



Video Edukasi Ngusik ep 235
Diabetes and Well Being



Video Edukasi Ngusik ep 236
Waspada dan Cegah Diabetes pada Usia Muda



Video Edukasi Ngusik ep 237
Perawatan Bayi Prematur



Edukasi Br Tainsiat Lansia Sehat & Bahagia terhindar dari Dimensia & Alzheimer



Video Edukasi Ngusik ep 238
Mari Kenali PPOK Lebih Dekat



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Bahaya Dibalik Makanan Berpestisida

Saatnya Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Berdasarkan analisa dari Kepala Badan tetap terjaga dan meminimalisir terpapar penyakit penyerta Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika yang dapat terjadi ketika musim hujan berlangsung. Hal (BMKG) Dwikorita Karnawati mengatakan, tersebut antara lain:

saat ini beberapa wilayah di Indonesia menghadapi cuaca ekstrem selama sepekan mendatang. Oleh karenanya dia meminta masyarakat untuk mewaspadaai kondisi tersebut. Beberapa wilayah berpotensi mengalami cuaca ekstrem berupa hujan angin, hujan lebat disertai kilat/petir, hujan badai hingga potensi banjir.

Pada saat musim hujan, bisa dibilang juga sebagai musim untuk rawan terjangkit suatu penyakit karena berbagai jenis mikroba serta virus lebih mudah berkembang biak di musim ini. Udara dingin, lembap, dan mendung yang identik dengan musim hujan bisa membuat daya tahan tubuh menurun, apalagi aktivitas fisik cenderung menurun. Hal tersebut akan semakin membuat rentan diserang penyakit. Adapun beberapa hal yang penting untuk selalu diperhatikan agar kesehatan tubuh

1. **Gizi yang seimbang dalam menjaga pola makan**
Pemenuhan asupan gizi sangat penting bagi daya tahan tubuh. Jika seseorang kekurangan nutrisi maka akan berisiko terkena penyakit infeksi. Sebaiknya perhatikan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan, serta minum air putih yang cukup, agar asupan gizi terpenuhi atau cukup. Jangan lupa untuk batasi gula, garam, dan minyak.

2. **Selalu rutin melakukan olahraga**
Berolahraga dapat memperbaiki mood dan yang paling penting, olahraga juga berperan dalam meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh. Berolahraga secara rutin agar tubuh tetap hangat, sirkulasi darah dan otot tetap terjaga.

3. **Menjaga agar selalu tidur yang berkualitas**
Perlunya tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

4. **Manajemen stres dengan mengelola stres**
Ketika terjadi suatu keadaan musim hujan, bisa saja kita terkendala saat berangkat beraktivitas sehingga membuat stres. Manajemen stres menjadi salah satu tips menjaga kesehatan di musim hujan agar tetap tenang menjalani kegiatan.

5. **Tetap menjaga tubuh agar selalu hangat**
Memakai pakaian yang tebal serta perlunya untuk membawa jaket. Meminum air hangat juga dapat membuat tubuh tetap hangat. Mempersiapkan diri agar selalu membawa payung atau jas hujan, juga pakaian ganti saat perkiraan cuaca atau langit tampak mendung saat akan keluar rumah.

6. **Selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan**
Ketika datang musim hujan kadang - kadang tubuh kita akan mudah basah dan lingkungan sekitar bisa juga berdampak banjir. Kondisi ini tentu menjadi faktor penyakit.

7. **Rutin mengkonsumsi vitamin C**
Selama musim hujan salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah dengan mengonsumsi cukup vitamin C. Vitamin C sangat berguna untuk membantu meningkatkan ketahanan tubuh sehingga dapat membantu mencegah infeksi bakteri serta virus.

Semoga kita tetap dapat menghadapi musim penghujan dengan sehat dan aman dari penyakit ya. Salam sehat

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:	! Nym Iwan Paramartha
Photografer	:! 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: pkrssanglah19@gmail.com Website: www.profngoerahospitalbali.com (info kesehatan)

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH





Olahraga yang sedang tren saat ini salah satunya adalah olahraga lari, olahraga ini kini menjadi suatu aktivitas fisik yang paling banyak digemari, baik dari kalangan artis maupun masyarakat luas. Di media sosial, platform instagram misalnya, kita bisa melihat banyak informasi dibagikan terkait kegiatan olahraga yang satu ini.

Komunitas lari juga semakin banyak bermunculan di masyarakat sejak menjamurnya olahraga lari. Selanjutnya yang tidak ketinggalan juga sekarang seringnya event lari internasional dan nasional yang selalu mendapatkan antusiasme tinggi dari masyarakat.

Olahraga lari ini banyak membuat orang tertarik untuk ikut serta, sehingga menciptakan suatu kondisi atau keadaan yang disebut dengan Fear of Missing Out (FOMO) atau perasaan khawatir untuk tidak mengikutinya tren yang ada, sebab di dalam tren tersebut diyakini terdapat pengalaman yang menarik untuk dialami secara personal. FOMO, atau rasa takut ketinggalan, tidak hanya terbatas pada tren mode atau acara sosial. Di dunia olahraga, khususnya lari, FOMO memainkan peran penting dalam memotivasi banyak orang untuk terlibat dan tetap konsisten dalam kegiatan ini.

Dorongan FOMO, ketika melihat teman atau tokoh inspiratif di media sosial mengikuti ajang maraton untuk mencapai jarak lari tertentu, kita sering kali merasa terdorong untuk ikut serta dengan berbagai motivasi. Motivasi tersebut dapat berupa keinginan untuk pamer konten di media sosial, menambah teman yang memiliki hobi serupa, ataupun sungguh-sungguh ingin melihat kemampuan diri dalam berlari.

Namun, di sisi lain, berolahraga lari karena FOMO bukan tanpa risiko. Tekanan untuk selalu mengikuti tren atau mencapai pencapaian tertentu bisa membuat seseorang merasa cemas berlebihan.

Penelitian menunjukkan bahwa pelari yang sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap performa mereka, bahkan di titik tertentu dapat mengalami gangguan kesehatan mental.

Selain itu, tekanan untuk tampil sempurna di media sosial bisa menyebabkan stres berlebihan dan bahkan risiko cedera fisik akibat latihan berlebihan.

Antibiotik adalah salah satu inovasi terbesar dalam dunia medis yang telah menyelamatkan jutaan nyawa. Sejak pertama kali ditemukan oleh Alexander Fleming pada tahun 1928, antibiotik telah menjadi senjata utama melawan infeksi bakteri yang mematikan. Namun, penggunaan antibiotik yang tidak bijaksana kini menjadi ancaman serius bagi kesehatan global. Kegunaan antibiotik adalah untuk mengobati infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Berbeda dengan antivirus atau antijamur, antibiotik tidak efektif melawan virus seperti flu atau pilek. Saat ini ada berbagai jenis antibiotik, yang mana masing-masing memiliki cara kerja dan spektrum aktivitas yang berbeda. Akan tetapi, penggunaan antibiotik yang berlebihan atau tidak tepat menjadi penyebab utama resistansi antibiotik. Resistansi antibiotik atau antimicrobial resistance (AMR) terjadi ketika bakteri berkembang dan menjadi kebal terhadap obat-obatan yang dirancang untuk membunuhnya. Akibatnya, infeksi yang sebelumnya mudah diobati kini menjadi sulit, bahkan mustahil untuk disembuhkan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), resistansi antibiotik adalah salah satu ancaman terbesar terhadap kesehatan global, keamanan pangan, dan perkembangan ekonomi. Jika dibiarkan, diperkirakan pada tahun 2050, resistansi antibiotik dapat menyebabkan 10 juta kematian per tahun. Dari laporan rumah sakit yang diterima Kemenkes, penanganan pasien dengan infeksi resistansi antimikroba membutuhkan upaya yang besar. Sebab, bakteri yang kebal terhadap antibiotik memengaruhi perawatan pasien. “Merawat pasien dengan infeksi AMR sangat sulit karena beberapa faktor. Yang pertama adalah pilihan obat terbatas, obat yang efektif untuk pasien AMR mungkin tidak tersedia atau mahal dan patogen bisa menjadi resisten terhadap antibiotik yang ada,” jelas Dirjen Azhar Jaya. Kedua, penegakan diagnosis menjadi lambat, dibutuhkan pemeriksaan kultur dan uji kepekaan dalam menegakkan diagnosis pasien infeksi lama, di mana untuk pemeriksaan tersebut memerlukan waktu sehingga, memperlambat perawatan yang tepat. Faktor ketiga terkait dengan efek samping, pengobatan resistensi antimikroba sering kali memerlukan antibiotik dengan efek samping yang berat atau risiko toksisitas. Keempat, penyebaran infeksi AMR, infeksi resistensi antimikroba dapat menyebar cepat, terutama di lingkungan rumah sakit sehingga memerlukan langkah-langkah pengendalian infeksi yang ketat. Kelima biaya tinggi, karena perawatan AMR membutuhkan waktu yang lama (Length of Stay/LOS memanjang) sehingga

pengobatan AMR menjadi sangat mahal, produktivitas pasien dan keluarga penunggu menurun, serta membebani pasien dan jaminan kesehatan,” lanjut Azhar.

Beberapa hal yang menjadi penyebab penyalahgunaan antibiotik adalah:

- Penggunaan tanpa resep dokter. Banyak orang mengonsumsi antibiotik tanpa konsultasi medis, terutama untuk penyakit yang sebenarnya tidak memerlukan antibiotik, seperti flu.
- Pemberian Dosis yang tidak tepat. Beberapa pasien menghentikan pengobatan sebelum waktunya karena merasa sudah sembuh, padahal bakteri belum sepenuhnya hilang.
- Penyalahgunaan di sektor peternakan. Antibiotik sering digunakan secara berlebihan pada hewan ternak untuk mempercepat pertumbuhan dan mencegah penyakit.

Berikut beberapa langkah bijak yang harus kita lakukan bersama-sama dalam menggunakan antibiotik yang benar, yaitu:

- Hanya Gunakan Sesuai Resep Dokter. Pastikan antibiotik hanya digunakan ketika benar-benar dibutuhkan dan sesuai anjuran dokter, jangan pernah membeli antibiotik tanpa resep.
- Selesaikan Pengobatan Sesuai Instruksi. Meskipun gejala membaik, lanjutkan pengobatan hingga dosis yang diresepkan habis untuk memastikan semua bakteri mati.
- Edukasi Masyarakat. Penting untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya resistansi antibiotik dan pentingnya penggunaan antibiotik secara bijak.
- Pengendalian di Sektor Peternakan. Regulasi yang ketat terhadap penggunaan antibiotik pada hewan ternak harus diterapkan untuk mencegah penyebaran resistansi.

Dengan langkah yang tepat, kita dapat mencegah krisis resistansi antibiotik. Penggunaan antibiotik yang bijak tidak hanya melindungi kesehatan pribadi tetapi juga menjamin ketersediaan obat yang efektif bagi generasi mendatang.

Mari bersama-sama menjaga masa depan yang lebih aman dengan menggunakan antibiotik secara bertanggung jawab. Sebuah langkah kecil hari ini dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan global di masa depan.