



Video Edukasi Ngusik ep 322
Caring Beyond Limits



Video Edukasi Ngusik ep 323
Ngobrol Santai Soal Hipertensi



Video Edukasi Ngusik ep 324
Hipertensi, Musuh Yang Datang Diam-Diam



Video Edukasi Ngusik ep 325
Controlling Hypertension Together: Check Your Blood Pressure Regularly, Defeat The Silent Killer



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Asma Bisa Dikontrol Asal Tahu Caranya



Video Edukasi Ngusik ep 326
Tekanan Darah Tinggi Saat Hamil: Jangan Anggap Sepele!

Subscribe to our
YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

Edisi Mei 2026 /087

Hari Kesadaran Autisme Sedunia: Memahami, Menerima, dan Mendukung

Setiap tanggal 29 Mei, Indonesia memperin- yang kurang sehat, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak gati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) seba- seimbang, serta penyakit yang sudah ada sebelumnya dapat gai bentuk penghormatan kepada para lansia memperburuk kondisi kesehatan.

yang telah memberikan kontribusi besar bagi **Gejala yang Perlu Diwaspadai** Beberapa keluhan yang sering dialami lansia antara lain: keluarga, masyarakat, dan bangsa. Momen Mudah lelah, Nyeri sendi atau otot, Penurunan daya ingat, ini juga menjadi pengingat pentingnya men- Gangguan tidur, Penurunan penglihatan atau pendengaran, jaga kesehatan agar lansia dapat menjalani masa tua dengan sehat, mandiri, dan Tekanan darah tinggi, Gula darah tidak terkontrol. berkualitas. Keluhan tersebut tidak selalu merupakan bagian normal dari

Apa Itu Lanjut Usia? Lanjut usia atau lansia adalah seseorang pnuaan yang memerlukan perhatian medis jika yang berusia 60 tahun atau lebih. Seiring ber- mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bahaya dan Komplikasi Apabila tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan yang menyebabkan penurunan pada lansia dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, fungsi organ, kekuatan otot, daya tahan seperti: Penyakit jantung dan stroke,Diabetes melitus, tubuh, serta kemampuan indera seperti Osteoporosis dan patah tulang, Demensia, G a n g g u a n keseimbangan yang menyebabkan jatuh, Penurunan kualitas penglihatan dan pendengaran. hidup dan kemandirian, Karena itu, deteksi dini dan

Mengapa Lansia Rentan Mengalami Masalah Kesehatan? Proses pnuaan merupakan penyebab pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting dilakukan.

Cara Mencegah Masalah Kesehatan pada Lansia Beberapa langkah yang dapat membantu lansia tetap sehat utama meningkatnya risiko berbagai penyakit antara lain: Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, Rutin pada lansia. Selain faktor usia, gaya hidup berolahraga sesuai kemampuan, Tidur yang

Redaksi
Pelindung :Direktur Utama
Penasehat :Direktur Medik dan Keperawatan
Direktur Perencanaan dan Keuangan
Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian

Pengobatan dan Perawatan
Pengobatan pada lansia disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing. Selain pemberian obat, dokter dapat merekomendasikan perubahan gaya hidup, fisioterapi, rehabilitasi, maupun dukungan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kapan Harus ke Dokter?
Segera konsultasikan ke dokter apabila lansia mengalami: Sesak napas, Nyeri dada, Penurunan kesadaran, Sering jatuh
Penurunan daya ingat yang semakin berat, Tekanan darah atau gula darah yang tidak terkontrol

Kesimpulan
Hari Lanjut Usia Nasional merupakan momentum untuk meningkatkan perhatian terhadap kesehatan lansia. Dengan pola hidup sehat, dukungan keluarga, serta pemeriksaan kesehatan rutin, lansia dapat tetap aktif, produktif, dan menikmati masa tua dengan lebih bahagia. Mari bersama-sama menciptakan lingkungan yang ramah lansia demi kualitas hidup yang lebih baik.
Sumber: Iwan Paramartha
Instalasi IPKPPB RS 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



Kenali Gejala, Penyebab, dan Cara Mengendalikan Asma Sejak Dini

Asma sering dianggap sebagai penyakit ringan karena gejalanya bisa hilang timbul. Padahal, jika tidak dikontrol dengan baik, asma dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, bahkan memicu kondisi gawat darurat yang berbahaya. Setiap tahun, dunia memperingati Hari Asma Sedunia sebagai momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengenali gejala, memahami faktor pencetus, serta melakukan pengelolaan asma secara tepat. Di Indonesia, kasus asma masih cukup tinggi dan dapat menyerang siapa saja, termasuk usia produktif 20–40 tahun. Gaya hidup modern, polusi udara, stres, serta paparan asap rokok menjadi faktor yang membuat risiko asma semakin meningkat. Melalui artikel ini, mari memahami lebih jauh tentang asma, penyebabnya, gejala yang sering diabaikan, komplikasi, hingga langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan paru-paru.

Apa Itu Asma?

Asma adalah penyakit kronis pada saluran pernapasan yang menyebabkan peradangan dan penyempitan saluran napas. Kondisi ini membuat penderita mengalami kesulitan bernapas, batuk, mengi, atau dada terasa sesak. Saat kambuh, saluran napas menjadi lebih sensitif terhadap berbagai pemicu seperti debu, udara dingin, asap, infeksi, atau aktivitas tertentu. Akibatnya, aliran udara menuju paru-paru terganggu. Asma dapat terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa. Pada sebagian orang, gejalanya ringan dan jarang kambuh. Namun pada sebagian lainnya, asma dapat muncul berulang dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun asma belum dapat disembuhkan sepenuhnya, penyakit ini dapat dikontrol dengan pengobatan yang tepat dan pola hidup sehat sehingga penderita tetap dapat beraktivitas secara normal.

Penyebab dan Faktor Risiko Asma pada Usia Muda

Hingga saat ini, penyebab pasti asma belum diketahui secara pasti. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami asma, terutama pada usia muda.

1. Faktor Keturunan
2. Paparan Asap Rokok.
3. Polusi Udara
4. Alergi
5. Infeksi Saluran Pernapasan
6. Aktivitas Fisik Berat
7. Stres dan Kurang Istirahat

Gejala Asma yang Sering Diabaikan

Banyak orang tidak menyadari bahwa keluhan yang dialami merupakan tanda awal asma. Gejala sering muncul ringan sehingga dianggap biasa. Muncul ringan sehingga dianggap biasa. Beberapa gejala asma yang perlu diwaspadai antara lain:

- Batuk berulang terutama malam atau dini hari
- Napas berbunyi mengi atau “ngik-ngik”
- Sesak napas setelah aktivitas
- Dada terasa berat atau tertekan
- Mudah lelah saat beraktivitas
- Napas terasa pendek
- Gejala muncul saat udara dingin atau terkena debu

Pada sebagian orang, gejala hanya muncul sesekali. Namun jika tidak ditangani, kondisi dapat memburuk dan memicu serangan asma berat.

Segera waspada apabila sesak napas semakin berat, sulit berbicara, bibir tampak kebiruan, atau penggunaan inhaler tidak membantu meredakan gejala.

Komplikasi Asma Jika Tidak Dikontrol

Asma yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan.

1. Gangguan Aktivitas Sehari-hari
2. Gangguan Tidur
3. Infeksi Paru
4. Serangan Asma Berat
5. Penurunan Fungsi Paru

Karena itu, penting bagi penderita asma untuk rutin melakukan kontrol dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter.

Kapan Harus Periksa ke Dokter?

Segera lakukan pemeriksaan ke dokter apabila mengalami:

- Batuk berkepanjangan lebih dari dua minggu
- Sesak napas berulang
- Napas berbunyi mengi
- Dada terasa berat saat bernapas
- Gejala memburuk pada malam hari
- Sesak yang mengganggu aktivitas harian
- Serangan asma yang tidak membaik setelah menggunakan inhaler

Kesimpulan

Hari Asma Sedunia menjadi pengingat penting bahwa asma bukan sekadar sesak napas biasa. Penyakit ini merupakan kondisi kronis yang membutuhkan perhatian dan pengelolaan jangka panjang. Mengenali gejala sejak awal, menghindari faktor pemicu, menjalani pola hidup sehat, serta rutin berkonsultasi dengan tenaga kesehatan merupakan langkah penting untuk mengendalikan asma. Dengan edukasi yang tepat dan kepedulian terhadap kesehatan paru-paru, masyarakat dapat tetap aktif, produktif, dan menjalani hidup dengan kualitas yang lebih baik meskipun memiliki asma. Jangan abaikan gejala sesak napas atau batuk berulang. Semakin cepat ditangani, semakin besar peluang untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Bahaya Hipertensi di Usia Muda: Jangan Tunggu Sampai Terlambat

Banyak orang mengira hipertensi atau tekanan darah tinggi hanya dialami oleh lansia. Padahal saat ini, hipertensi semakin sering ditemukan pada usia muda, termasuk kelompok usia 20–40 tahun. Gaya hidup modern seperti kurang olahraga, konsumsi makanan cepat saji, stres berkepanjangan, hingga kebiasaan begadang menjadi faktor utama meningkatnya kasus hipertensi pada usia produktif. Sayangnya, hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas. Banyak penderita baru menyadari dirinya mengalami tekanan darah tinggi setelah muncul komplikasi serius seperti stroke atau penyakit jantung. Karena itu, penting bagi masyarakat usia muda untuk memahami bahaya hipertensi sejak dini agar dapat melakukan pencegahan dan menjaga kesehatan jangka panjang.

Apa Itu Hipertensi?

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal secara terus-menerus. Secara umum, seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka $\geq 140/90$ mmHg. Tekanan darah yang terlalu tinggi membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jika berlangsung lama, kondisi ini dapat merusak pembuluh darah dan organ-organ penting seperti jantung, otak, ginjal, dan mata.

Hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- Hipertensi primer, yang paling sering terjadi dan dipengaruhi gaya hidup serta faktor genetik.
- Hipertensi sekunder, yang disebabkan oleh penyakit tertentu seperti gangguan ginjal atau hormonal.

Penyebab Hipertensi di Usia Muda

Hipertensi pada usia muda biasanya dipengaruhi oleh kombinasi gaya hidup dan faktor keturunan. Berikut beberapa penyebab yang paling sering ditemukan:

1. Konsumsi Garam Berlebihan
2. Kurang Aktivitas Fisik
3. Obesitas atau Berat Badan Berlebih
4. Stres Berkepanjangan
5. Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol
6. Kurang Tidur
7. Faktor Keturunan

Gejala Hipertensi yang Sering Diabaikan

Sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan keluhan tertentu. Namun beberapa gejala berikut sering muncul dan kerap dianggap sepele:

- Sakit kepala terutama di bagian belakang
- Mudah lelah
- Pusing atau kepala terasa berat
- Jantung berdebar
- Mimisan
- Penglihatan kabur

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

- Sulit tidur
- Nyeri dada ringan

Karena gejalanya tidak khas, banyak orang muda tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Komplikasi Hipertensi

Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, bahkan pada usia muda.

1. Penyakit Jantung
2. Stroke
3. Gangguan Ginjal
4. Kerusakan Mata
5. Penurunan Produktivitas

Tubuh mudah lelah dan konsentrasi menurun sehingga memengaruhi kualitas hidup dan pekerjaan.

Komplikasi ini dapat terjadi secara perlahan tanpa disadari apabila hipertensi tidak dikontrol sejak dini.

Cara Mencegah Hipertensi di Usia Muda. Pencegahan hipertensi sebenarnya dapat dimulai dari perubahan gaya hidup sederhana. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan: 1. Batasi Konsumsi Garam, 2. Rutin Berolahraga, 3. Jaga Berat Badan Ideal, 4. Berhenti Merokok, 5. Kelola Stres, 6. Tidur yang Cukup, 7. Periksa Tekanan Darah Secara Berkala

Pola Hidup Sehat untuk Menjaga Tekanan Darah

Pola hidup sehat merupakan kunci utama menjaga tekanan darah tetap stabil. Beberapa kebiasaan berikut dapat diterapkan sehari-hari. Perbanyak konsumsi buah dan sayur, Pilih makanan rendah lemak, Minum air putih yang cukup, Kurangi konsumsi gula berlebihan, Hindari minuman beralkohol, Tetap aktif bergerak meskipun bekerja di depan komputer, Luangkan waktu istirahat yang cukup. Konsistensi menjalani gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Hipertensi bukan lagi penyakit yang hanya menyerang usia lanjut. Saat ini, tekanan darah tinggi banyak ditemukan pada usia muda akibat pola hidup yang kurang sehat. Kondisi ini tidak boleh dianggap sepele karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan organ lainnya. Menerapkan pola hidup sehat, rutin berolahraga, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala merupakan langkah penting untuk mencegah hipertensi sejak dini. Semakin cepat hipertensi dikenali dan dikontrol, semakin besar peluang untuk menjaga kualitas hidup tetap sehat dan produktif.