Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 329
Miopia: Kenali, Cegah dan Atasi



Video Edukasi kesehatan
mengenal dan berdamai dengan autoimun



edukasi hari anak nasional
Gedung KIA



Edukasi di greja nusa dua



edukasi kesehatan PJT
Stimulasi kognitif pada Lansia



Edukasi Kesehatan KIA

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS PROF NGOERAH



Kemenkes RS Ngoerah
MEDIA PROMKES RS NGOERAH
Edisi Juli 2026 /089

Hari Hepatitis Sedunia: Lindungi Hati, Jaga Kesehatan Sejak Dini

Setiap tanggal 28 Juli, dunia memperingati Hari Hepatitis Sedunia sebagai momen untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hepatitis. Penyakit ini sering disebut sebagai silent disease atau penyakit yang diam-diam menyerang karena pada banyak orang tidak menimbulkan gejala pada tahap awal. Padahal, jika tidak dikenali dan ditangani, hepatitis dapat menyebabkan kerusakan hati yang serius.

Hepatitis adalah peradangan pada hati, yaitu organ yang berfungsi membantu mencerna makanan, menyimpan energi, dan membersihkan racun dari dalam tubuh. Salah satu penyebab tersering adalah infeksi virus hepatitis, terutama hepatitis A, B, dan C. Hepatitis A umumnya menyebar melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi. Sementara itu, hepatitis B dan C dapat menular melalui kontak dengan darah atau cairan tubuh yang terinfeksi, misalnya penggunaan jarum suntik yang tidak steril

Gejala yang muncul, gejalanya dapat berupa tubuh mudah lelah, mual, nafsu makan menurun, nyeri pada perut kanan atas, kulit dan mata menguning, serta urine berwarna lebih gelap. Karena itu, pemeriksaan kesehatan sangat penting, terutama bagi orang yang memiliki faktor risiko atau belum pernah menjalani tes hepatitis.

Kabar baiknya, hepatitis dapat dicegah. Salah satu cara paling efektif adalah dengan mendapatkan vaksin hepatitis A dan hepatitis B sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, biasakan mencuci tangan sebelum makan, mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih, serta tidak berbagi benda yang dapat terkena darah, seperti alat cukur atau sikat gigi. Pastikan juga tindakan medis, tindik, atau tato dilakukan dengan peralatan yang steril.

Dalam kehidupan sehari-hari, menjaga kesehatan hati juga dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat. Konsumsi makanan bergizi seimbang, perbanyak sayur dan buah, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, serta hindari konsumsi alkohol dan penggunaan obat tanpa petunjuk tenaga kesehatan. Langkah-langkah sederhana ini membantu menjaga fungsi hati tetap optimal.

Peringatan Hari Hepatitis Sedunia mengingatkan kita bahwa menjaga kesehatan hati adalah investasi untuk masa depan. Jangan ragu melakukan pemeriksaan bila memiliki faktor risiko atau mengalami gejala yang mengarah ke hepatitis. Dengan mengenali penyakit ini lebih awal, melakukan vaksinasi, dan menerapkan pola hidup sehat, kita dapat melindungi diri sendiri, keluarga, dan orang-orang di sekitar. Mari bersama-sama wujudkan masyarakat yang lebih sehat dengan peduli terhadap kesehatan hati mulai dari hari ini.



Sumber: Iwan Paramartha
Instalasi IPKPPB 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

Hari Otak Sedunia: Rawat Otak, Jaga Kualitas Hidup

Setiap tanggal 22 Juli, dunia memperingati Hari Otak Sedunia (World Brain Day). Peringatan ini menjadi pengingat bahwa otak adalah organ yang sangat penting. Otak mengatur hampir semua aktivitas tubuh, mulai dari berpikir, mengingat, berbicara, bergerak, hingga mengendalikan emosi. Karena perannya sangat besar, menjaga kesehatan otak perlu dilakukan sejak dini, bukan hanya saat usia sudah lanjut.

Otak bekerja tanpa henti selama kita hidup. Bahkan ketika tidur, otak tetap aktif mengatur berbagai fungsi tubuh dan membantu menyimpan informasi yang kita pelajari sepanjang hari. Agar dapat bekerja dengan baik, otak membutuhkan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup. Oleh karena itu, kesehatan otak sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang kita jalani setiap hari.

Salah satu cara terbaik menjaga kesehatan otak adalah dengan rutin berolahraga. Aktivitas fisik membantu melancarkan aliran darah sehingga oksigen dan nutrisi dapat mencapai otak dengan baik. Tidak harus melakukan olahraga berat. Berjalan kaki selama 30 menit, bersepeda, atau senam ringan sudah memberikan manfaat bagi kesehatan otak jika dilakukan secara rutin.

Pola makan juga berperan penting. Konsumsilah makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Ikan mengandung lemak sehat yang baik untuk fungsi otak. Sebaliknya, batasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh karena dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Ketiga kondisi tersebut dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko stroke.

Tidur yang cukup juga tidak boleh diabaikan. Saat tidur, otak beristirahat sekaligus memproses informasi yang telah diterima sepanjang hari. Orang dewasa umumnya membutuhkan tidur sekitar tujuh hingga sembilan jam setiap malam. Kurang tidur dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan menurunkan produktivitas.

Selain menjaga kesehatan fisik, otak juga perlu terus dilatih. Membaca buku, mengisi teka-teki silang, belajar memainkan alat musik, atau mencoba keterampilan baru dapat membantu menjaga daya ingat dan kemampuan berpikir. Semakin sering otak digunakan untuk belajar, semakin baik kemampuannya dalam memproses informasi.

Menjaga hubungan sosial juga bermanfaat bagi kesehatan otak. Mengobrol dengan keluarga, bertemu teman, atau mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar dapat membuat otak tetap aktif. Interaksi sosial juga membantu mengurangi rasa kesepian dan stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada fungsi otak. Saat mengalami stres, seseorang biasanya lebih sulit berkonsentrasi dan mudah lupa. Oleh karena itu, penting untuk meluangkan waktu beristirahat dan melakukan kegiatan yang disukai, seperti berjalan santai, berkebun, mendengarkan musik, atau beribadah. Jika stres terasa berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari, jangan ragu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Hindari pula kebiasaan merokok dan batasi konsumsi minuman beralkohol. Zat berbahaya dalam rokok dapat merusak pembuluh darah, termasuk pembuluh darah di otak. Akibatnya, risiko stroke dan gangguan fungsi otak menjadi lebih tinggi. Berhenti merokok merupakan salah satu langkah terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala juga penting, terutama bagi orang yang memiliki tekanan darah tinggi, diabetes, atau kolesterol tinggi. Penyakit-penyakit tersebut sering kali tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, tetapi dapat meningkatkan risiko kerusakan otak bila tidak dikendalikan.

Kita juga perlu mengenali tanda-tanda stroke. Wajah tampak mencong, salah satu lengan sulit digerakkan, atau bicara menjadi pelo merupakan gejala yang harus segera ditangani. Semakin cepat penderita mendapatkan pertolongan di rumah sakit, semakin besar peluang untuk mengurangi kerusakan otak dan mempercepat pemulihan.

Menjaga kesehatan otak sebenarnya dapat dimulai dari kebiasaan sederhana, seperti rutin bergerak, mengonsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, mengelola stres, serta terus belajar hal-hal baru. Kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan di masa depan.

Mari jadikan Hari Otak Sedunia sebagai momentum untuk lebih peduli terhadap kesehatan otak. Dengan otak yang sehat, kita dapat berpikir lebih jernih, bekerja lebih produktif, serta menikmati hidup yang aktif dan berkualitas hingga usia lanjut.

Sumber: Iwan Paramartha
Instalasi IPKPPB RS Ngoerah

*Rubrik Asyik

Hari Anak Nasional 2026: Anak Sehat, Tumbuh Hebat, Indonesia Kuat

Setiap tanggal 23 Juli, Indonesia memperingati Hari Anak Nasional sebagai bentuk kepedulian terhadap hak dan kesejahteraan anak. Peringatan ini mengingatkan kita bahwa setiap anak berhak tumbuh sehat, mendapatkan kasih sayang, pendidikan yang baik, serta lingkungan yang aman. Anak adalah generasi penerus bangsa. Karena itu, menjaga kesehatan mereka merupakan investasi penting untuk masa depan Indonesia.

Menjadi anak yang sehat bukan hanya berarti jarang sakit. Anak juga perlu tumbuh dengan baik, aktif bergerak, memiliki semangat belajar, serta merasa bahagia di lingkungan keluarga dan sekolah. Semua itu dapat terwujud jika kebutuhan gizi, aktivitas fisik, istirahat, dan kesehatan mental mereka terpenuhi.

Salah satu hal yang paling penting adalah pola makan yang sehat. Anak membutuhkan makanan yang bergizi agar tubuh dan otaknya berkembang secara optimal. Setiap kali makan, usahakan tersedia makanan pokok, lauk yang mengandung protein seperti ikan, telur, ayam, tahu, atau tempe, ditambah sayur dan buah. Air putih juga harus menjadi minuman utama setiap hari.

Saat ini, banyak anak lebih menyukai makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi gula. Jika dikonsumsi terlalu sering, kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan berbagai masalah kesehatan. Orang tua dapat mengatasinya dengan menyediakan makanan sehat yang menarik serta membiasakan anak membawa bekal dari rumah.

Selain makan sehat, anak juga perlu aktif bergerak setiap hari. Bermain di luar rumah, bersepeda, berlari, atau bermain bola merupakan cara yang menyenangkan untuk berolahraga. Aktivitas fisik membantu memperkuat tulang dan otot, menjaga berat badan tetap ideal, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Sebaliknya, penggunaan gawai yang berlebihan dapat membuat anak kurang bergerak. Terlalu lama menatap layar juga dapat mengganggu kualitas tidur dan mengurangi waktu berinteraksi dengan keluarga. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya menetapkan batas waktu penggunaan gawai dan mengajak anak melakukan aktivitas bersama, seperti bermain di halaman, membaca buku, atau berolahraga ringan.

Tidur yang cukup juga sangat penting bagi pertumbuhan anak. Saat tidur, tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak dan mendukung proses pertumbuhan. Anak usia sekolah umumnya membutuhkan sekitar 9–12 jam tidur setiap malam. Biasakan anak tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari agar tubuh memiliki pola istirahat yang baik. Kebersihan diri juga tidak boleh diabaikan. Ajarkan anak mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain di luar rumah. Kebiasaan sederhana ini terbukti dapat membantu mencegah penyebaran berbagai penyakit. Selain itu, biasakan anak menyikat gigi dua kali sehari agar gigi tetap sehat dan terhindar dari gigi berlubang.

Perlindungan kesehatan anak juga didukung dengan imunisasi sesuai jadwal. Imunisasi membantu tubuh membentuk perlindungan terhadap berbagai penyakit yang dapat dicegah. Orang tua juga dianjurkan membawa anak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk memantau pertumbuhan dan perkembangannya.

Tidak kalah penting adalah kesehatan mental anak. Anak membutuhkan perhatian, dukungan, dan kasih sayang dari orang tua maupun keluarga. Luangkan waktu setiap hari untuk mendengarkan cerita mereka, bermain bersama, atau sekadar makan bersama tanpa gangguan gawai. Kedekatan ini membuat anak merasa aman dan lebih percaya diri.

Lingkungan sekolah juga memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Guru dapat mengajarkan pentingnya mencuci tangan, makan makanan bergizi, minum air putih yang cukup, dan aktif bergerak saat jam istirahat. Ketika keluarga dan sekolah bekerja sama, anak akan lebih mudah menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Menjaga kesehatan anak sebenarnya tidak sulit. Mulailah dari kebiasaan sederhana di rumah. Sajikan makanan bergizi setiap hari, batasi konsumsi makanan dan minuman manis, ajak anak bermain di luar rumah, pastikan mereka tidur cukup, biasakan menjaga kebersihan diri, lengkapi imunisasi, serta berikan perhatian dan kasih sayang. Kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan anak hingga dewasa.

Hari Anak Nasional 2026 menjadi momentum bagi kita semua untuk semakin peduli terhadap kesehatan dan masa depan anak-anak Indonesia. Dengan memberikan pola hidup sehat, lingkungan yang aman, serta dukungan penuh dari keluarga dan masyarakat, kita membantu mereka tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, tangguh, dan berakhlak baik. Mari bersama-sama menjaga kesehatan anak mulai dari hari ini, karena anak yang sehat adalah harapan terbesar bagi Indonesia yang lebih kuat dan sejahtera di masa depan.

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