Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 293
Mindful Scrolling: Mengatur Screen Time pada Kecanduan Media Sosial demi Kesehatan Tubuh



Video Edukasi Ngusik ep 294
Menjaga kesehatan mental dalam situasi bencana dan keadaan darurat



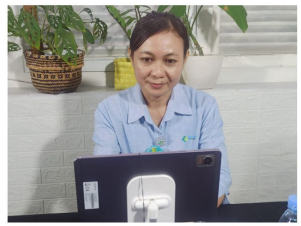
Video Edukasi Ngusik ep 295
Apakah Miopia Bisa Dikontrol?



Video Edukasi Ngusik ep 296
TRANSPLANTASI KORNEA



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Panik, Cemas, Tak Berdaya: Yuk Kenali Tanda Stres Pascabencana



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
Kenapa Anak Susah Makan? Yuk Cari Tahu Solusinya!

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 Oktober 2025 /080

Mengapa Kita Harus Tahu, Kenali Gejala, dan Apa yang Bisa Kita Lakukan

Setiap tahun, pada 29 Oktober, dunia memperingati World Stroke Day atau Hari Stroke Sedunia. Peringatan ini bukan sekadar kalender tujuannya untuk menyelamatkan nyawa: meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda stroke, mendorong tindakan cepat, dan mencegah stroke sebelum terjadi. Waktu kehilangan untuk penanganan stroke sama dengan kehilangan sel otak jadi semakin cepat bertindak, semakin besar peluang pulih. Stroke adalah kondisi darurat ketika aliran darah ke otak terganggu bisa akibat penyumbatan pembuluh darah (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Akibatnya, sebagian sel otak kekurangan oksigen dan bisa rusak. Stroke bisa terjadi pada siapa saja, dari usia muda hingga tua maka penting agar kita semua mengenal gejala dan cara pencegahannya.

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)

Kenali Gejala Stroke — Cepat Bertindak Menyelamatkan
Gejala stroke sering muncul tiba-tiba. Untuk mengingat dan mengenali, kita bisa pakai akronim Segera ke RS:
S – Senyum Minta pasien tersenyum apakah salah satu sisi wajah turun?
E – Ekstrimitas (Tangan/Kaki) Angkat kedua tangan apakah salah satu melemah atau turun?
G – Gerak Bicara Apakah bicara pelo, sulit mengucapkan kata, atau tidak nyambung?
E – Emosi & Kesadaran Apakah tampak kebingungan mendadak atau kesadaran menurun?
R – Rabun Mendadak Penglihatan kabur/hilang pada satu atau kedua mata?
A – Ambulans / Ayo Segera ke RS!
Jika satu saja dari tanda di atas muncul JANGAN TUNGGU. Segera bawa ke rumah sakit dengan fasilitas stroke.
Selain Segera ke RS, gejala lain bisa termasuk: penglihatan tiba-tiba kabur atau hilang, pusing, kehilangan keseimbangan, sulit berjalan, atau sakit kepala hebat tanpa sebab jelas. Ingat: saat stroke terjadi, "time is brain" semakin cepat mendapatkan perawatan, semakin besar peluang untuk selamat dan pulih.

Cara Mencegah Stroke Langkah Sederhana Tapi Penting
Banyak faktor risiko stroke bisa dicegah lewat hidup sehat. Beberapa langkah yang bisa kamu lakukan:
- Jaga tekanan darah tetap sehat pantau secara rutin.
- Kendalikan gula darah dan kolesterol jika punya diabetes atau riwayat keluarga penyakit jantung.
- Hindari merokok dan batasi konsumsi alkohol.
- Rajin bergerak olahraga ringan sampai sedang secara teratur.
- Konsumsi makanan sehat: banyak sayur dan buah, kurangi konsumsi garam, gula, dan lemak jenuh.

Dengan gaya hidup sehat dan kesadaran gejala kita bisa membantu mencegah stroke atau minimal meminimalkan dampaknya.

Mengapa Hari Stroke Sedunia Penting?
Peringatan Hari Stroke Sedunia penting sebagai pengingat bahwa stroke bisa terjadi kapan saja dan memengaruhi siapa saja komponen usia, gaya hidup, maupun kesehatan. Peringatan ini mengajak kita untuk peduli lebih awal: mengenali tanda, pencegahan, dan menyebarkan informasi ke keluarga atau teman. Dengan meningkatkan kesadaran, kita dapat menyelamatkan nyawa dan membantu mengurangi beban akibat penyakit ini di masyarakat.

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

*Rubrik Asyik

Apa itu Hari Kesehatan Jiwa Sedunia?

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia dalam bahasa Inggris World Mental Health Day diperingati setiap tahun pada 10 Oktober. Peringatan ini pertama kali dicetuskan pada tahun 1992 oleh World Federation for Mental Health (WFMH), bertujuan untuk meningkatkan kesadaran global tentang kesehatan mental, memerangi stigma, dan memobilisasi usaha untuk mendukung orang-orang yang mengalami masalah jiwa. Hari ini menjadi momen bagi komunitas, organisasi kesehatan, dan masyarakat luas untuk lebih terbuka dalam membicarakan isu kesehatan jiwa karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Kenapa Kesehatan Mental Penting?

- Menurut data terbaru dari World Health Organization (WHO), hampir satu dari enam tahun hidup manusia di seluruh dunia dipengaruhi oleh gangguan mental.
- Lebih dari 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental mulai dari stres, kece masan, depresi, hingga gangguan mental berat.
- Gangguan mental tidak hanya mempengaruhi kondisi kejiwaan saja tetapi juga bisa berkonsekuensi terhadap kualitas hidup, hubungan sosial, produktivitas kerja/pendidikan, serta kesehatan fisik lain.
- Lebih parahnya: kondisi mental yang berat dan tidak ditangani bisa meningkatkan risiko bunuh diri, ke hilangan produktivitas, dan berdampak luas bagi keluarga maupun komunitas.

Artinya: kesehatan mental adalah bagian integral dari keseluruhan kesejahteraan bukan hal yang sepele atau bisa diabaikan.

Masalah Nyata: Kenapa Banyak Orang Mengabaikan Kesehatan Jiwa?

Meskipun masalah kesehatan mental umum terjadi, akses terhadap layanan kesehatan mental masih sangat terbatas terutama di banyak negara, termasuk Indonesia. Beberapa hal yang membuat orang enggan mencari bantuan:

- Stigma sosial takut dianggap “bermasalah”, dijauhi, atau dikucilkan.
- Kurangnya sumber daya jumlah tenaga profesional (psikiater, psikolog) sering tidak sebanding dengan kebutuhan.
- Kurangnya pengetahuan banyak orang belum sadar bahwa perasaan seperti sedih mendalam, cemas terus-menerus, atau kelelahan emosional bisa jadi tanda gangguan mental.
- Biaya dan akses layanan untuk sebagian orang, mendapatkan layanan profesional bisa sulit karena biaya atau lokasi layanan yang jauh.

Karena hal-hal ini meskipun banyak yang butuh banyak juga yang tetap menderita sendiri, tanpa penanganan. Dan itu bisa sangat berbahaya.

Apa yang Bisa Kita Lakukan Individu, Keluarga, & Masyarakat

Memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia bukan cuma formalitas tapi panggilan untuk tindakan nyata. Berikut cara sederhana untuk menjaga & mendukung kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang di sekitar:

Untuk diri sendiri

- Perhatikan kesehatan mental Anda: jika merasa stres, cemas berlebihan, sedih berkepanjangan, sulit tidur, perubahan pola makan, jangan abaikan. Itu bisa jadi tanda awal masalah.
- Curhat atau bicarakan perasaan ke orang tepercaya: teman, keluarga, atau tenaga profesional (psikolog / psikiater).
- Luangkan waktu untuk “self-care”: olahraga, istirahat cukup, melakukan hobi, meditas iatau relaksasi.
- Jaga gaya hidup sehat secara keseluruhan tidur cukup, makan bergizi, batasi stres, dan sebisa mungkin hindari penggunaan alkohol atau zat lain untuk pelarian.

Untuk orang di sekitar

- Jadilah pendengar yang baik kadang orang hanya butuh didengar, tidak dihakimi.
- Hindari stigma jangan menyepelekan atau mengejek orang yang sedang berjuang dengan kesehatan mental. Mendukung bisa berarti meny-emangati, menemani, maupun membantu menga-rahkan ke layanan profesional.
- Sebarkan kesadaran dengan berbicara terbuka tentang kesehatan mental, Anda membantu melawan stigma dan memberi ruang bagi orang lain untuk terbuka.

Untuk masyarakat & komunitas

- Dorong akses layanan kesehatan mental baik di sekolah, kampus, tempat kerja, maupun fasilitas publik.
- Dukung kebijakan dan program kesehatan mental agar layanan psikologis atau psikiatrik tersedia merata dan mudah diakses.
- Ciptakan lingkungan sosial yang suportif, inklusif di mana orang merasa aman untuk berbagi kesulitan tanpa takut dihakimi.

Hidup itu lebih dari sekadar fisik sehat kesehatan mental mempengaruhi cara kita berpikir, merasakan, berinteraksi, dan membangun kehidupan. Jika kamu merasa terganggu, ingat kamu tidak sendiri, dan ada banyak cara untuk mendapat bantuan dan dukungan. Mari jadikan kesehatan mental bagian dari keseharian untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Karena hidup akan terasa jauh lebih bermakna ketika jiwa pun sehat.

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

*Rubrik Asyik

Pemanfaatan AI dan Digitalisasi Pada Layanan Kesehatan

AI (Artificial Intelligence/Kecerdasan Buatan) adalah teknologi yang meniru kemampuan komputer dan mesin dalam belajar, memahami, memecahkan masalah, mengambil keputusan, berkreasi, dan bertindak secara mandiri seperti manusia. AI mampu melihat dan mengenali objek, serta memahami dan merespons bahasa manusia. Selain itu, AI juga bisa belajar dari informasi serta pengalaman baru, memberikan rekomendasi yang berguna kepada pengguna dan ahli. Dengan demikian, AI dapat beroperasi secara mandiri, mengurangi keperluan untuk campur tangan manusia.

Dalam sektor kesehatan, pemanfaatan AI bertujuan meningkatkan efisiensi di berbagai proses, yang mencakup tugas administratif hingga perawatan pasien. Berikut adalah beberapa contoh bagaimana AI dapat memberikan keuntungan bagi tenaga medis dan pasien:

1. Administrasi : Penggunaan AI dan otomatisasi dapat membantu dalam melaksanakan banyak tugas rutin, memberi lebih banyak waktu bagi staf untuk melaksanakan aktivitas lain dan memberikan lebih banyak kesempatan untuk bertemu dengan pasien. Sebagai contoh, AI bisa membantu dokter dalam men-catat dan merangkum informasi untuk menjaga kelengkapan arsip medis. Selain itu, AI juga berkontribusi dalam pengkodean yang tepat dan memfasilitasi pertukaran informasi di antara departemen dan untuk keperluan penagihan.
2. Asisten perawat virtual : Sebuah penelitian menemukan bahwa 64% pasien merasa nyaman menggunakan AI untuk mendapatkan akses 24 jam kapan saja terhadap jawaban yang diberikan oleh asisten perawat. Asisten perawat virtual berbasis AI, yang berwujud chatbot, aplikasi, atau antarmuka lain yang didukung oleh teknologi AI, dapat membantu menjawab berbagai pertanyaan dan membantu pasien melakukan jadwal kunjungan ke dokter.
3. Operasi minimal invasif : Robot yang dilengkapi dengan AI dapat digunakan untuk menangani organ dan jaringan yang sensitif, guna mengurangi kehilangan darah, menurunkan risiko infeksi, dan mengurangi rasa sakit setelah operasi.
4. Pencegahan penipuan : Penipuan di sektor layanan kesehatan sangat signifikan, dan penerapan AI dapat membantu mendeteksi pola yang tidak biasa atau mencurigakan dalam klaim asuransi, seperti penagihan untuk layanan atau prosedur mahal yang tidak dilaksanakan, unbundling (yakni penagihan setiap tahap prosedur seolah-olah terpisah), dan melakukan pengujian yang tidak perlu untuk memanfaatkan pembayaran asuransi.

Penggunaan AI dalam layanan kesehatan mungkin dapat membawa peningkatan dalam pemantauan kesehatan dan pencegahan penyakit. Dengan semakin populernya alat pemantau kesehatan dan kebugaran, semakin banyak orang yang menggunakan aplikasi untuk melacak dan menganalisis informasi mengenai kesehatan mereka. Mereka bisa berbagi data real-time ini dengan dokter untuk memantau kondisi kesehatan dan memberikan peringatan jika terdapat masalah.

Solusi berbasis AI, seperti aplikasi big data, algoritma pembelajaran mesin, dan teknik pembelajaran mendalam, juga bisa dimanfaatkan untuk membantu manusia dalam menganalisis akses ke data yang besar, mendukung pengambilan keputusan klinis dan hal-hal lainnya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menghabiskan waktu 18 bulan berdiskusi dengan para ahli di bidang etika, teknologi digital, hukum, dan hak asasi manusia, serta anggota Kementerian Kesehatan untuk menghasilkan laporan berjudul Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health. Laporan ini mengidentifikasi tantangan etika dalam penerapan AI di layanan kesehatan, serta merinci enam prinsip konsensus untuk memastikan AI beroperasi demi kepentingan masyarakat:

1. Melindungi otonomi
2. Mendorong keselamatan dan kesejahteraan manusia
3. Memastikan transparansi
4. Menumbuhkan akuntabilitas
5. Memastikan kesetaraan
6. Mempromosikan alat yang responsif dan berkelanjutan

Laporan dari WHO juga menyampaikan saran yang menjamin bahwa pengaturan AI dalam sektor kesehatan dapat mengoptimalkan potensi teknologi serta membuat tenaga kesehatan lebih bertanggung jawab dan responsif terhadap masyarakat dan individu yang mereka layani.

AI dan digitalisasi berpotensi merevolusi layanan kesehatan di Indonesia, menawarkan kesempatan untuk mengurangi kesalahan yang dilakukan 0manusia, mendukung tenaga medis dan staf, serta memberikan layanan kesehatan lebih efektif kepada pasien.

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