

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 231 Sistem Rujukan Pasien Gawat Darurat



Video Edukasi Ngusik ep 232 Potensi dan Identifikasi Gangguan Mental di Tempat Kerja



Video Edukasi Ngusik ep 233 NPD (Narcissistic Personality Disorder)



Harmoni Bali Dari Keggelapan Menuju Cahaya Melalui Donor Kornea



Video Edukasi Ngusik ep 234 ORTHOKERATOLOGY Metode Untuk Menghambat Miopia Pada Anak



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes Lengah Dikit, Mata Anak Bisa Rusak Karena Gadget

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH



MEDIA PROMKES RSNGOERAH

Edisi Oktober 2024 /068

Penting Menjaga Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja

Kesehatan jiwa adalah aspek yang tidak mungkin akan mengalami penurunan performa, lebih rentan boleh diabaikan dalam kehidupan terhadap sakit fisik, dan bahkan berisiko mengalami sehari-hari, terutama di tempat kerja. gangguan hubungan sosial.

Lingkungan kerja yang sehat secara fisik dan mental akan berkontribusi pada produktivitas. Menjaga kesehatan jiwa sama pentingnya dengan menjaga yang lebih baik, hubungan yang harmonis kesehatan fisik. Tempat kerja yang sehat secara mental antara rekan kerja, serta kesejahteraan adalah tempat di mana karyawan merasa dihargai, didukung, dan memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Sayangnya, dan memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan isu kesehatan mental di tempat kerja pribadi. Beberapa alasan mengapa menjaga kesehatan jiwa seringkali diabaikan atau dipandang sebelah mata, padahal dampaknya sangat signifikan.

Pentingnya Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja
Dampak Stres di Tempat Kerja
 Stres merupakan salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental di tempat kerja. Beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan yang terus meningkat dapat memicu stres yang berkepanjangan. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan burnout (kelelahan mental dan fisik), kecemasan, bahkan depresi. Dalam jangka panjang, karyawan yang mengalami masalah kesehatan mental

1. Meningkatkan Produktivitas: Karyawan yang sehat secara mental cenderung lebih fokus, termotivasi, dan mampu bekerja lebih efisien. Mereka juga lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam pekerjaan.
 2. Mengurangi Tingkat Absensi: Kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan karyawan sering absen karena stres atau gangguan kesehatan fisik yang dipicu oleh masalah mental. Dengan menjaga kesehatan jiwa, perusahaan dapat mengurangi tingkat absensi dan meningkatkan kehadiran karyawan.
 3. Menciptakan Lingkungan Kerja yang Positif: Kesehatan mental yang baik di kalangan karyawan membantu menciptakan suasana kerja yang lebih positif, dimana kolaborasi dan komunikasi antar karyawan berjalan lebih lancar. Ini juga mendorong loyalitas dan kepuasan kerja.
 4. Mengurangi Risiko Gangguan Kesehatan Lain, oleh karena stres dan gangguan mental lainnya dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik, seperti: meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan tidur. Dengan menjaga kesehatan jiwa, risiko ini dapat diminimalkan.

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: pkrssanglah19@gmail.com
 Website: www.profngoerahospitalbali.com (info kesehatan)

Cara Menjaga Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja

1. Menciptakan Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi
2. Menyediakan Dukungan Psikologis
3. Mendorong Budaya Keterbukaan
4. Memberikan Penghargaan dan Pengakuan:
5. Mendorong Aktivitas Fisik dan Relaksasi

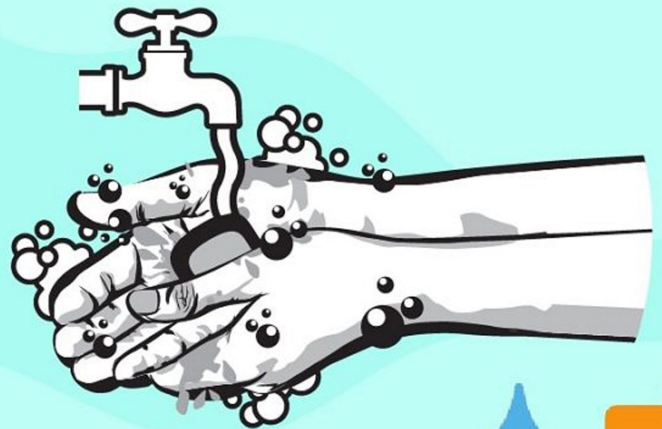
Kesimpulan
 Menjaga kesehatan jiwa di tempat kerja bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab perusahaan. Lingkungan kerja yang sehat secara mental akan membawa banyak manfaat, baik bagi karyawan maupun perusahaan secara keseluruhan.

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

DUAL (Edukasi Visual)

Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia

Tangan Bersih Untuk Semua



#CuciTanganLebihBersih

Waspada, Cuaca Ekstrem dan Penyakit Penyerta di Musim Hujan

Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) mencatat saat ini faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan curah hujan ini meliputi aktivitas fenomena cuaca Madden Julian Oscillation (MJO), Gelombang Kelvin, dan Rossby Equatorial yang terdeteksi di sebagian wilayah Jawa, sebagian besar wilayah Kalimantan, Sulawesi, Kepulauan Maluku, dan Papua. Selain itu, suhu permukaan laut yang hangat di perairan sekitar Indonesia turut berkontribusi dalam menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan awan hujan signifikan di wilayah tersebut.

MJO adalah aktivitas dinamika atmosfer yang terjadi di wilayah tropis, di mana terdapat pergerakan sistem awan hujan yang bergerak di sepanjang khatulistiwa, dari Samudra Hindia sebelah timur Afrika ke Samudra Pasifik dan melewati wilayah Benua Maritim Indonesia. Fenomena ini, tambah dia, sifatnya temporal dan akan terulang setiap 30 hingga 60 hari di sepanjang wilayah Khatulistiwa.

Sementara itu, Deputy Bidang Meteorologi, Guswanto mengatakan bahwa “berdasarkan analisis cuaca terbaru dan pengamatan perkembangan kondisi cuaca beberapa wilayah di Indonesia telah memasuki musim kemarau, kami mengimbau masyarakat untuk selalu waspada dan melakukan antisipasi dini terhadap potensi cuaca ekstrem yang masih bisa terjadi di beberapa wilayah. Cuaca ekstrem tersebut meliputi hujan lebat dalam durasi singkat yang dapat disertai kilat/petir dan angin kencang, angin puting beliung, serta fenomena hujan es”.

Musim hujan bisa dibilang sebagai musim rawan penyakit karena berbagai jenis mikroba serta virus lebih mudah berkembang biak di musim ini. Apalagi jika daya tahan tubuh kita sedang menurun. Hal tersebut akan semakin membuat rentan diserang penyakit. Mengenal berbagai penyakit umum yang biasa terjadi di musim hujan akan membuat kita lebih waspada untuk mencegah penularannya. Lantas apa saja penyakit musim hujan yang sering muncul?

Penyakit penyerta musim hujan yang paling sering dialami orang Indonesia

1. Influenza atau flu

Penyakit musim hujan yang paling sering terjadi adalah flu. Penyakit ini disebabkan virus influenza tipe A, B, atau C. Virus influenza bisa menyebar melalui batuk, bersin, atau dari menyentuh benda yang sudah terkontaminasi. Meski flu bersifat umum dan bisa sembuh dengan sendirinya, tetap harus waspada dengan penyakit ini. Karena beberapa orang dapat menderita komplikasi dari penyakit influenza seperti pneumonia.

2. Diare

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan encernya feses yang dikeluarkan dan frekuensi buang air besar yang lebih sering dari biasanya. Bakteri penyebab diare yang paling umum contohnya rotavirus, shigella, E. coli, cryptosporidium, dan lain sebagainya. Penyakit ini dapat berkisar dari kondisi yang ringan dan sementara, hingga membahayakan nyawa.

3. Demam berdarah dengue

DBD atau demam berdarah dengue adalah salah satu jenis penyakit menular musim hujan yang disebabkan oleh nyamuk Aedes Aegypti dan Aedes Albopictus. Demam berdarah disebut sebagai penyakit “break-bone” karena terkadang menyebabkan nyeri sendi dan otot di mana tulang terasa retak.

Demam berdarah yang parah, atau juga dikenal sebagai dengue hemorrhagic fever, dapat menyebabkan perdarahan serius, penurunan tekanan darah yang tiba-tiba (shock), bahkan kematian.

4. Malaria

Malaria adalah penyakit berbahaya akibat infeksi parasit plasmodium yang menular melalui gigitan nyamuk anopheles. Penularan penyakit ini biasanya meningkat pada saat musim hujan dan berlanjut setelahnya.

Bila tidak ditangani segera, malaria dapat berkembang dan berisiko mengancam nyawa seseorang yang mengalami. Malaria terutama perlu diwaspadai di area timur Indonesia seperti provinsi Maluku, Maluku Utara, Nusa Tenggara Timur, Papua, dan Papua Barat.

5. Leptospirosis

Leptospirosis adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri berbentuk spiral yang disebut Leptospira interrogans. Penyakit musim hujan ini “cukup populer” terjadi di Indonesia, biasanya dikenal sebagai penyakit kencing tikus. Kita bisa terkena penyakit ini karena menyentuh tanah atau air, tanah basah, atau tanaman yang terkontaminasi oleh urine binatang yang terinfeksi. Selain tikus, hewan yang paling sering menularkan leptospirosis adalah sapi, babi, anjing, reptil dan hewan amfibi, serta hewan pengerat lainnya. Demam tinggi, sakit kepala, mual, muntah, mata merah, menggigil, otot betis sakit, dan sakit perut adalah gejala yang menandai penyakit ini. Pada kasus tertentu, penyakit ini dapat menyebabkan gangguan hati, gagal ginjal, meningitis, hingga kegagalan pernapasan.

Jika mengalami beberapa penyakit musim hujan, biasanya kebutuhan cairan akan meningkat. Terutama jika mulai merasakan demam, mengalami diare, dan muntah-muntah. Apa yang harus dilakukan agar tidak kekurangan cairan? Pada orang dewasa normal, kebutuhan cairan tubuh yang disarankan berkisar 2-2,5 liter perhari. Jika dibagi berdasarkan jenis kelamin, maka wanita dewasa disarankan untuk minum sekitar 1,6 liter. Sedangkan, pria disarankan untuk minum 2 liter tiap hari. Cairan tubuh kita tidak hanya mengandung air, tetapi juga ion. Menjaga keseimbangan ion tubuh juga penting agar metabolisme tubuh tetap optimal.

Selain itu, untuk menghindari penyakit akibat kontaminasi makanan, biasakan pula cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas.

Berdamai dengan Kanker, Menuju Kualitas Hidup yang Lebih Baik

Kanker sering kali menjadi momok yang menakutkan bagi banyak orang, sebab diagnosis kanker bisa membawa berbagai perasaan seperti ketakutan, cemas, bahkan putus asa. Namun, hidup dengan kanker bukan berarti akhir dari segalanya, nyatanya banyak orang yang telah membuktikan bahwa mereka bisa berdamai dengan kondisi ini dan tetap menikmati kualitas hidup yang baik. Masalahnya bagaimana kita bisa berdamai dengan kanker?

Menghadapi kanker memang bukan hal yang mudah yaa Sobat Sehat, akan tetapi ada banyak alasan untuk tetap semangat dan terus berjuang. Beberapa langkah penting bisa Anda lakukan dalam menjalani kehidupan bersama dengan kanker, seperti berikut ini:

1. Penerimaan: Langkah Pertama Menuju Perdamiaan

Langkah pertama dalam menghadapi kanker adalah penerimaan. Menyadari dan menerima kondisi ini bukan berarti menyerah. Sebaliknya, ini adalah awal dari perlawanan terhadap rasa takut dan ketidakpastian. Dengan menerima keadaan, Anda bisa lebih fokus pada langkah-langkah pengobatan dan menjaga kesehatan mental. Banyak orang yang merasakan kekuatan batin yang besar setelah mereka bisa menerima kenyataan bahwa hidup mereka mungkin berubah, namun tidak harus berakhir dengan diagnosis kanker.

2. Mengelola Stres dan Kesehatan Mental

Kanker tidak hanya menyerang fisik, tetapi juga mental. Mengelola stres dan menjaga kesehatan mental adalah kunci untuk menjalani hidup yang seimbang. Meditasi, yoga, atau kegiatan lain yang bisa menenangkan pikiran bisa menjadi solusi efektif. Berbicara dengan konselor, psikolog, atau kelompok pendukung yang berpengalaman dalam membantu penderita kanker juga sangat penting untuk mengurangi beban emosional yang mungkin dirasakan.

3. Mengikuti Perawatan dengan Konsisten

Perawatan kanker dapat mencakup berbagai metode seperti operasi, kemoterapi, radiasi, atau terapi obat lainnya. Sangat penting untuk mengikuti saran dokter dan menjalani perawatan dengan disiplin. Diskusikan secara terbuka setiap kekhawatiran atau efek samping yang dialami selama perawatan, karena tim medis akan membantu menyesuaikan perawatan yang paling tepat bagi Anda.

4. Menjaga Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat

Nutrisi yang baik adalah salah satu faktor penting dalam mendukung tubuh melawan kanker. Konsultasikan dengan ahli gizi untuk menentukan pola makan yang tepat, yang bisa mendukung kekuatan tubuh selama perawatan. Selain itu, melakukan olahraga ringan sesuai dengan kondisi fisik juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

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

5. Membangun Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan pasien kanker sangat berarti. Berbagi pengalaman dengan orang-orang yang mengerti situasi Anda dapat memberikan kekuatan tambahan. Jangan ragu untuk meminta bantuan atau sekadar berbagi cerita, karena rasa kesepian dan terisolasi dapat memperburuk kondisi mental.

6. Berfokus pada Kualitas Hidup, Bukan Kuantitas

Kunci dari hidup berdamai dengan kanker adalah berfokus pada kualitas hidup. Ini berarti, meskipun kanker mungkin ada dalam tubuh, Anda tetap dapat menjalani kehidupan yang penuh arti. Nikmati momen-momen kecil dengan orang-orang terdekat, lakukan hal-hal yang Anda sukai, dan ciptakan kenangan berharga setiap hari. Mempertahankan pola pikir positif dapat membantu mengurangi stres dan memberikan semangat untuk melanjutkan perawatan.

7. Mempersiapkan Diri untuk Segala Kemungkinan

Hidup berdamai dengan kanker juga berarti memahami bahwa perjalanan ini bisa penuh dengan tantangan. Namun, penting untuk mempersiapkan diri secara emosional dan spiritual menghadapi segala kemungkinan. Banyak orang menemukan kedamaian melalui refleksi diri, doa, atau berbicara dengan tokoh agama. Mempersiapkan mental untuk segala hal yang mungkin terjadi dapat membantu Anda merasa lebih tenang dalam menjalani proses ini.

Hidup dengan kanker memang tidak mudah, tetapi dengan pendekatan yang tepat, Anda bisa tetap meraih kebahagiaan dan kedamaian. Penerimaan, menjaga kesehatan mental, dan dukungan dari orang-orang terdekat adalah beberapa kunci untuk berdamai dengan kanker. Dengan fokus pada kualitas hidup, Anda bisa menikmati setiap hari dengan penuh makna, meskipun kanker menjadi bagian dari perjalanan hidup Anda.

Perjalanan melawan kanker adalah ujian ketahanan fisik dan mental, tetapi dengan sikap yang positif, dukungan dari orang-orang terdekat, dan semangat yang tak pernah padam, kamu bisa melalui ini semua. Ingat, kamu adalah lebih dari sekadar diagnosismu. Kamu adalah seorang pejuang yang memiliki potensi luar biasa untuk bertahan, berkem-