Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 330
Harapan Baru Melawan Kanker Paru



Video Edukasi Ngusik ep 331
Tips sukses Asi Eksklusif untuk Ibu Bekerja



Video Edukasi Ngusik ep 332
Muda Bukan Berarti Aman: Minus Tinggi, Steroid, dan Risiko Glaukoma



Video Edukasi Ngusik ep 333
Hidung Sering Mampet? Kenali Gejalanya Sebelum Terlambat!



Video Edukasi Ngusik ep 334
ANAK PINCANG, JATUH, ATAU KAKINYA BENGKOK: KAPAN HARUS KE DOKTER?



Video Edukasi Ngusik ep 335
Obat Bukan Permen: Gunakan dengan Bijak, Hindari Overdosis

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS PROF NGOERAH



Kemenkes RS Ngoerah
MEDIA PROMKES RS NGOERAH
Edis Agustus 2026 /090

Hari Kanker Paru-Paru Sedunia: Kenali, Cegah, dan Deteksi Sejak Dini

Setiap 1 Agustus, dunia memperingati Hari Kanker Paru-Paru Sedunia (World Lung Cancer Day). Peringatan ini menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa kesehatan paru-paru perlu dijaga, serta pentingnya mengenali faktor risiko dan tanda-tanda kanker paru sejak dini.

Apa Itu Kanker Paru-Paru?

Kanker paru-paru terjadi ketika sel-sel abnormal di dalam paru-paru tumbuh dan berkembang secara tidak terkendali. Seiring waktu, sel tersebut dapat mengganggu fungsi paru-paru dan menyebar ke bagian tubuh lainnya.

Salah satu tantangan kanker paru adalah gejalanya terkadang tidak terlihat pada tahap awal. Karena itu, seseorang dapat merasa sehat meskipun perubahan pada paru-paru sudah mulai terjadi.

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 Faktor Risikonya

Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama kanker paru-paru. Tidak hanya perokok aktif, orang yang sering terpapar asap rokok juga dapat menghadapi risiko kesehatan akibat paparan tersebut.

Selain rokok, risiko juga dapat berkaitan dengan paparan polusi udara tertentu, zat berbahaya di lingkungan kerja, riwayat penyakit paru tertentu, serta faktor lainnya.

Karena itu, menjaga kesehatan paru bukan hanya tentang berhenti merokok, tetapi juga mengurangi paparan terhadap berbagai faktor yang dapat membahayakan paru-paru.

Jangan Abaikan Gejalanya

Beberapa tanda yang perlu diperhatikan antara lain batuk yang menetap atau semakin memburuk, batuk berdarah, nyeri dada, sesak napas, suara serak, mudah lelah, serta penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas.

Namun, gejala tersebut tidak selalu berarti seseorang mengalami kanker paru. Berbagai kondisi kesehatan lain juga dapat menimbulkan keluhan serupa. Jika gejala berlangsung menetap atau semakin berat, sebaiknya segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan yang tepat.

Langkah Sederhana Menjaga Paru-Paru

Menjaga paru-paru dapat dimulai dari kebiasaan sehari-hari. Hindari rokok dan asap rokok, kurangi paparan polusi atau zat berbahaya, terapkan pola hidup sehat, serta kenali faktor risiko diri sendiri.

Bagi orang yang memiliki faktor risiko tertentu, pemeriksaan kesehatan sesuai rekomendasi tenaga kesehatan dapat membantu menemukan masalah lebih awal.

Hari Kanker Paru-Paru Sedunia mengingatkan kita bahwa menjaga kesehatan paru dimulai dari sekarang. Kenali risikonya, jangan abaikan gejalanya, dan jangan ragu untuk berkonsultasi.

Paru-paru sehat mendukung hidup yang lebih aktif, produktif, dan berkualitas.



Sumber: Iwan Paramartha
Instalasi IPKPPB RS Ngoerah

*Rubrik Asyik

Pekan ASI Sedunia: ASI, Awal Kehidupan untuk Tumbuh Kembang yang Sehat

Setiap tanggal 1–7 Agustus, dunia memperingati Pekan ASI Sedunia (World Breastfeeding Week). Peringatan ini menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian Air Susu Ibu (ASI), sekaligus mengajak keluarga dan lingkungan untuk memberikan dukungan kepada ibu menyusui.

Bagi sebagian ibu, menyusui mungkin terlihat sebagai sesuatu yang alami dan sederhana. Namun, dalam kenyataannya, proses menyusui dapat menghadirkan berbagai tantangan. Mulai dari ASI yang dirasa belum banyak, puting terasa nyeri, bayi sulit melekat dengan baik, hingga ibu merasa lelah dan kurang percaya diri. Karena itu, keberhasilan menyusui bukan hanya tentang kemampuan seorang ibu. Dukungan dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, tempat kerja, dan lingkungan sekitar juga memiliki peran penting.

ASI, Nutrisi Penting di Awal Kehidupan

ASI merupakan sumber nutrisi yang sangat penting bagi bayi. Kandungannya menyediakan berbagai zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI juga mengandung komponen yang membantu sistem kekebalan tubuh bayi. Kolostrum, yaitu ASI pertama yang berwarna kekuningan dan keluar pada hari-hari awal setelah persalinan, mengandung berbagai komponen penting bagi bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Setelah usia enam bulan, bayi mulai membutuhkan makanan pendamping ASI (MPASI), sementara pemberian ASI dapat dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih sesuai keinginan ibu dan anak. Dengan demikian, enam bulan pertama kehidupan menjadi periode penting untuk memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi.

Menyusui Bukan Sekadar Memberikan ASI

Menyusui bukan hanya aktivitas memberikan makanan kepada bayi. Saat menyusui, terjadi pula interaksi antara ibu dan bayi melalui sentuhan, tatapan, dan kedekatan fisik. Proses tersebut dapat membantu membangun hubungan emosional antara ibu dan bayi. Bagi ibu, kegiatan menyusui juga dapat menjadi bagian dari proses adaptasi setelah melahirkan. Namun, penting untuk dipahami bahwa setiap ibu memiliki pengalaman menyusui yang berbeda. Ada ibu yang dapat menyusui dengan lancar sejak awal, tetapi ada pula yang membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Tidak perlu membandingkan perjalanan menyusui satu ibu dengan ibu lainnya. Ketika menghadapi kesulitan, ibu dapat berkonsultasi dengan dokter, bidan, konselor laktasi, atau tenaga kesehatan lainnya untuk mendapatkan bantuan yang sesuai.

Dukungan Keluarga Sangat Dibutuhkan

Pernahkah kita berpikir bahwa kalimat sederhana seperti, “Ibu sudah berusaha dengan baik,” dapat memberikan semangat bagi seorang ibu menyusui? Dukungan emosional memiliki arti besar. Pasangan dan keluarga dapat membantu dengan berbagai cara sederhana, seperti membantu pekerjaan rumah, memastikan ibu mendapatkan waktu untuk beristirahat, menyediakan makanan dan minuman yang cukup, serta menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu dan bayi. Yang tidak kalah penting adalah menghindari tekanan atau komentar yang membuat ibu merasa bersalah. Setiap ibu memiliki kondisi dan tantangan yang berbeda. Alih-alih memberikan penilaian, lingkungan sebaiknya menjadi tempat yang aman bagi ibu untuk bertanya dan mendapatkan dukungan.

Ayah Juga Punya Peran

Menyusui memang dilakukan oleh ibu, tetapi keberhasilannya dapat menjadi hasil kerja sama seluruh keluarga. Ayah dapat berperan dengan mendampingi ibu saat menyusui, membantu merawat bayi, mengganti popok, menenangkan bayi, atau sekadar memberikan dukungan ketika ibu sedang merasa lelah. Dukungan pasangan dapat membuat ibu merasa tidak menjalani proses tersebut sendirian. Sementara itu, masyarakat juga dapat berkontribusi dengan menciptakan lingkungan yang ramah bagi ibu menyusui, termasuk mendukung tersedianya ruang laktasi dan memberikan kesempatan kepada ibu menyusui untuk memerah ASI ketika berada di tempat kerja atau fasilitas umum.

Jangan Ragu Mencari Bantuan

Salah satu hal penting yang perlu diketahui ibu adalah tidak harus menghadapi semua masalah menyusui sendirian.Jika bayi sulit menyusu, berat badan bayi tidak bertambah sesuai harapan, ibu mengalami nyeri yang menetap, atau terdapat masalah lain selama proses menyusui, segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan. Mendapatkan informasi yang benar sejak masa kehamilan juga dapat membantu ibu dan keluarga mempersiapkan diri menghadapi masa menyusui. Bersama Mendukung Ibu Menyusui Pekan ASI Sedunia bukan hanya tentang mengingatkan pentingnya ASI, tetapi juga tentang membangun kesadaran bahwa ibu menyusui membutuhkan dukungan, bukan tekanan. **Karena memberikan ASI adalah perjalanan yang dijalani bersama. Dukung ibunya, lindungi bayinya, dan bersama kita wujudkan generasi sehat sejak awal kehidupan.**

Sumber: NI Waya Rahayuni
Instalasi IPKPPB RS Ngoerah

*Rubrik Asyik

Hari Kesadaran Overdosis Internasional: Kenali Risikonya, Selamatkan Nyawa

Setiap tanggal 31 Agustus, dunia memperingati International Overdose Awareness Day (Hari Kesadaran Overdosis Internasional). Peringatan ini menjadi kesempatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai overdosis, bagaimana mengenali tanda-tandanya, serta apa yang dapat dilakukan ketika seseorang membutuhkan pertolongan. Overdosis bukan hanya persoalan penggunaan obat-obatan terlarang. Kondisi ini juga dapat berkaitan dengan penggunaan obat resep maupun obat tertentu secara tidak tepat, terutama jika digunakan melebihi dosis yang dianjurkan atau dikombinasikan dengan zat lain yang berisiko.

Yang paling penting untuk dipahami adalah overdosis merupakan kondisi yang dapat mengancam jiwa dan membutuhkan pertolongan segera.

Apa Itu Overdosis?

Secara sederhana, overdosis terjadi ketika seseorang mengonsumsi suatu zat atau obat dalam jumlah yang melebihi kemampuan tubuh untuk memprosesnya dengan aman. Tubuh memiliki kemampuan tertentu untuk menyerap dan mengolah obat atau zat. Namun, jika jumlah yang masuk terlalu banyak, fungsi organ tubuh dapat terganggu. Pada kondisi tertentu, overdosis dapat memengaruhi kesadaran, pernapasan, denyut jantung, hingga fungsi otak. Risikonya dapat berbeda pada setiap orang. Faktor seperti jenis zat, dosis, cara penggunaan, kondisi kesehatan, serta penggunaan beberapa zat secara bersamaan dapat memengaruhi tingkat keparahan. Karena itu, jangan menganggap bahwa seseorang akan selalu aman hanya karena sebelumnya pernah menggunakan obat atau zat tertentu tanpa mengalami masalah.

Mengapa Overdosis Bisa Terjadi?

Ada berbagai situasi yang dapat meningkatkan risiko overdosis.Salah satunya adalah menggunakan obat melebihi dosis yang dianjurkan. Sebagian orang mungkin berpikir bahwa menambah dosis akan membuat obat bekerja lebih cepat atau lebih kuat. Padahal, hal tersebut justru dapat meningkatkan risiko efek samping serius. Risiko juga dapat meningkat ketika seseorang menggabungkan beberapa obat atau zat tertentu. Beberapa kombinasi dapat menyebabkan efek yang lebih kuat terhadap sistem saraf atau pernapasan. Selain itu, seseorang yang telah lama berhenti menggunakan suatu zat dapat memiliki toleransi tubuh yang berbeda ketika kembali menggunakannya. Dosis yang sebelumnya pernah ditoleransi belum tentu aman setelah periode berhenti. Penggunaan obat tanpa mengikuti petunjuk tenaga kesehatan juga dapat meningkatkan risiko. Oleh karena itu, gunakan obat sesuai resep atau petunjuk pada kemasan dan jangan sembarangan mengubah dosis.

Sumber: : I Nyoman Iwan Paramartha
Instalasi PKPPB RS Ngoerah

Kenali Tanda-Tanda Overdosis

Mengenali tanda overdosis dapat membantu seseorang mendapatkan pertolongan lebih cepat. Beberapa tanda yang perlu diwaspadai antara lain sulit dibangunkan atau tidak sadarkan diri, napas sangat lambat atau tidak teratur, tubuh sangat lemas, kebingungan berat, kejang, serta perubahan warna kulit atau bibir. Pada beberapa jenis overdosis, seseorang dapat mengalami muntah atau kondisi yang membuat jalan napas berisiko tersumbat. Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda tersebut setelah mengonsumsi obat atau zat tertentu, jangan menunggu sampai kondisinya memburuk. Segera cari bantuan medis darurat.

Apa yang Harus Dilakukan?

Ketika menghadapi dugaan overdosis, tetap tenang dan bertindak cepat. Pertama, segera hubungi layanan kegawatdaruratan atau bawa korban ke fasilitas kesehatan terdekat. Sampaikan informasi yang diketahui kepada petugas, misalnya jenis obat atau zat yang mungkin digunakan, jumlah yang dikonsumsi jika diketahui, serta kapan penggunaannya. Jangan memaksa orang yang tidak sadar untuk muntah. Jangan pula memberikan makanan, minuman, atau obat lain tanpa arahan tenaga kesehatan. Jika korban tidak sadarkan diri tetapi masih bernapas, posisikan tubuhnya dengan aman sesuai prinsip pertolongan pertama agar risiko tersedak dapat diminimalkan, dan terus pantau kondisinya sambil menunggu bantuan medis.

Jika korban tidak bernapas normal, tindakan pertolongan sesuai kemampuan dan pelatihan, termasuk resusitasi jantung paru (RJP/CPR), dapat menjadi sangat penting sambil menunggu bantuan medis.

Jangan Takut untuk Meminta Pertolongan

Salah satu tantangan dalam menangani overdosis adalah adanya stigma. Rasa malu, takut dihakimi, atau takut mendapat perlakuan buruk dapat membuat seseorang maupun keluarganya terlambat mencari pertolongan. Padahal, dalam kondisi darurat, keselamatan harus menjadi prioritas. Seseorang yang mengalami overdosis membutuhkan pertolongan medis, bukan penghakiman. Dukungan keluarga, teman, tenaga kesehatan, dan lingkungan yang tidak menghakimi dapat membantu seseorang mendapatkan penanganan yang tepat.

Pencegahan Dimulai dari Pengetahuan

Overdosis dapat dicegah dengan meningkatkan pengetahuan dan menggunakan obat secara bertanggung jawab. Selalu gunakan obat sesuai resep atau petunjuk tenaga kesehatan. Jangan berbagi obat dengan orang lain dan jangan menggunakan obat milik orang lain, meskipun hanya terlihat serupa.