekitar dapat mendengar apa yang Anda dengarkan dengan earphone/headset artinya volumenya terlalu tinggi. Batasi volume dan lepaskan headphone secara berkala. dapat pula menggunakan penyumbat telinga saat berada di konser musik rock, klub malam, dan acara olahraga motor yang bising.

### 4. Perhatikan keamanan saat beraktivitas:

Ada kalanya saat bepergian dengan pesawat terbang, kita merasakan perubahan kondisi telinga seperti rasa tertutup terutama saat pesawat lepas landas atau mendarat. Untuk itu lakukan gerakan menelan dan menguap saat pesawat lepas landas atau mendarat untuk menyamakan tekanan di telinga tengah. Jika Anda memiliki masalah pnapasan bagian atas seperti flu atau infeksi sinus, minum obat flu beberapa jam sebelum dan/atau gunakan semprotan dekongestan hidung sesaat sebelum lepas landas atau mendarat. Selalu kenakan helm saat Anda bersepeda, bersepeda motor, atau berpartisipasi dalam aktivitas lain yang membuat Anda berisiko mengalami cedera/benturan kepala dan telinga. Karena sering kali cedera kepala dibarengi dang cedera telinga baik itu telinga luar, tengah, maupun dalam. Jika Anda menyelam, pelajari dan praktikkan teknik bawah air yang benar untuk menghindari perubahan tekanan yang berpotensi merusak telinga bagian tengah. Demikian tadi beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga telinga kita agar tetap sehat. Bila Anda merasakan gejala seperti telinga nyeri, gatal, penuh, mendengung, tidak dapat mendengarkan pembicaraan orang lain, atau keluar cairan dari telinga, segera periksakan ke dokter THT terdekat.