# Galeri edukasi




Video Edukasi Ngusik ep 289
**Mengenal Buta Warna: Apakah Berbahaya?**



Video Edukasi Ngusik ep 290
**Spirometri: Jendela untuk Melihat Kesehatan Paru-Paru Anda**



Video Edukasi Ngusik ep 291
**Yuk Belajar BHD!: Tindakan Cepat Penyelamat Nyawa "Know Your Heart, Protect Your Life"**



Video Edukasi Ngusik ep 292
**Breathe, Move, Heal: Olahraga & Yoga untuk Jiwa yang Lebih Tenang**



Edukasi di Level 21
**Edukasi Terkait Hari Jantung Sedunia**



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes
**Sering Dengar Musik Keras, Bikin Telinga Rusak?**

## 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.

*Bangga melayani*



Kemenkes RS Ngoerah

# MEDIA PROMKES RSNGOERAH

Edisi September 2025 /079

## Pada Era Digital Ini, Masih Perlukah Edukasi Kesehatan Bagi Pasien dan Keluarga di Rumah Sakit?

Di era digital, pelayanan kesehatan primer sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang sehat. Tenaga kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai penyembuh, tetapi juga sebagai pendidik dan pendamping. Dengan memperkuat layanan primer, kita bisa mengurangi penyakit dan meningkatkan akses kesehatan, membuat sistem kesehatan menjadi lebih kuat. Pelayanan kesehatan primer adalah investasi jangka panjang untuk membangun kesadaran dan kesejahteraan masyarakat.

Edukasi kesehatan adalah bagian utama dalam pelayanan kesehatan primer, berfungsi untuk memberikan pengetahuan yang tepat kepada individu agar bisa menjaga diri dan lingkungan. Tanpa edukasi, usaha medis hanya bersifat sementara karena tidak menyentuh akar masalah yang ada akibat kebiasaan dan perilaku masyarakat. Edukasi kesehatan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan penyakit, pentingnya pola hidup sehat, dan kemampuan untuk mengenali tanda bahaya. Informasi dari tenaga kesehatan dapat mengajak masyarakat untuk berperilaku lebih sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka.

Edukasi juga memperkuat kemandirian masyarakat, memungkinkan mereka untuk mengambil langkah sederhana tetapi berdampak besar. Dengan pemahaman yang baik, masyarakat lebih siap dan tangguh menghadapi masalah kesehatan. Edukasi kesehatan seharusnya tidak dianggap sebagai tambahan, tetapi bagian inti dari pembangunan kesehatan berkelanjutan.

Di rumah sakit, edukasi kesehatan tidak hanya ada dalam pelayanan kesehatan primer, tetapi juga dalam pelayanan sekunder. Kegiatan edukasi mencakup promosi kesehatan, pencegahan penyakit, pendampingan pasien, dan rehabilitasi. Edukasi dilakukan melalui pemberian informasi kepada pasien dan keluarga, penyuluhan tentang deteksi dini penyakit, serta edukasi tentang perawatan pasca operasi.

Walaupun informasi kesehatan mudah diakses di internet, edukasi kesehatan di rumah sakit tetap diperlukan dan semakin penting. Banyak informasi di internet yang bisa menyesatkan, sehingga tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi yang benar dan berbasis bukti. Edukasi di rumah sakit lebih baik dibandingkan dengan mencari informasi sendiri karena bersifat pribadi, interaktif, terintegrasi dalam rencana perawatan, dan membangun kepercayaan.

Pelajaran dari edukasi kesehatan di rumah sakit menunjukkan bahwa pasien yang memahami kondisi mereka cenderung lebih patuh dalam pengobatan dan lebih baik dalam mengendalikan penyakit. Keluarga juga siap untuk mendukung pasien di rumah. Kemajuan digital tidak menggantikan edukasi kesehatan di rumah sakit, melainkan menjadi pelengkap. Dengan demikian, di era digital ini, edukasi kesehatan di rumah sakit tetap sangat penting.

## 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

*Rubrik Asyik

# Mengembangkan Kecerdasan dengan Mengajarkan Anak Mandiri

Semakin dini hal baik diterapkan kepada anak, maka akan semakin tertanam dengan sangat baik pada dirinya. Begitu juga dalam membuat seorang anak menjadi mandiri. Mengajari anak untuk mandiri sejak dini, mampu mengembangkan aspek-aspek penting dalam kehidupannya, termasuk aspek kecerdasan.

Pernah kita melihat ada anak yang hingga usia dewasa masih sangat bergantung kepada orang tuanya? Anak tersebut bukanlah malas, tapi tidak mandiri. Penyebabnya bukan karena anak manja, melainkan karena cara mendidik anak yang kurang tepat dari orang tuanya. Anak yang kurang mandiri sebenarnya adalah hasil dari orang tua yang tidak membiasakan anaknya untuk bekerja di rumah dan selalu menyelesaikan tugas yang seharusnya bisa dilakukan sendiri oleh sang anak.

Beberapa tips yang dapat dilakukan orangtua agar anak menjadi mandiri sejak dini :

1. Jangan terlalu mengekang

Khawatir kepada anak memang sangat wajar dimiliki oleh setiap orang tua. Namun bukan berarti orangtua bisa mengekangnya yang justru dapat membuat ia menjadi takut untuk berbuat sesuatu. Orangtua harus memberikan ia kebebasan yang tetap sesuai aturan. Sehingga anak akan belajar untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

2. Membiasakan untuk melakukan sendiri

Untuk hal-hal ringan, biarkan anak melakukannya sendiri. Contohnya saja mengambil mainan. Tidak perlu untuk selalu mengambilkan, biarkan anak berusaha untuk mengambilnya sendiri. Saat terjatuh, biarkan ia akan berusaha untuk bangun sendiri.

Membiasakan anak untuk melakukan berbagai hal sendiri bukan berarti orangtua tega atau tidak menyayangi si anak, namun lebih kepada menerapkan jiwa kemandirian kepadanya. Justru dengan selalu membantunya malah akan membuat anak menjadi manja dan malas.

3. Memberikan tugas ringan

Cara mendidik anak ini sudah bisa diterapkan sejak anak berusia 1 tahun, dimulai dari tugas yang ringan terlebih dulu. Contoh tugas yang bisa diberikan kepada anak misalnya saja membuang bungkus makanan yang ia makan, membereskan mainan, meletakkan piring bekas makannya, melepas pakaian sendiri, dan sebagainya.

4. Membiasakan ikut membantu pekerjaan rumah

Ketika anak mulai tumbuh lebih besar, orangtua bisa memberikan tugas yang lebih berat seperti membantu Ibu mengerjakan pekerjaan rumah. Biasakan ia untuk ikut menyapu, mengepel, menyiram tanaman, atau membersihkan meja. Berikan pekerjaan yang tidak membahayakan dirinya sendiri.

Hal ini juga berlaku bagi anak laki-laki, sehingga ketika dewasa dan sudah berkeluarga seorang laki-laki terbiasa untuk turun tangan membantu istrinya membereskan pekerjaan rumah, karena dari sejak kecil sudah dibiasakan untuk mengerjakan pekerjaan rumah oleh orang tuanya. Percayalah, dengan menerapkan cara ini akan sangat berdampak pada kemandirian seorang anak saat ia sudah tumbuh besar nanti.

5. Melatih untuk membuat keputusan

Anak perlu dilibatkan untuk membuat keputusan, dengan cara mendidik seperti ini akan sangat berpengaruh dalam membentuk kemandirian bagi anak. Jika masih mudah, sebaiknya biarkan anak untuk menentukan sendiri. Misalnya saja saat membeli mainan. Biarkan ia memilih mainan yang ia sukai selama masih sesuai dengan usia dan budget yang ditetapkan orangtua. Contoh lainnya adalah saat momen makan bersama di restoran. Biarkan anak untuk memilih sendiri makanan yang ia inginkan.

6. Selalu berikan dukungan

Setiap anak sangat membutuhkan dukungan dari kedua orang tuanya agar ia lebih semangat untuk melakukan sesuatu, termasuk dalam menerapkan jiwa kemandiriannya. Kata-kata yang membangkitkan semangat bagi anak agar anak tetap bersemangat, selalu mau mencoba lagi dan tidak menyerah dalam melakukan berbagai hal.

7. Memberikan penghargaan atas setiap usaha

Selalu menghargai setiap usaha yang telah dilakukan. Tetap ucapkan terima kasih, walau tidak bisa dilakukan secara maksimal, ucapan itu adalah karena anak sudah mau berusaha melakukannya, dan anak akan mengetahui bahwa kedua orangtuanya selalu bangga dan tetap menyayanginya.

Ayo segera terapkan cara mendidik anak agar mandiri mulai sekarang, namun pastikan untuk tetap mengawasi anak kita untuk menghindarkannya dari hal-hal berbahaya. Selamat mencoba, Bu!



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



*Rubrik Asyik

# Membedah Mitos vs Fakta Kontrasepsi untuk Pasangan Usia Subur

Setiap 26 September diperingati Hari Kontrasepsi Sedunia untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya merencanakan kehamilan. Kontrasepsi yang tepat dapat membantu menunda kehamilan yang tak diinginkan, menjaga kesehatan ibu dan bayi, serta meningkatkan kualitas keluarga. Kementerian Kesehatan RI menegaskan bahwa program KB (Keluarga Berencana) dimulai sejak 1970 bertujuan mengendalikan jumlah penduduk, membatasi angka kelahiran, dan mengatur jarak lahir agar tercipta keluarga sehat sejahtera. Sebagaimana WHO katakan, akses terhadap layanan kontrasepsi adalah hak asasi kesehatan reproduksi setiap individu. Dengan memanfaatkan kontrasepsi, angka kehamilan tak terencana dan kematian ibu-bayi dapat ditekan. Namun sayangnya masih banyak misinformasi dan mitos yang membuat pasangan ragu menggunakan kontrasepsi.

pemahaman masih belum merata: banyak pasangan belum menggunakan kontrasepsi modern walau menginginkan kehamilan tertunda, seperti dialami sekitar 164 juta wanita usia subur di dunia yang memiliki kebutuhan kontrasepsi tak terpenuh. Oleh sebab itu, pemerintah RI melalui program KB Gratis berupaya memastikan semua pasangan terlayani dengan kontrasepsi berkualitas.

**Menguak Mitos Kontrasepsi Umum**

Berikut beberapa mitos seputar kontrasepsi yang sering terdengar di masyarakat, dan faktanya menurut para ahli dan lembaga resmi seperti BKKBN dan Kemenkes:

• Mitos: “IUD (spiral) mudah bergeser, bahkan bisa menimbulkan perdarahan berat.” Fakta: Alat kontrasepsi IUD dipasang di rongga rahim yang secara anatomi tertutup, sehingga hanya mungkin bergeser sedikit di dalam rahim. Jika terjadi pergeseran minimal, maka tidak menimbulkan perdarahan masif. Dengan kata lain, IUD tidak akan berpindah ke luar rahim atau “meleset” hingga menyebabkan pendarahan serius seperti yang dikhawatirkan.

• Mitos: “Pil KB atau suntik KB bikin berat badan naik drastis.” Fakta: Banyak faktor dapat mempengaruhi berat badan, termasuk metabolisme tubuh dan pola hidup. BKKBN menegaskan bahwa kenaikan berat badan lebih dipengaruhi usia dan perubahan gaya hidup, bukan semata karena kontrasepsi hormon. Artinya, tidak bisa langsung disimpulkan pil atau suntik KB adalah penyebab berat badan melonjak.

• Mitos: “KB membuat mandul atau kesuburan menurun permanen.” Fakta: Penggunaan kontrasepsi hormonal (pil, suntik, susuk) kadang menyebabkan keterlambatan timbulnya kembali haid dan sedikit menunda proses hamil setelah dihentikan. Namun BKKBN dan WHO menegaskan bahwa kesuburan akan kembali normal setelah metode KB dihentikan. Dengan kata lain, kontrasepsi tidak menyebabkan kemandulan permanen; fertilitas akan pulih ketika alat KB tidak lagi dipakai.

• Mitos: “Kondom membuat hubungan seksual kurang nyaman atau bahkan mandul.” Fakta: Kondom modern dirancang tipis dan nyaman, tanpa mengurangi kenikmatan berhubungan. BKKBN menegaskan bahwa penggunaan kondom tidak mengganggu kepuasan seksualitas, bahkan sejumlah inovasi kondom dapat menambah sensasi. Selain itu, mitos bahwa kontrasepsi pria (kondom atau vasektomi) membuat pria lemah syahwat dan mandul adalah tidak benar. KB pria hanya menunda kehamilan, tanpa merusak kesuburan atau fungsi seksual jangka panjang.

• Mitos: “Kontrasepsi hanya urusan wanita, jadi pria tidak perlu ambil bagian.” Fakta: Kontrasepsi adalah tanggung jawab bersama. Selain wanita, pria memiliki pilihan metode (kondom, vasektomi) yang aman. Kemenkes dan BKKBN mendorong kesetaraan partisipasi KB: menurut data, hanya 3,73% pria ber-KB, padahal stigma bahwa kontrasepsi pria “membuat tidak perkasa” hanyalah rumor yang salah.

**Fakta Ilmiah dan Tips Praktis**

Para ahli kesehatan menekankan bahwa kontrasepsi modern terbukti efektif dan aman bila digunakan sesuai petunjuk.Manfaat kontrasepsi antara lain menurunkan risiko kehamilan terlalu dini pada remaja, mencegah kehamilan tak terencana di masa sekolah, serta memberi kesempatan ibu memulihkan tubuhnya antar kehamilan. Program KB yang berkualitas bahkan dikaitkan dengan penurunan kematian ibu dan bayi.

Untuk mendapatkan informasi yang tepat, pasangan usia subur disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan: dokter, bidan, atau petugas kesehatan di puskesmas. Mereka dapat menjelaskan kelebihan dan efek samping masing-masing metode, serta membantu memilih kontrasepsi yang sesuai kondisi kesehatan dan kebutuhan keluarga.

**Kesimpulan**

Menghilangkan mitos seputar kontrasepsi sangat penting agar pasangan dapat merencanakan keluarga dengan percaya diri. Ingatlah bahwa kontrasepsi itu aman dan melindungi, bukan merusak kesuburan. Sebagaimana Menteri BKKBN sampaikan dalam peringatan Kontrasepsi Sedunia, pelayanan KB harus merata agar “semua warga terlayani” dan tercipta keluarga berkualitas menuju masa depan Indonesia Emas.

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