Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 297
Menepis Mitos tentang Kanker di Masyarakat



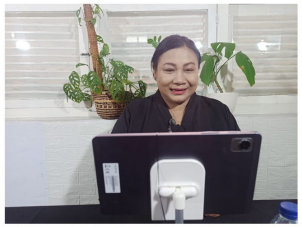
Video Edukasi Ngusik ep 298
Diabetes dan Kehidupan di Tempat Kerja



Video Edukasi Ngusik ep 299
Supporting Family is a vital part of care for Preterm Baby



Edukasi @level 21
WORLD MOVEMENT DAY



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Demam 7 Hari: Red Flag Tipes yang Wajib Diwaspadai



Edukasi kesehatan
Poliklinik Anastesi

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 November 2025 /081

Sehat Itu "Flexing" Paling Berkelas! Rayakan HKN 2025 Bareng RS Ngoerah Bali

Gimana kabarnya hari ini? Masih semangat buat ngejar mimpi atau lagi asyik healing menikmati sunset di Pantai Sanur? Nah, mumpung kita lagi ada di momen Hari Kesehatan Nasional (HKN) 2025, saya mau ajak kalian ngobrol santai tapi penting. Tema besar kita tahun ini: "Sehat Indonesiaku, Masa Depan Jadi Seru!"

Sering banget nih, kita yang anak muda ngerasa kalau kesehatan itu urusan nanti pas sudah tua. "Ah, mumpung masih kuat, begadang gas terus!" atau "Gorengan mah tiap hari, yang penting kenyang." Eits, tunggu dulu! Di tahun 2025 ini, trennya sudah berubah. Sehat itu bukan lagi sekadar "nggak sakit", tapi sehat itu adalah gaya hidup (lifestyle). Punya body goal hasil olahraga dan kulit glowing karena nutrisi terjaga itu adalah flexing yang paling berkelas dan mahal harganya!

Bali Bukan Cuma Wisata, Tapi Pusat Sehat Dunia!

Bicara soal sehat, kita beruntung banget ada di Bali. Pulau yang nggak cuma punya pemandangan indah yang bikin mental tenang, tapi juga punya fasilitas kesehatan kelas dunia. Kalau kalian lewat di jantung Kota Denpasar, pasti kalian lihat gedung megah yang berdiri kokoh: RSUP Prof. dr. I.G.N.G. Ngoerah.Dulu mungkin orang mikir, "Duh, ke RS Ngoerah itu serem atau antrenya lama." Stop dulu pikiran kunonya! Sekarang, RS Ngoerah sudah bertransformasi total. Dengan semangat HKN 2025, RS Ngoerah hadir sebagai "The Gateway of Health" di Indonesia Timur. Bayangkan, kalian bisa dapet pelayanan medis secanggih di luar negeri, tapi dengan keramahan (hospitality) khas Bali yang bikin hati adem.

Layanan Sultan, Hati Nyaman

Apa sih yang bikin RS Ngoerah beda?

1. Pusat Kanker Terpadu & Jantung:
2. Digitalisasi Pelayanan
3. Medical Tourism

Tips Sehat "Ala Bali" buat Semua Kalangan

Nggak peduli kamu Gen Z yang aktif atau Bapak/Ibu yang sudah matang, tips dari RS Ngoerah ini wajib dicontek:

• Melali Sambil Olahraga: Jangan cuma duduk di depan laptop. Yuk, jalan kaki di jogging track Lapangan Renon atau sekadar jalan santai di pinggir pantai. 30 menit saja sudah cukup bikin hormon bahagia (endorfin) keluar!

• Jaga Asupan "Jaje" Bali: Boleh makan enak, tapi tetap ingat gizi seimbang. Kurangi gula dan minyak berlebih agar metabolisme tubuh tetap on fire.

• Cek Kesehatan Berkala: Jangan tunggu tumbang! Manfaatkan paket Medical Check Up di RS Ngoerah. Mengetahui kondisi tubuh lebih awal itu jauh lebih keren dan hemat daripada mengobati.

Mari kita tunjukkan bahwa masyarakat Bali itu kuat, cerdas, dan sadar kesehatan. Karena kalau kita sehat, Bali bugar, maka Indonesia pun akan tangguh melaju menuju masa depan!

Matur Suksma, selamat merayakan hidup yang sehat!

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

Diabetes Bukan Penghalang, Saat Makanan Jadi Penolong



Bagi banyak orang, mendengar kata “diabetes” sering kali membuat cemas, gula darah tinggi, pantangan makanan, suntik insulin, seolah hidup jadi penuh batasan. Padahal, dengan pengetahuan yang tepat, penderita diabetes tetap bisa hidup sehat, aktif, bahkan tetap menikmati makanan lezat, karena sebenarnya makanan bisa jadi penolong, bukan penghalang.

Diabetes kini bukan lagi penyakit orang tua, gaya hidup modern dengan pola makan tinggi gula, kurang gerak, dan stres membuat penyakit ini makin banyak menyerang usia muda. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan, jumlah penderita diabetes di Indonesia meningkat tiap tahun, terutama di kota besar. Meski demikian, Sobat Sehat tidak usah takut karena kabar baiknya diabetes ternyata bisa dikendalikan. Banyak penelitian membuktikan bahwa pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat bisa menurunkan risiko komplikasi secara drastis. Jadi, bukan penyakitnya yang menakutkan, tapi bagaimana kita menyikapinya. Pola makan sehat bagi penderita diabetes mulai dari pemilihan bahan makanan, cara mengolah makanan, hingga mengatur waktu makan adalah kuncinya.

Pola makan sehat bukan berarti harus hambar dan membosankan, justru makanan bisa menjadi sahabat terbaik penderita diabetes jika tahu cara memilih dan mengatur porsinya. Gantilah nasi putih dengan nasi merah, kentang rebus, roti gandum, atau oatmeal. Jenis ini membuat gula darah naik lebih lambat dan memberikan energi lebih tahan lama. Perbanyak makan makanan tinggi serat, sepert: sayuran hijau, buah apel, pir, atau kacang polong yang dapat membantu memperlambat penyerapan gula dan membuat perut kenyang lebih lama. Serat juga menyehatkan pencernaan dan menurunkan kolesterol. Utamakan protein dan lemak baik yang berasal dari: Ikan, tahu, tempe, telur, alpukat, dan kacang-kacangan bisa membantu menjaga kadar gula tetap stabil sekaligus melindungi jantung. Waspada gula tersembunyi, yang terdapat pada: minuman manis, kue, dan makanan kemasan, gantilah dengan buah potong, teh tanpa gula, atau air infus buah segar. Jangan lupa minum air putih sedikitnya 8 gelas sehari.

Jadikanlah makanan sebagai penolong, bukan musuh. Banyak bahan makanan yang justru bisa membantu menurunkan kadar gula darah, misalnya: pare yang dikenal pahit tapi kaya senyawa aktif penurun glukosa, kayu manis juga bisa membantu menstabilkan gula darah bila ditambahkan dalam teh hangat atau oatmeal. Ada pula buah naga, alpukat, dan brokoli yang tinggi serat serta rendah gula. Bahkan makanan lokal seperti tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang murah, sehat, dan aman untuk penderita diabetes. Intinya, penderita diabetes tetap bisa makan enak, asal tahu takarannya. Sepotong kecil kue di hari spesial bukan dosa besar, selama dikompensasi dengan makan sehat di waktu lain dan aktif bergerak.

Makanan memang kunci utama, tapi gaya hidup aktif tak kalah penting. Olahraga ringan seperti jalan kaki 30 menit setiap hari, bersepeda santai, atau yoga membantu tubuh menggunakan gula darah dengan lebih efisien. Selain itu, tidur cukup dan mengelola stres juga penting, karena stres berlebihan bisa memicu lonjakan gula darah. Cobalah buat rutinitas sederhana, seperti: sarapan sehat, jalan kaki sore, makan malam ringan, lalu tidur cukup. Perubahan kecil seperti ini bisa memberi hasil besar bagi kesehatan.

Diabetes bukan akhir dari kebebasan menikmati hidup, justru penyakit ini bisa menjadi pengingat agar kita lebih peduli pada tubuh sendiri. Dengan mengubah pola makan dan gaya hidup, penderita diabetes tetap bisa menikmati hidup yang “manis” tanpa harus menambah gula. Makanan bukan lagi musuh yang harus dihindari, melainkan sahabat yang membantu menjaga keseimbangan tubuh. Karena pada akhirnya, yang menentukan kualitas hidup bukan penyakitnya, tapi cara kita menjalaninya.

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

*Rubrik Asyik

Mindfulness, Menjadi Tenang di Tengah Berbagai Tantangan Hidup



Mindfulness adalah cara untuk menjaga kesehatan mental dengan tujuan membuat seseorang lebih fokus dengan situasi dan masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dan tidak menghakimi. Mindfulness akan membantu lebih sadar akan keadaan sekitar serta mampu menerima emosi secara terbuka.

Saat ini, mindfulness adalah salah satu metode meditasi meredakan stres atau kecemasan yang banyak diterapkan oleh orang. Seperti tujuannya yaitu untuk menenangkan pikiran dan memusatkan perhatian terhadap apa yang terjadi saat ini.

Berlatih dasar-dasar mindfulness agar mampu tenang di tengah berbagai tantangan hidup, sehingga mampu lebih tenang dan berpikir jernih. Lakukan latihan ini secara rutin dengan teknik relaksasi sebagai berikut :

1. Memusatkan Perhatian Penuh

Sulit untuk tidak memikirkan sesuatu di dunia atau yang membuat kita gelisah. Cara mudah pertama yang bisa dilakukan adalah cobalah untuk meluangkan waktu untuk perhatian penuh pada diri sendiri. Berikan perhatian pada indra sentuhan, suara, penglihatan, penciuman, dan rasa.

2. Atur Pernapasan

Hampir sama dengan meditasi, cara muda selanjutnya pada mindfulness adalah atur pernapasan. Ketika memiliki pikiran negatif, cobalah duduk, tarik napas dalam-dalam, dan pejamkan mata. Fokuskan pada napas, tarik napas dan hembuskan. Duduk bersila dengan santai selama beberapa menit.

3. Terima Diri Sendiri

Cara mudah selanjutnya adalah menerima diri sendiri. Perlakukan diri sendiri sebagaimana kita memperlakukan teman yang baik. Cobalah untuk memberikan perhatian penuh, terbuka terhadap semua hal serta menerima pada segala sesuatu yang diakukan.Temukanlah kegembiraan dalam hal-hal yang sederhana..

4. Menikmati Proses Makan

Menerapkan mindfulness adalah metode yang dapat membuat suatu kegiatan menjadi lebih menyenangkan, seperti saat sedang akan. Ketika sedang makan, usahakan untuk tidak terburu-buru. Mulailah dengan menghembuskan napas, berdoa, mencium aroma makanan, dan merasakan kelezatannya. Cobalah fokus untuk makan tanpa melakukan hal lain, seperti bermain gadget agar kita tetap fokus terhadap makanan

5. Tenang saat Mengemudi

Padatnya lalu lintas terkadang membuat seseorang tidak sabar dan menimbulkan amarah serta meningkatkan stres. Nah, pada saat itu, justru kita dapat melatih mindfulness dengan meningkatkan mencoba bersabar terhadap kemacetan, berjalan perlahan, dan berhati-hati. Akhirnya kita dapat meningkatkan empati pada orang lain serta mengembalikan keseimbangan dalam perspektif.

6. Menggambar atau Mewarnai

Sebuah penelitian membuktikan bahwa kreativitas memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental. Menggambar atau mewarnai jadi salah satu cara kreatif paling sederhana yang bisa dicoba. Luangkan waktu untuk menggambar dan mewarnai setiap hari. Saat kreativitas mengalir, di saat itu pula pikiran akan beristirahat.

7. Menulis Jurnal

Rutin melakukan journaling tentu bukan hanya bermanfaat menata hidup dan rencana menjadi lebih baik. Aktivitas ini bermanfaat melatih mindfulness di dalam diri, lho! Journaling melibatkan praktik menulis buku harian yang mengeksplorasikan pikiran, perasaan, serta emosi tentang peristiwa di dalam hidup. Hal ini membuat kita dapat melampiaskan emosi melalui tulisan sehingga memberikan manfaat terutama pada kesehatan mental.

Lakukan cara mudah mindfulness di atas!

Mindfulness akan membuat kita lebih tenang dan mencintai diri sendiri, sehingga kesejahteraan hidup dapat meningkat.

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