Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 286
Melangkah untuk Jantung yang Lebih Sehat



Video Edukasi Ngusik ep 287
KANKER NASOFARING:
Kenali Sejak Dini, Tangani Dengan Pasti



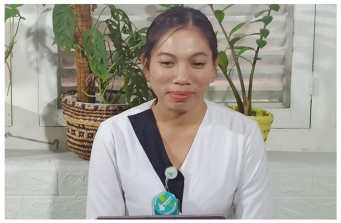
Video Edukasi Ngusik ep 288
Vision Talks:
Giving Sight, Changing Lives



BAKTI INDONESAIA KE 3 BALI
Gerakan derma sosial dalam keberagaman
Karangasem BALI



Ruangan Jantung Terpadu
Senam Jantung Sehat
RS Ngoerah



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Tenang saat Kontraksi,
Lahiran Jadi Lebih Tenang

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS PROF NGOERAH

CARA DAFTAR ONLINE

Pasien Baru

- **Buka browser** (*Google, Safari, Chrome, dll*)
- Ketik pada kolom **https://pendaftaran.rsupsanglah.com**
- **Klik Saya Setuju** dan **Lanjut Reservasi**
- Pilih **Pasien Baru** pada halaman data pasien, isi dan centang semua kolom kecuali pilihan **SATU SEHAT.** Setelah itu Klik **Saya Setuju** dan **Lanjut**
- Isi dan centang semua kolom **Data Cara Bayar** dan **Klik Lanjut**
- Isi semua kolom **Data Pendaftaran Online** dan **Klik Lanjut**
- Cek Semua Data pada Halaman **Resume Pendaftaran Online** dan **Klik Cetak**
- Simpan/*Screenshot* **Bukti Registrasi**

Pasien Lama

- **Buka browser** (Google, Safari, Chrome, dll)
- Ketik pada kolom **https://pendaftaran.rsupsanglah.com**
- **Klik Saya Setuju** dan **Lanjut Reservasi**
- Pilih **Pasien Lama** pada halaman data pasien, isi nomor RM dan Tanggal Lahir dan **Klik Lanjut**
- isi dan centang kolom **Data Cara Bayar** dan **Klik Lanjut**
- Isi semua kolom **Data Pendaftaran Online** dan **Klik Lanjut**
- Cek Semua Data pada Halaman **Resume Pendaftaran Online** dan **Klik Cetak**
- Simpan/Screenshot **Bukti Registrasi**

Penting!

- Jika terjadi **Error** harap ulangi kembali
- Pastikan **Internet / Paket Data** tersedia dan mencukupi
- Diwajibkan mengisi semua kolom yang tersedia dengan benar
- Untuk **cara bayar BPJS**, diwajibkan mengisi kolom KARTU BPJS dan SURAT RUJUKAN dengan benar
- Jika setelah berhasil melakukan pendaftaran tetapi ternyata salah memilih Poliklinik yang dituju, harap melakukan **Pembatalan Kunjungan**. Akses pembatalan melalui web yang sama
- **Registrasi ulang** hanya bisa dilakukan 30 menit sebelum jam yang anda tentukan.
- Lakukan registrasi ulang di **Anjungan Pendaftaran Mandiri (APM)** atau di Counter Registrasi yang tersedia.

iklas melayani

Kemenkes RS Ngoerah
MEDIA PROMKES RSNGOERAH
Edisi Agustus 2025 /078

Pekan Menyusui Sedunia: Merayakan, Melindungi, dan Mendukung ASI untuk Masa Depan Anak

Pekan Menyusui Sedunia bukan sekadar perayaan simbolik ini adalah kesempatan strategis untuk menguatkan pemahaman masyarakat dan kebijakan yang membuat menyusui mudah, aman, dan berkelanjutan. Sebagai dokter anak, kita melihat setiap hari bagaimana ASI memberikan fondasi biologis dan emosional yang sulit ditandingi: perlindungan terhadap infeksi, dukungan tumbuh kembang saraf, serta pengurangan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Namun fakta klinis itu harus dipadukan dengan pendekatan manusiawi karena keputusan menyusui sering dibentuk oleh pengalaman, lingkungan sosial, dan sistem dukungan yang tersedia.

Penting untuk mengingat kembali rekomendasi internasional: ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, kemudian dilanjutkan bersama makanan pendamping hingga 2 tahun atau lebih sesuai kebutuhan. Rekomendasi ini bukan dogma melainkan pedoman berbasis bukti yang menyeimbangkan manfaat nutrisi, imunitas, dan ikatan ibu-anak. Tantangan nyata yang sering kami temui meliputi masalah lakasi (produksi ASI), nyeri puting, masalah posisi dan pelekatan, serta tekanan dari tuntutan kerja atau stigma sosial. Di sinilah peran tenaga kesehatan menjadi krusial: edukasi antenatal, konsultasi laktasi pasca-persalinan, dan tindak lanjut terstruktur dapat membuat perbedaan besar.

beberapa langkah praktis yang efektif:

- Berikan informasi laktasi sejak kunjungan antenatal: harapan realistis, teknik pelekatan, tanda produksi ASI adekuat.
- Tangani masalah segera: kunjungan pemeriksaan pada 24–72 jam pertama pasca-pulangan ibu-bayi membantu menangkap gangguan awal.
- Kolaborasi dengan konselor laktasi dan bidan untuk rujukan cepat bila diperlukan.
- Dukung kebijakan rumah sakit yang ramah menyusui (rooming-in, inisiasi menyusui dini, pembatasan pemberian susu formula yang tidak perlu).
- Advokasi untuk fasilitas menyusui di tempat kerja dan cuti melahirkan yang memadai — faktor struktural ini berkaitan langsung dengan keberlanjutan menyusui.

Komunikasi adalah kunci. Hindari menyalahkan individu yang mengalami kesulitan: banyak faktor yang berada di luar kontrol ibu, termasuk beban kerja, kurangnya dukungan keluarga, atau ketidaktahuan tenaga kesehatan. Gunakan bahasa yang memberdayakan: validasi perjuangan, tawarkan solusi praktis, dan rujuk bila perlu.

Pekan Menyusui Sedunia juga saat yang tepat untuk melibatkan komunitas — keluarga besar, employer, serta pembuat kebijakan. Kampanye publik harus menyajikan informasi yang akurat sekaligus peka budaya. Materi edukasi yang efektif mengombinasikan pesan singkat, demonstrasi praktis (mis. pelekatan yang benar), serta testimoni ibu yang relevan.

Penutup: setiap upaya kecil untuk mendukung menyusui dari satu sesi konseling yang hangat hingga perubahan kebijakan perusahaan berkontribusi pada kesehatan generasi berikutnya. Mari gunakan Pekan Menyusui Sedunia bukan hanya untuk merayakan, tetapi untuk memperkuat sistem dukungan nyata yang membantu ibu dan bayi mencapai potensi kesehatan terbaik mereka.

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

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



Melangkah untuk Jantung yang Lebih Sehat

Siapa bilang merawat jantung harus sulit dan mahal? Nyatanya, salah satu kebiasaan paling ampuh untuk menjaga kesehatan jantung adalah sesuatu yang sangat sederhana: berjalan kaki. Aktivitas ini mudah dilakukan, bisa disesuaikan dengan rutinitas harian, dan memberi keuntungan besar bagi tubuh dan suasana hati.

Mengapa jalan kaki begitu baik untuk jantung? Jantung adalah otot yang bekerja setiap saat untuk memompa darah. Ketika kita rutin bergerak, aliran darah jadi lebih lancar, tekanan darah cenderung turun, dan kadar kolesterol berpotensi membaik. Jalan kaki juga membantu mengontrol berat badan faktor penting supaya jantung tidak "kelebihan beban". Di sisi mental, berjalan terbukti menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur, dua hal yang membuat jantung bekerja lebih efisien.

Manfaat praktis yang bisa dirasakan:

• Menurunkan tekanan darah dan risiko hipertensi.
• Mengurangi kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).
• Membantu pengendalian berat badan dan menurunkan risiko diabetes tipe 2.
• Meningkatkan stamina dan kapasitas pernapasan.
• Meredakan stres, kecemasan, dan memperbaiki suasana hati.

Bagaimana memulainya? Mudah. Anda tidak perlu peralatan mahal atau tenaga ekstra. Coba panduan sederhana ini:

1. Mulai dari target kecil: 10–15 menit jalan santai setiap hari.
2. Tingkatkan perlahan: tambah jadi 30 menit sehari bisa dibagi dua sesi 15 menit.
3. Gabungkan aktivitas: naik tangga, turun di halte sehari lebih awal untuk berjalan, atau parkir sedikit lebih jauh.
4. Buat menyenangkan: ajak keluarga, teman, atau dengarkan musik/podcast saat berjalan.
5. Gunakan alat bantu bila perlu: aplikasi penghitung langkah atau jam pintar untuk memantau progres (bukan untuk menekan diri, tapi memotivasi).

Tips agar konsisten:

• Tetapkan jadwal harian: contoh, jalan pagi sebelum sarapan atau sore setelah kerja.
• Jadikan rutinitas: langkah kecil setiap hari lebih berguna daripada olahraga berat yang jarang dilakukan.
• Rayakan kemajuan: catat jumlah langkah atau waktu berjalan dan beri hadiah kecil untuk diri sendiri ketika mencapai target.

Siapa yang harus berhati-hati? Bila Anda memiliki riwayat penyakit jantung berat, nyeri dada, sesak napas yang tidak biasa, atau dokter Anda memberi batasan aktivitas, konsultasikan dulu sebelum memulai program jalan kaki. Mulailah perlahan dan hentikan bila muncul gejala mencurigakan.

Akhir kata, jalan kaki adalah investasi kesehatan jangka panjang yang sederhana namun kuat. Tidak perlu jadi pelari marathon konsistensilah yang mengubah hidup. Dengan melangkah teratur, Anda tidak hanya menjaga jantung, tetapi juga meningkatkan energi, suasana hati, dan kualitas hidup sehari-hari.

Mulai sekarang: satu langkah hari ini adalah hadiah untuk jantung di masa depan. Melangkah ringan, hidup sehat!

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

*Rubrik Asyik

Kanker Nasofaring: Mengenali, Menangani, dan Menjalani

Kanker nasofaring (nasopharyngeal carcinoma, NPC) adalah tumor yang muncul di nasofaring — ruang kecil di belakang hidung dan di atas tenggorokan. Di beberapa wilayah Asia termasuk Indonesia, NPC tergolong lebih sering ditemui dibandingkan di wilayah barat, dan memiliki karakteristik biologis yang khas. Salah satu fakta penting: pada banyak kasus NPC berhubungan erat dengan infeksi Epstein–Barr virus (EBV), sehingga pemeriksaan terkait EBV kini menjadi bagian penting dalam diagnosis dan pemantauan pasien.

Gejala yang sering muncul — waspada bila persisten

Gejala awal NPC sering samar dan mudah disalahtafsir: hidung tersumbat sebelah, mimisan berulang, suara menjadi “serak” atau berhingus, nyeri tenggorokan yang tidak sembuh, gangguan pendengaran karena otitis media efusi unilateral, atau muncul massa di leher akibat kelenjar getah bening yang membengkak. Karena mirip keluhan infeksi biasa, kecurigaan klinis harus tinggi ketika gejala bersifat unilateral, persisten, atau tidak merespons terapi konservatif.

Diagnostik: dari endoskopi sampai biomarker

Penegakan diagnosis melibatkan endoskopi nasofaring dan biopsi untuk konfirmasi histologis. Imaging (MRI kepala-leher) dipakai untuk menilai nyebarnya penyakit lokal dan regional; CT atau PET-CT juga dipakai sesuai kebutuhan. Di era modern, pengukuran DNA EBV dalam plasma telah menjadi alat penting untuk mendeteksi penyakit, memantau respons terhadap terapi, dan mendeteksi kambuh secara dini pada populasi endemik. Pemeriksaan ini semakin banyak dipakai di pusat rujukan.

Prinsip pengobatan — kombinasi untuk hasil terbaik

Penatalaksanaan NPC bergantung pada stadium. Untuk penyakit lokal atau lokal-regional, radioterapi dengan teknik modern (mis. IMRT) tetap menjadi tulang punggung terapi lokal karena kemampuan menarget tumor dengan presisi sambil meminimalkan kerusakan jaringan sehat. Pada kasus lokoregionally advanced, strategi kombinasi—induksi kemoterapi (regimen yang umum digunakan: gemcitabine + cisplatin) diikuti oleh kemoradioterapi—telah menunjukkan peningkatan kontrol penyakit dan keseluruhan hasil hidup. Pedoman klinis internasional terbaru merekomendasikan pendekatan multimodal ini untuk pasien berisiko tinggi.

Peran imunoterapi dan pengobatan sistemik pada penyakit lanjut

Untuk penyakit berulang atau metastatik, pilihan kemoterapi sistemik masih merupakan dasar pengobatan. Dalam beberapa tahun terakhir, antibodi anti–PD-1 (immunotherapy) menunjukkan hasil yang menjanjikan pada pasien R/M-NPC dalam uji klinis, dan beberapa agen sudah mendapatkan persetujuan/uso terbatas di wilayah tertentu atau digunakan dalam studi klinis. Pendekatan ini memberi harapan baru, terutama bila dikombinasikan atau diurutkan dengan kemoterapi standar. Namun, indikasi, ketersediaan, dan akses masih bervariasi antarnegara.

Prognosis dan perhatian jangka panjang

Prognosis NPC sangat dipengaruhi stadium waktu diagnosis. Dengan protokol modern (IMRT + kemoterapi bila diperlukan) banyak pasien lokal-regional mencapai kontrol penyakit jangka panjang, tetapi efek samping jangka panjang—seperti gangguan pendengaran, gangguan fungsi kelenjar ludah, masalah endokrin, atau perubahan pada struktur kepala-leher—memerlukan program survivorship dan pemantauan berkelanjutan. Dukungan nutrisi, rehabilitasi fonasi, dan screening komplikasi kronis adalah bagian dari perawatan komprehensif.

Pesan bagi pasien dan praktisi

• Untuk pasien: segera konsultasikan ke dokter bila mengalami gejala hidung/pendengaran/leher yang persisten atau unilateral. Diagnosis dini sangat memengaruhi hasil pengobatan.
• Untuk praktisi primer: tingkatkan kecurigaan pada keluhan otitis media efusi unilateral, mimisan berulang, atau massa leher — rujuk ke ENT/onkologi tanpa menunda.
• Untuk sistem kesehatan: akses ke imaging berkualitas, teknik radioterapi modern, kemoterapi efektif (mis. gemcitabine-cisplatin), dan layanan pemantauan EBV akan memperbaiki deteksi, pengobatan, dan outcome pasien.

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