

**Galeri edukasi**



Video Edukasi Ngusik ep 313  
**Apakah Aman Membersihkan Telinga Setiap Hari?**



Video Edukasi Ngusik ep 314  
**Campak Bukan Penyakit Biasa! Bisa Jadi Berat dan Berbahaya Jika Diabaikan**



Video Edukasi Ngusik ep 315  
**Ginjal Rusak Tanpa Gejala? Kenali Silent Killer Ini!**



Video Edukasi Ngusik ep 316  
**Gaya Hidup Modern dan Ancaman Penyakit Ginjal**



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes  
**Penyakit Campak Bisa Jadi Berat**



Edukasi balita  
**di living world**

**Mengatasi Perubahan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik Pada Saat Berpuasa**

**A**ktivitas tidur mempunyai peran penting **Manajemen pola tidur: Strategi "kualitas di atas ketahanan tubuh saat puasa. Pada Tantangan utama adalah bangun untuk sahur yang umumnya, akan merasakan lebih mudah memotong durasi tidur malam, beberapa hal yang dapat mengantuk. Ini terjadi akibat perubahan jam dilakukan pada manajemen pola tidur, sebagai berikut :** tidur selama bulan puasa dari biasanya.

- 1. Teknik power nap (tidur siang singkat):** manfaat tidur Sahur dan berbuka puasa merupakan siang selama 15–20 menit di sela istirahat kantor untuk rutinitas selama bulan Ramadhan. mengembalikan fokus tanpa menyebabkan sleep inertia (rasa Melakukan kegiatan sahur di pagi hari pening setelah bangun).
- 2. Memajukan jam tidur malam:** disarankan untuk tidur lebih mendadak berubah. awal (maksimal jam 10 malam) setelah salat tarawih untuk Mengatur ulang pola tidur dan aktivitas fisik mengamankan setidaknya 4–5 jam tidur sebelum sahur.
- 3. Hindari blue light sebelum tidur:** pentingnya saat Ramadhan adalah tantangan besar karena adanya pergeseran jam biologis menjauhkan ponsel 30 menit sebelum tidur agar hormon (circadian rhythm). Sebagian dari kita juga Melatonin (hormon tidur) bisa bekerja maksimal di waktu yang mengetahui bahwa manajemen waktu yang buruk bisa berdampak pada produktivitas dan imunitas.

**Aktivitas fisik: "tetap gerak, bukan balas dendam"**  
Banyak orang berhenti olahraga total saat puasa karena takut dehidrasi, padahal otot tetap butuh stimulasi. **Kapan waktu terbaik olahraga?** Menjelaskan perbedaan manfaat olahraga 30 menit sebelum berbuka vs setelah tarawih, berikut pilihan yang tepat :

- a. Pilihan Waktu Terbaik (Timing):** 30-60 Menit Sebelum Berbuka: Intensitas rendah (jalan santai/stretching). Keuntungannya: dehidrasi bisa segera teratasi saat bedug.
- b. 2 Jam setelah berbuka:** Intensitas sedang (jogging/sepeda). Tubuh sudah punya energi dari makanan
- c. Setelah sahur:** Intensitas sangat rendah karena risiko dehidrasi sepanjang hari cukup tinggi.
- d. Jenis olahraga yang disarankan:** Fokus pada Low Impact seperti yoga, pilates, atau jalan cepat di area perkantoran/rumah.

**Hubungan tidur dengan pola makan** sangat berkaitan dalam bulan Ramadhan, sehingga perlu diingat:  
\* **Hindari Kafein Berlebih:** Kafein saat buka atau sahur akan memperburuk kualitas tidur dan bersifat diuretik (memicu buang air kecil berlebih).  
\* **Karbohidrat Kompleks:** Membantu menjaga kadar gula darah stabil, sehingga tidak muncul rasa kantuk yang ekstrem (sugar crash) setelah berbuka atau lemas berlebih saat siang hari.

**DUAL (Edukasi Visual)**

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

## 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



### 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)

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

**Pentingnya Menjaga Kesehatan Telinga di Hari World Hearing Day**

Setiap tanggal 3 Maret, dunia memperingati Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Sedunia atau World Hearing Day. Momentum ini diinisiasi oleh World Health Organization (WHO) untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan telinga serta mencegah gangguan pendengaran sejak dini.

Meski terlihat sepele, kemampuan mendengar memiliki peran besar dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari berkomunikasi, bekerja, hingga menjaga keselamatan, semuanya bergantung pada fungsi pendengaran yang baik. Sayangnya, masih banyak orang yang baru menyadari pentingnya telinga setelah mengalami gangguan.

Artikel ini akan membahas secara lengkap dan mudah dipahami tentang kesehatan telinga, penyebab gangguan pendengaran, serta cara sederhana untuk menjaganya.

**Mengapa Kesehatan Telinga Itu Penting?**

Telinga bukan hanya berfungsi untuk mendengar, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Organ ini terdiri dari tiga bagian utama:

- Telinga luar
- Telinga tengah
- Telinga dalam

Ketiganya bekerja sama menangkap suara, mengubahnya menjadi sinyal listrik, lalu mengirimkannya ke otak untuk dipahami.

Ketika salah satu bagian mengalami gangguan, maka kemampuan mendengar bisa menurun, bahkan hilang. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada:

- Kesulitan berkomunikasi
- Penurunan kualitas hidup
- Isolasi sosial
- Gangguan perkembangan pada anak

Menurut World Health Organization, jutaan orang di dunia mengalami gangguan pendengaran, dan sebagian besar sebenarnya bisa dicegah.

**Apa Itu Gangguan Pendengaran?**

Gangguan pendengaran adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mendengar suara, baik sebagian maupun seluruhnya.

Jenis gangguan pendengaran meliputi:

1. Konduktif: terjadi pada telinga luar atau tengah (misalnya karena kotoran telinga atau infeksi)
2. Sensorineural: terjadi pada telinga dalam atau saraf pendengaran (biasanya permanen)
3. Campuran: kombinasi keduanya

Gangguan ini bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba, dan bisa dialami oleh siapa saja—baik anak-anak maupun orang dewasa.

Penyebab Umum Gangguan Pendengaran  
Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan pendengaran, di antaranya:

**1. Paparan Suara Keras**

Mendengarkan musik dengan volume tinggi melalui earphone atau bekerja di lingkungan bising dapat merusak sel-sel halus di telinga.

**2. Infeksi Telinga**

Infeksi pada telinga tengah sering terjadi pada anak-anak dan dapat menyebabkan gangguan sementara hingga permanen jika tidak ditangani.

**3. Penumpukan Kotoran Telinga**

Serumen (kotoran telinga) sebenarnya berfungsi melindungi telinga, tetapi jika menumpuk berlebihan dapat menyumbat saluran telinga.

**4. Penuaan**

Seiring bertambahnya usia, kemampuan pendengaran cenderung menurun secara alami.

**5. Penggunaan Obat Tertentu**

Beberapa obat memiliki efek samping yang dapat merusak pendengaran (ototoksik).

**6. Trauma atau Cedera**

Benturan keras pada kepala atau telinga bisa menyebabkan kerusakan permanen.

**Tanda-Tanda Gangguan Pendengaran**

Kenali gejala berikut agar bisa segera melakukan pemeriksaan:

- Sering meminta orang mengulang pembicaraan
- Kesulitan mendengar di tempat ramai
- Volume TV atau musik terlalu keras
- Telinga berdenging (tinnitus)
- Merasa telinga tersumbat

Jika kamu atau orang terdekat mengalami gejala ini, sebaiknya segera memeriksakan diri ke tenaga kesehatan.

**Dampak pada Anak**

Gangguan pendengaran pada anak sering kali tidak disadari sejak awal. Padahal, kondisi ini bisa berdampak besar pada:

- Kemampuan bicara
- Perkembangan bahasa
- Prestasi belajar
- Interaksi sosial

Deteksi dini sangat penting. Orang tua perlu memperhatikan apakah anak merespons suara atau tidak sejak bayi

**Pesan Penting untuk Masyarakat**

Mulailah dari hal kecil:

- Kurangi volume gadget
- Peduli terhadap gejala awal
- Edukasi keluarga dan orang sekitar

Ingat, pendengaran yang baik adalah investasi jangka panjang.

**Jaga telingamu hari ini, agar tetap bisa mendengar esok hari.**

**Lawan Obesitas, Selamatkan Masa Depan: Makna World Obesity Day**

Setiap tanggal 4 Maret, dunia memperingati Hari Obesitas Sedunia atau World Obesity Day. Peringatan ini menjadi momentum penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya obesitas dan pentingnya menjalani gaya hidup sehat.

Obesitas bukan sekadar masalah berat badan atau penampilan. Ini adalah kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, hingga stroke. Sayangnya, masih banyak orang yang belum menyadari bahwa obesitas bisa berdampak besar pada kualitas hidup.

**Apa Itu Obesitas?**

Obesitas adalah kondisi ketika tubuh memiliki lemak berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Salah satu cara sederhana untuk menilainya adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan.

Kategori IMT pada orang dewasa:

- Kurus: < 18,5
- Normal: 18,5 – 24,9
- Overweight: 25 – 29,9
- Obesitas: ≥ 30

Meski begitu, IMT hanyalah alat awal. Distribusi lemak tubuh dan kondisi kesehatan juga perlu diperhatikan.

**Mengapa Obesitas Semakin Meningkat?**

Menurut World Health Organization, jumlah kasus obesitas terus meningkat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Bahkan, kini obesitas juga banyak terjadi pada anak-anak dan remaja.

Beberapa penyebab utama peningkatan ini antara lain:

- Gaya hidup kurang aktif (sedentari)
- Konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori
- Kebiasaan makan cepat saji
- Kurangnya edukasi gizi

Perubahan gaya hidup modern membuat orang lebih banyak duduk dan lebih mudah mengakses makanan tidak sehat.

**Penyebab Obesitas**

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara kalori yang masuk dan yang dibakar tubuh. Namun, penyebabnya tidak hanya satu.

Beberapa faktor yang berperan:

- Pola makan tidak sehat: sering konsumsi makanan tinggi kalori
  - Kurang aktivitas fisik: jarang bergerak atau olahraga
  - Faktor genetik: riwayat keluarga
  - Faktor psikologis: stres atau makan emosional
  - Gangguan hormon: kondisi medis tertentu
- Artinya, obesitas adalah masalah yang kompleks dan perlu ditangani secara menyeluruh.

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

**Dampak Obesitas bagi Kesehatan**

Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, seperti:

- Penyakit jantung: akibat penumpukan lemak di pembuluh darah
- Diabetes tipe 2: tubuh sulit mengatur gula darah
- Stroke: gangguan aliran darah ke otak
- Gangguan pernapasan: seperti sleep apnea
- Masalah sendi: karena beban berlebihan
- Beberapa jenis kanker

Dampak ini tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

**Obesitas pada Anak**

Obesitas pada anak menjadi perhatian serius. Anak yang mengalami obesitas berisiko:

- Mengalami penyakit kronis lebih dini
- Gangguan perkembangan
- Kurang percaya diri
- Mengalami masalah sosial

Peran orang tua sangat penting dalam membentuk pola makan dan gaya hidup anak sejak dini.

**Mitos dan Fakta**

Mitos: Obesitas hanya karena malas olahraga

Fakta: Pola makan dan hormon

Mitos: Diet ekstrem adalah solusi cepat

Fakta: Diet ekstrem tidak sehat

Mitos: Orang gemuk pasti tidak sehat

Fakta: Tidak selalu, tetapi risikonya lebih tinggi

Peran World Obesity Day

Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran global tentang obesitas dan mendorong tindakan nyata dari berbagai pihak. World Health Organization menekankan bahwa penanganan obesitas tidak hanya tanggung jawab individu, tetapi juga membutuhkan dukungan lingkungan, edukasi, dan kebijakan kesehatan yang baik

**Pesan Penting**

Mengatasi obesitas bukan tentang menjadi kurus, tetapi tentang hidup lebih sehat. Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan hasil besar.

Mulailah dari langkah sederhana:

- Kurangi konsumsi gula
- Perbanyak aktivitas fisik
- Perhatikan pola makan

Tidak perlu perubahan drastis, yang penting adalah konsistensi. Hari World Obesity Day menjadi pengingat bahwa obesitas adalah masalah serius yang bisa dicegah. Dengan kesadaran dan gaya hidup sehat, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit.

**Jaga berat badan ideal, jaga kesehatan, dan nikmati hidup lebih berkualitas.**