# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 303
**Mengenal dan Menangani Tuli pada Anak Sejak Dini**




Video Edukasi Ngusik ep 304
**Low Vision & Kebutaan**




Video Edukasi Ngusik ep 306
***Optimizing Breast Milk for sick babies, what should we do ?***



Video Edukasi Ngusik ep 305
**Kusta Bisa Disembuhkan! Kenali Gejala Awalnya Sebelum Terlambat**



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
**Asam Urat Boleh Minum Obat Tanpa Resep?**




Video Edukasi Ngusik ep 307
**Gizi Cerdas, Anak Tumbuh Berkualitas**

## DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS PROF NGOERAH






*iklas melayani*

Kemenkes RS Ngoerah
MEDIA PROMKES RS NGOERAH
Edisi Januari 2026 /083

# Hari Kusta Sedunia: Kenali Gejala, Obati Tuntas, Hentikan Stigma

Setiap Minggu terakhir Januari dunia memperingati World Leprosy Day. Peringatan ini menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran bahwa kusta adalah penyakit menular yang dapat disembuhkan dan penderitanya berhak mendapatkan dukungan, bukan dijauhi.

Kusta disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium leprae* yang menyerang kulit dan saraf tepi. Penularannya tidak mudah dan biasanya terjadi melalui kontak erat serta dalam waktu lama dengan penderita yang belum diobati. Karena itu, masyarakat tidak perlu panik, namun tetap perlu waspada terhadap gejalanya.

Gejala awal kusta sering kali tidak terasa nyeri, sehingga kerap diabaikan. Tanda yang paling umum adalah munculnya bercak putih atau kemerahan pada kulit yang mati rasa atau tidak peka terhadap sentuhan, panas, maupun nyeri. Bisa juga disertai kesemutan atau kelemahan pada tangan dan kaki.

Jika tidak ditangani sejak dini, kusta dapat menyebabkan kerusakan saraf permanen, luka yang tidak terasa, hingga kecacatan.

Kabar baiknya, kusta bisa sembuh total dengan pengobatan rutin yang disebut Multi Drug Therapy (MDT). Obat ini tersedia gratis di fasilitas pelayanan kesehatan. Pasien yang menjalani pengobatan secara teratur juga akan berhenti menularkan penyakitnya. Karena itu, deteksi dini dan kepatuhan minum obat sangat penting untuk mencegah komplikasi.

Selain aspek medis, tantangan terbesar dalam penanganan kusta adalah stigma. Banyak penderita merasa malu atau takut dikucilkan sehingga menunda berobat. Padahal, dukungan keluarga dan lingkungan sangat berperan dalam keberhasilan terapi. Kusta bukan kutukan, bukan akibat guna-guna, dan bukan penyakit turunan.

Mari jadikan Hari Kusta Sedunia sebagai pengingat bahwa setiap orang berhak sehat dan dihargai. Jika menemukan gejala mencurigakan, segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat. Dengan deteksi dini, pengobatan tuntas, dan tanpa stigma, kita bisa bersama-sama mewujudkan Indonesia bebas kusta.

**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.profngoerahhospitalbali.com
(info kesehatan)



*Rubrik Asyik

# Hari Gizi Nasional 2026: Penuhi Gizi Seimbang untuk Generasi Sehat dan Produktif




Setiap tanggal 25 Januari, Indonesia memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) sebagai momentum penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang. Pada tahun 2026, peringatan ini kembali mengingatkan kita bahwa kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengobatan saat sakit, tetapi dimulai dari apa yang kita konsumsi setiap hari.

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Kita menghadapi beban ganda, yaitu kekurangan gizi seperti stunting dan anemia, serta kelebihan gizi yang memicu obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pola makan sehat masih perlu diperkuat di semua lapisan masyarakat.

Gizi seimbang berarti mengonsumsi makanan yang beragam dengan proporsi yang tepat. Dalam satu piring makan, setengah bagian sebaiknya diisi dengan sayur dan buah, sementara setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk berprotein. Karbohidrat memberikan energi, protein membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan, lemak sehat mendukung fungsi tubuh, sedangkan vitamin dan mineral menjaga daya tahan tubuh. Tidak kalah penting, minum air putih yang cukup dan membatasi gula, garam, serta lemak berlebih.

Perhatian terhadap gizi sangat penting pada 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak. Namun, pemenuhan gizi juga penting bagi remaja, dewasa, hingga lansia agar tetap aktif dan produktif.

Selain kualitas makanan, pola hidup sehat harus berjalan beriringan. Aktivitas fisik rutin, istirahat cukup, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan turut mendukung status gizi yang baik. Edukasi di keluarga, sekolah, dan tempat kerja menjadi kunci agar pesan gizi seimbang dapat dipahami dan diterapkan secara konsisten.

Hari Gizi Nasional bukan sekadar seremoni tahunan. Ini adalah pengingat bahwa investasi terbesar bangsa ada pada kualitas sumber daya manusianya. Dengan pemahaman dan praktik gizi seimbang, kita dapat mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Mari jadikan peringatan Hari Gizi Nasional 2026 sebagai titik awal perubahan. Mulailah dari langkah sederhana: isi piring dengan gizi seimbang, pilih pangan lokal yang bergizi, dan biasakan keluarga hidup sehat setiap hari. Karena kesehatan terbaik dimulai dari pilihan yang kita buat di meja makan.

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



*Rubrik Asyik

# Fenomena 'Bali Belly' yang Masih Sering Terjadi pada Wisatawan di Pulau Bali




Bali Belly sebenarnya adalah istilah populer untuk menyebut traveler's diarrhea atau gangguan pencernaan yang dialami wisatawan saat berkunjung ke Pulau Bali. Meskipun namanya spesifik membawa nama "Bali", kondisi ini bisa terjadi di mana saja di dunia dengan standar sanitasi yang berbeda dari negara asal wisatawan.

Sebagian besar kasus disebabkan oleh bakteri, virus, atau parasit yang masuk ke tubuh melalui makanan atau air yang terkontaminasi. Penyebab paling umum meliputi:
Bakteri: E. coli, Salmonella, dan Campylobacter.
Virus: Norovirus atau Rotavirus.
Parasit: Giardia dan Cryptosporidium.

Mengapa sangat umum terjadi di Bali? Ada beberapa faktor yang membuat fenomena ini sering dibicarakan:
1. Perbedaan Flora Bakteri: Tubuh wisatawan (terutama dari negara Barat) sering kali belum memiliki kekebalan terhadap jenis bakteri lokal di Indonesia.
2. Kualitas Air: Air kran di Bali tidak untuk dikonsumsi langsung. Kontaminasi bisa terjadi melalui es batu yang dibuat dari air mentah atau buah/sayur yang dicuci dengan air tersebut.
3. Pengaruh Iklim & Curah Hujan : Iklim lembab dan panas di Bali adalah lingkungan ideal bagi bakteri untuk berkembang biak pada makanan yang tidak disimpan dengan benar. Periode hujan dapat menyebabkan:
a. Kontaminasi sumber air : air hujan dapat membawa limbah, bakteri, dan sedimen ke sumber air minum.
b. Pertumbuhan patogen lebih cepat : suhu hangat + lembab = kondisi ideal untuk bakteri & virus gastrointestinal berkembang.
c. Gangguan sanitasi lingkungan : drainase di beberapa area wisata dan kampung masih campur, sehingga hujan bisa memicu sebaran patogen.
d. Lonjakan kasus diare musiman : di beberapa wilayah tropis, puncak kasus biasanya pada Musim Hujan.

4. Wisata Kuliner (Street Food): Meski menggoda, standar higienitas di beberapa warung kaki lima terkadang belum memenuhi standar kesehatan internasional. Beberapa sumber risiko juga misalnya seperti konsumsi sayur mentah, seafood yang tidak segar.

Adapun beberapa gejala yang sering muncul dalam 2–24 jam setelah terpapar, meliputi: kram perut dan kembung, diare intensitas tinggi, mual dan muntah, terkadang disertai demam ringan dan lemas (dehidrasi).

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindarinya, adalah sebagai berikut :
Aturan "Boil it, Cook it, Peel it, or Forget it": Hanya makan makanan yang dimasak matang dan buah yang dikupas sendiri.
Air Minum: Menggunakan air kemasan bahkan untuk menyikat gigi.
Kebersihan Tangan: Menggunakan hand sanitizer sebelum makan.

Penanganan Cepat : Jika sudah terkena, kuncinya adalah rehidrasi (oralit atau minuman elektrolit). Banyak apotik di Bali sudah sangat terbiasa menangani keluhan ini dan menyediakan obat-obatan seperti activated charcoal (Norit) atau antibiotik jika diperlukan dengan resep dokter.

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