

# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 317  
**Glaukoma Dalam Diam: Saat Penglihatan Perlahan Menyempit Tanpa Disadari**



Video Edukasi Ngusik ep 318  
**Hidup di Dua Dunia: Cerita Nyata Bipolar yang Jarang Diketahui**



Video Edukasi Ngusik ep 319  
**Cegah Diabetes Sejak Dini, Hidup Sehat Setiap Hari**



Video Edukasi Ngusik ep 320  
**Jangan Salah Paham! Mitos vs Fakta Imunisasi yang Wajib Kamu Tahu**



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes  
**Si Kecil Sering Gigit Mainan? Hati-Hati Mikroplastik**



Video Edukasi Ngusik ep 321  
**Mata merah karena Konjungtivitis? Jangan remehkan!!**

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

# DUAL (Edukasi Visual)

## INFORMASI KESEHATAN

Scan QR Code untuk akses edukasi resmi RS



Artikel Kesehatan



Video Kesehatan



Poster Kesehatan



Media Promkes



Leaflet Kesehatan

Edukasi Sehat, Akses Mudah, Informasi Terpercaya



Edisi April 2026 /086

## Hari Kesadaran Autisme Sedunia: Memahami, Menerima, dan Mendukung

Setiap tanggal 2 April, dunia memperingati World Autism Awareness Day. Hari ini menjadi momen penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang autisme, sekaligus mengajak kita semua untuk lebih memahami dan menerima perbedaan. Autisme atau Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah kondisi perkembangan yang memengaruhi cara seseorang berkomunikasi, berinteraksi, dan berperilaku. Disebut “spektrum” karena setiap individu memiliki tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. Autisme bukan penyakit menular dan bukan akibat pola asuh yang salah. Kondisi ini biasanya sudah terlihat sejak usia dini, terutama sebelum anak berusia 3 tahun.

- Kurang kontak mata
- Lebih suka bermain sendiri
- Mengulang kata atau gerakan tertentu
- Sensitif terhadap suara, cahaya, atau sentuhan
- Jika orang tua melihat tanda-tanda ini, sebaiknya segera konsultasi ke tenaga kesehatan untuk pemeriksaan lebih lanjut.

### Mengapa Kesadaran Itu Penting?

Peringatan World Autism Awareness Day membantu masyarakat untuk:

- Mengurangi stigma terhadap anak dengan autisme
- Mendorong deteksi dan intervensi dini
- Membuka peluang pendidikan yang lebih inklusif

Dengan pemahaman yang baik, anak dengan autisme bisa mendapatkan dukungan yang tepat dan berkembang sesuai potensinya.

### Manfaat Penanganan Dini

Autisme memang tidak bisa “disembuhkan”, tetapi bisa dikelola dengan terapi yang tepat, seperti:

- Terapi wicara
- Terapi perilaku
- Terapi okupasi

### Beberapa tanda yang bisa dikenali antara lain:

- Anak terlambat bicara atau tidak merespons saat dipanggil

Penanganan sejak dini membantu anak:

- Lebih mudah berkomunikasi
  - Lebih mandiri
  - Meningkatkan kemampuan sosial
- Semakin cepat ditangani, hasilnya biasanya lebih baik. Tips Praktis untuk Orang Tua & Masyarakat

Berikut beberapa hal sederhana yang bisa dilakukan:

- Bersabar dan konsisten dalam mendampingi anak
- Buat rutinitas harian agar anak merasa aman
- Gunakan komunikasi sederhana dan jelas
- Berikan pujian saat anak menunjukkan perkembangan
- Hindari memberi label negatif

Untuk masyarakat:

- Hargai perbedaan
- Jangan mengucilkan anak dengan autisme
- Dukung lingkungan yang inklusif

Autisme adalah bagian dari keberagaman manusia. Melalui World Autism Awareness Day, kita diingatkan bahwa setiap anak memiliki potensi yang unik.

Mari kita tidak hanya sadar, tetapi juga peduli dan bertindak. Karena setiap anak berhak mendapatkan kesempatan yang sama.

### 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: pkrsanglah19@gmail.com
Website:	www.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Sumber: Dini Yulia, SKM, MARS  
Instalasi PKPPB RS Ngoerah

## Hari Parkinson Sedunia: Memahami Penyakit Parkinson dengan Bahasa Sederhana

Setiap tanggal 11 April, dunia memperingati World Parkinson's Day sebagai momen penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit Parkinson. Peringatan ini bukan sekadar seremonial, tetapi menjadi ajang edukasi agar masyarakat lebih memahami kondisi yang sering kali disalahartikan sebagai “penyakit orang tua biasa”. Padahal, Parkinson adalah gangguan saraf yang memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan dan bisa terjadi pada siapa saja, meskipun lebih sering dialami oleh lansia.

### Apa Itu Penyakit Parkinson?

Penyakit Parkinson adalah gangguan pada sistem saraf yang memengaruhi gerakan tubuh. Kondisi ini terjadi ketika sel-sel saraf di otak yang memproduksi dopamin mengalami kerusakan atau mati. Dopamin sendiri adalah zat kimia penting yang membantu mengatur gerakan tubuh agar tetap halus dan terkoordinasi.

Ketika kadar dopamin menurun, tubuh mulai kehilangan kemampuan mengontrol gerakan secara normal. Inilah yang menyebabkan gejala khas Parkinson.

### Gejala yang Perlu Dikenali

Gejala Parkinson biasanya berkembang secara perlahan dan sering kali tidak disadari di awal. Beberapa tanda yang umum antara lain:

- **Tremor (gemetar):** Biasanya dimulai dari satu tangan saat dalam kondisi istirahat
- **Kaku otot:** Gerakan terasa berat dan tidak fleksibel
- **Gerakan melambat (bradikinesia):** Aktivitas sederhana jadi membutuhkan waktu lebih lama
- **Gangguan keseimbangan:** Mudah jatuh atau merasa tidak stabil
- **Perubahan tulisan tangan:** Tulisan menjadi lebih kecil dan rapat

Selain itu, ada juga gejala non-motor seperti:

- Gangguan tidur
- Depresi atau kecemasan
- Penurunan kemampuan penciuman
- Sembelit kronis

Karena gejalanya bertahap, banyak orang baru menyadari setelah kondisi cukup berkembang.

### Siapa yang Berisiko?

Parkinson lebih sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Namun, bukan berarti usia muda aman sepenuhnya. Ada juga kasus early onset Parkinson yang terjadi sebelum usia 50 tahun.

Faktor risiko meliputi:

- Usia lanjut
- Riwayat keluarga
- Paparan zat kimia tertentu
- Cedera kepala berulang

Meski begitu, penyebab pasti Parkinson hingga kini belum sepenuhnya diketahui.

Meski begitu, penyebab pasti Parkinson hingga kini belum sepenuhnya diketahui.

### Apakah Parkinson Bisa Disembuhkan?

Saat ini, belum ada obat yang bisa menyembuhkan Parkinson secara total. Namun, kabar baiknya adalah penyakit ini bisa dikendalikan sehingga penderitanya tetap bisa menjalani hidup dengan baik.

Penanganan biasanya meliputi:

- Obat-obatan untuk meningkatkan atau menggantikan dopamin
- Terapi fisik untuk menjaga kelenturan dan kekuatan otot
- Terapi okupasi agar pasien tetap mandiri dalam aktivitas sehari-hari
- Dukungan psikologis untuk menjaga kesehatan mental

Dalam beberapa kasus, tindakan medis seperti operasi otak (deep brain stimulation) juga bisa menjadi pilihan.

### Pentingnya Gaya Hidup Sehat

Walaupun tidak bisa mencegah sepenuhnya, gaya hidup sehat dapat membantu memperlambat perkembangan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Beberapa hal yang bisa dilakukan:

- Olahraga rutin seperti jalan kaki, yoga
- Pola makan seimbang kaya serat, buah, dan sayur
- Istirahat cukup
- Aktif secara sosial untuk menjaga kesehatan mental

Kegiatan sederhana seperti rutin bergerak dan menjaga interaksi sosial ternyata sangat berdampak besar bagi penderita Parkinson.

Dukungan Keluarga Sangat Penting  
Parkinson bukan hanya tantangan bagi penderitanya, tetapi juga bagi keluarga. Dukungan emosional sangat dibutuhkan karena penderita sering mengalami perubahan suasana hati dan rasa percaya diri.

Hal yang bisa dilakukan keluarga:

- Bersabar dalam mendampingi aktivitas sehari-hari
- Memberikan semangat dan motivasi
- Membantu menjaga rutinitas pengobatan
- Menghindari sikap menghakimi

Dengan dukungan yang tepat, penderita Parkinson bisa tetap merasa dihargai dan berdaya. Melalui peringatan Hari Parkinson Sedunia, kita diajak untuk lebih peduli, lebih memahami, dan lebih mendukung mereka yang hidup dengan kondisi ini. Karena pada akhirnya, kesehatan bukan hanya soal tubuh tetapi juga tentang empati dan kepedulian terhadap sesama.

## Pekan Imunisasi Dunia: Investasi Kesehatan yang Melindungi Sepanjang Hayat

Setiap tahun pada tanggal 24–30 April, dunia memperingati World Immunization Week. Momentum ini digagas oleh World Health Organization untuk mengingatkan kita bahwa vaksinasi adalah salah satu cara paling efektif, aman, dan terjangkau dalam mencegah berbagai penyakit berbahaya. Di tengah maraknya informasi yang simpang siur, Pekan Imunisasi Dunia menjadi kesempatan penting untuk kembali memahami: apa itu imunisasi, mengapa penting, dan bagaimana perannya dalam melindungi diri, keluarga, serta masyarakat.

### Apa Itu Imunisasi?

Imunisasi adalah proses pemberian vaksin ke dalam tubuh untuk merangsang sistem kekebalan agar mampu melawan penyakit tertentu. Vaksin bekerja dengan cara “melatih” tubuh mengenali kuman (virus atau bakteri) tanpa harus membuat kita sakit terlebih dahulu. Dengan kata lain, imunisasi adalah perlindungan dini sebelum penyakit menyerang.

### Mengapa Imunisasi Itu Penting?

Banyak penyakit menular yang dulunya mematikan kini dapat dicegah berkat vaksin. Contohnya:

- Campak
- Polio
- Hepatitis B
- Difteri
- Tetanus

Tanpa imunisasi, penyakit-penyakit ini bisa kembali menyebar dengan cepat, terutama di lingkungan dengan cakupan vaksinasi rendah.

Manfaat utama imunisasi:

- Melindungi individu dari penyakit serius
- Mencegah komplikasi seperti kecacatan atau kematian
- Menciptakan kekebalan kelompok (herd immunity)
- Menghemat biaya pengobatan jangka panjang

### Siapa Saja yang Perlu Imunisasi?

Jawabannya: semua orang.

Namun, ada kelompok yang sangat dianjurkan untuk mendapatkan imunisasi lengkap:

1. Bayi dan Anak-anak

Ini adalah kelompok paling penting karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang. Imunisasi dasar wajib diberikan sesuai jadwal.

2. Remaja

Beberapa vaksin lanjutan diperlukan untuk perlindungan tambahan, seperti HPV atau booster.

3. Dewasa

Banyak orang mengira imunisasi hanya untuk anak-anak. Padahal, orang dewasa juga perlu vaksin tertentu, terutama jika memiliki risiko kesehatan atau pekerjaan tertentu.

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

4. Lansia

Sistem imun yang menurun membuat lansia lebih rentan, sehingga vaksinasi tetap penting.

### Apakah Vaksin Aman?

Pertanyaan ini sering muncul, dan jawabannya adalah: ya, vaksin sangat aman.

Sebelum digunakan, vaksin telah melalui berbagai tahap penelitian dan uji klinis yang ketat. Efek samping yang muncul umumnya ringan dan sementara, seperti:

- Nyeri di tempat suntikan
- Demam ringan
- Rasa lelah

Efek samping serius sangat jarang terjadi, dan manfaat vaksin jauh lebih besar dibanding risikonya.

### Mitos vs Fakta tentang Imunisasi

Masih banyak informasi keliru yang beredar di masyarakat. Berikut beberapa klarifikasi:

Mitos: Vaksin menyebabkan penyakit

Fakta: Vaksin justru melindungi dari penyakit, bukan menyebabkannya

Mitos: Anak sehat tidak perlu imunisasi

Fakta: Justru imunisasi bertujuan menjaga anak tetap sehat

Mitos: Imunisasi bisa menyebabkan autisme

Fakta: Tidak ada bukti ilmiah yang mendukung klaim ini

Penting untuk selalu mendapatkan informasi dari sumber terpercaya seperti tenaga kesehatan.

Peran Imunisasi dalam Kesehatan Global

Berkat imunisasi, dunia telah mencapai banyak kemajuan besar, seperti:

- Pemberantasan cacar (smallpox) secara global
- Penurunan drastis kasus polio
- Pengurangan angka kematian anak

Program imunisasi juga membantu negara-negara berkembang meningkatkan kualitas hidup masyarakatnya.

Namun, tantangan masih ada. Di beberapa wilayah, masih banyak anak yang belum mendapatkan imunisasi lengkap karena akses terbatas atau keraguan masyarakat.

### Kesimpulan

World Immunization Week adalah pengingat bahwa vaksin bukan sekadar suntikan, melainkan investasi jangka panjang untuk kesehatan. Dengan imunisasi, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitar kita.

Di era modern ini, kita memiliki kesempatan besar untuk hidup lebih sehat berkat kemajuan ilmu pengetahuan. Jangan sia-siakan kesempatan tersebut.

**Ayo lengkapi imunisasi, lindungi diri, keluarga, dan masa depan!**