Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 336
From Cell to Blastocyst:Mengintip Perjalanan Embrio dengan Time-Lapse



Video Edukasi Ngusik ep 337
LET'S TALK: KETIKA KESEHATAN MENTAL PERLU DIBICARAKAN



Video Edukasi Ngusik ep 338
Pangan Darurat untuk Si Kecil Untuk menjaga tumbuh kembang anak di tengah keterbatasan



Video Edukasi Ngusik ep 339
Efek Abu Vulkanik pada Mata: Apa yang harus kita waspadai?



Video Edukasi Ngusik ep 340
GUNUNG MELETUS! Seberapa Bahaya Abu Vulkanis untuk Paru-Paru?



Talkshow Keluarga Sehat (SRK)
Jangan Asal Minum! Obat Ada Aturannya

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS PROF NGOERAH



Kemenkes RS Ngoerah
MEDIA PROMKES RSNGOERAH
Edis September 2026 /091

World Alzheimer's Day: Kenali Sejak Dini, Hadirkan Dukungan Penuh Arti

Setiap tanggal 21 September, dunia memperingati World Alzheimer's Day (Hari Alzheimer Sedunia) untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penyakit Alzheimer dan demensia. Peringatan ini menjadi momentum untuk mengajak masyarakat mengenali perubahan fungsi ingatan, mengurangi stigma, serta memberikan dukungan kepada individu dan keluarga yang menghadapinya.

Sering kali, lupa dianggap sebagai bagian biasa dari bertambahnya usia. Padahal, perubahan ingatan yang semakin sering dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari perlu mendapatkan perhatian. Mengenali tanda sejak dini merupakan langkah penting untuk memperoleh pemeriksaan dan dukungan yang tepat.

Alzheimer Bukan Sekadar Lupa

Penyakit Alzheimer merupakan salah satu penyebab demensia, yaitu kondisi yang memengaruhi daya ingat, kemampuan berpikir, bahasa, dan kemandirian seseorang.

Gejalanya dapat meliputi sering melupakan informasi penting, kesulitan melakukan aktivitas yang sebelumnya dikuasai, kebingungan mengenai waktu atau tempat, serta perubahan perilaku. Meski demikian, tidak semua keluhan lupa menandakan Alzheimer.

Jika perubahan ingatan berlangsung terus-menerus atau mengganggu kehidupan sehari-hari, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan evaluasi lebih lanjut. Diagnosis yang tepat membantu menentukan penanganan dan dukungan yang sesuai.

Keluarga Punya Peran Penting

Menghadapi Alzheimer bukanlah perjalanan yang mudah, baik bagi individu maupun keluarganya. Karena itu, kesabaran, komunikasi yang baik, dan lingkungan yang aman sangat dibutuhkan.

Keluarga dapat membantu dengan menjaga rutinitas, mengajak beraktivitas sesuai kemampuan, memberikan pendampingan, serta memastikan kebutuhan sehari-hari terpenuhi. Hindari menyalahkan atau mempermalukan seseorang ketika ia mengalami kesulitan mengingat.

Menjaga kesehatan otak juga penting. Pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, tidur cukup, interaksi sosial, dan pengelolaan faktor risiko kesehatan dapat mendukung kesehatan otak seiring bertambahnya usia.

Kenali Lebih Awal, Dukung dengan Kepedulian

World Alzheimer's Day mengingatkan kita bahwa setiap orang yang mengalami gangguan ingatan berhak mendapatkan perhatian, penghormatan, dan perawatan yang tepat.

Mari tingkatkan kepedulian terhadap kesehatan otak, jangan abaikan perubahan ingatan yang mengganggu aktivitas, dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan bila diperlukan.

Karena mengenali lebih awal berarti membuka kesempatan untuk mendapatkan perawatan, dukungan, dan kualitas hidup yang lebih baik.

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

World Suicide Prevention Day 2026: Mulai Percakapan, Hadirkan Harapan

Setiap tanggal 10 September, dunia memperingati World Suicide Prevention Day (Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia) untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan bunuh diri dan dukungan kesehatan mental.

Pada tahun 2026, peringatan ini mengusung tema "*Changing the Narrative on Suicide*", dengan ajakan "*Start the Conversation*" atau mulailah percakapan. Pesan ini mengajak kita mengubah cara pandang terhadap masalah bunuh diri, mengurangi stigma, dan menciptakan lingkungan yang lebih terbuka bagi siapa pun yang sedang mengalami kesulitan emosional.

Di tengah kehidupan yang semakin kompleks, seseorang dapat menghadapi tekanan dari berbagai sisi, mulai dari keluarga, pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, hingga persoalan ekonomi. Tidak semua orang mampu menceritakan kesulitan yang dialaminya.

Karena itu, **mendengarkan dengan empati dan memberikan dukungan tanpa menghakimi merupakan bagian penting dari upaya pencegahan.**

Kesehatan Mental Sama Pentingnya dengan Kesehatan Fisik

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang berat, dampaknya dapat memengaruhi tidur, konsentrasi, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari. Namun, kesulitan emosional tidak selalu terlihat dari luar. Seseorang yang tampak ceria dan tetap menjalankan rutinitasnya mungkin juga sedang menghadapi masalah yang tidak mudah diceritakan. Penting untuk diingat bahwa masalah kesehatan mental bukan tanda kelemahan. Setiap orang dapat mengalami masa sulit dan membutuhkan dukungan pada waktu yang berbeda.

Jangan terburu-buru menilai seseorang hanya dari apa yang terlihat. Sikap peduli, kesempatan untuk bercerita, dan akses terhadap bantuan yang tepat dapat menjadi langkah penting untuk membantu seseorang melewati masa sulit.

Jangan Takut Memulai Percakapan

Pernahkah kita melihat seseorang yang belakangan lebih sering menyendiri, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai, atau terlihat sangat terbebani?

Perubahan perilaku dan emosi dapat menjadi alasan untuk menunjukkan perhatian, meskipun tidak selalu berarti seseorang sedang mengalami krisis kesehatan mental.

Kita dapat memulai percakapan sederhana, seperti, "Akhir-akhir ini kamu terlihat banyak pikiran. Kamu mau cerita?" atau "Aku siap mendengarkan kalau kamu membutuhkan teman bicara."

Saat seseorang mulai bercerita, berikan perhatian tanpa terburu-buru menyela atau memberikan nasihat. Hindari komentar yang meremehkan, seperti menyuruhnya sekadar bersabar atau membandingkan masalahnya dengan pengalaman orang lain.

Jika seseorang mengungkapkan keinginan untuk mengakhiri hidup, tanggapi dengan serius, dengarkan tanpa menghakimi, dan bantu menghubungkannya dengan tenaga kesehatan atau orang dewasa tepercaya.

Kita tidak harus memiliki semua jawaban untuk bisa menjadi pendengar yang baik.

Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sangat Berarti

Pencegahan bunuh diri bukan hanya tanggung jawab tenaga kesehatan. Keluarga, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Keluarga dapat membangun komunikasi yang terbuka tanpa mempermalukan atau menyalahkan. Sekolah dapat mendorong hubungan pertemanan yang sehat dan mencegah perundungan. Tempat kerja dapat menciptakan lingkungan yang menghargai kesejahteraan mental.Yang tidak kalah penting adalah membantu seseorang memperoleh dukungan profesional ketika dibutuhkan. Psikolog, psikiater, dokter, dan tenaga kesehatan lainnya dapat membantu menilai kondisi serta menentukan bentuk pertolongan yang sesuai.Apabila seseorang berada dalam bahaya langsung, jangan biarkan ia menghadapi situasi tersebut sendirian. Libatkan orang tepercaya dan segera cari pertolongan medis darurat.

Bersama Membangun Harapan

World Suicide Prevention Day bukan sekadar peringatan tahunan, tetapi pengingat bahwa setiap orang berhak didengarkan, dihargai, dan mendapatkan bantuan ketika menghadapi masa sulit.Mengubah cara pandang dimulai dari langkah sederhana: berhenti menghakimi, berani mendengarkan, dan tidak menganggap remeh penderitaan orang lain.Mari jadikan momentum ini untuk membangun lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Mulailah percakapan, hadirkan dukungan, dan bantu mereka yang membutuhkan untuk mendapatkan pertolongan yang tepat.

Karena kepedulian bukan sekadar kata-kata, melainkan kesediaan untuk mendengarkan dan mengambil tindakan. Bersama, kita dapat membangun lingkungan yang lebih aman, suportif, dan penuh harapan.

Sumber: NI Waya Rahayuni
Instalasi IPKPPB RS Ngoerah

*Rubrik Asyik

World Heart Day 2026: Jangan Abaikan Detak Jantung, Cegah Penyakit Sejak Dini

Setiap tanggal **29 September**, dunia memperingati *World Heart Day* (Hari Jantung Sedunia) sebagai momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung. Pada tahun 2026, peringatan ini mengusung tema "***Don't Miss a Beat***", yang mengajak masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan jantung dan tidak mengabaikan risiko penyakit kardiovaskular.Penyakit jantung sering kali dianggap hanya menyerang orang lanjut usia. Padahal, risiko penyakit jantung dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, kondisi kesehatan, dan riwayat keluarga. Karena itu, menjaga kesehatan jantung bukan hanya dilakukan ketika keluhan muncul, tetapi perlu dimulai sejak dini.

Jantung sehat bukan sekadar bebas dari penyakit, melainkan bagian penting dari kualitas hidup yang lebih baik.

Mengenal Risiko Penyakit Jantung

Jantung bekerja tanpa henti untuk memompa darah ke seluruh tubuh, memastikan organ mendapatkan oksigen dan zat gizi yang dibutuhkan. Ketika jantung atau pembuluh darah mengalami gangguan, berbagai fungsi tubuh dapat ikut terpengaruh. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko penyakit jantung antara lain tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol tidak sehat, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang. Usia serta riwayat keluarga juga dapat memengaruhi risiko seseorang.

Sebagian faktor risiko tersebut tidak selalu menimbulkan gejala yang jelas. Seseorang bisa merasa sehat, tetapi memiliki tekanan darah atau kadar kolesterol yang tinggi.

Oleh karena itu, **pemeriksaan kesehatan secara berkala penting untuk membantu mendeteksi faktor risiko sebelum muncul komplikasi.**

Cegah Penyakit Jantung dari Kebiasaan Sehari-hari

Menjaga kesehatan jantung tidak harus dimulai dengan perubahan besar. Kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan manfaat bagi kesehatan.

Beberapa langkah yang dapat diterapkan antara lain:

• **Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.** Perbanyak sayur, buah, dan sumber protein sehat. Batasi garam, gula, serta lemak jenuh.

• **Aktif bergerak.** Biasakan berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Orang dewasa umumnya dianjurkan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu.

• **Menghindari rokok.** Merokok dan paparan asap rokok meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

• **Memantau kesehatan.** Periksa tekanan darah, gula darah, dan kolesterol sesuai kebutuhan serta anjuran tenaga kesehatan.

• **Menjaga istirahat dan mengelola stres.** Tidur yang cukup dan kebiasaan mengelola stres secara sehat mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Perubahan kecil yang dilakukan secara berkelanjutan dapat menjadi langkah penting dalam melindungi kesehatan jantung.

Jangan Abaikan Tanda Bahaya

Selain melakukan pencegahan, masyarakat perlu mengenali tanda yang dapat mengarah pada serangan jantung. Gejalanya dapat berupa rasa nyeri, tertekan, atau tidak nyaman di dada, sesak napas, keringat dingin, mual, serta rasa tidak nyaman yang menjalar ke lengan, punggung, leher, atau rahang.

Gejala dapat berbeda pada setiap orang dan tidak selalu muncul secara khas. **Jika mengalami gejala yang mencurigakan sebagai serangan jantung, segera cari pertolongan medis darurat.** Jangan menunggu gejala membaik dengan sendirinya.

Pemeriksaan lebih awal juga membantu tenaga kesehatan menilai faktor risiko dan menentukan langkah pencegahan yang sesuai dengan kondisi setiap individu.

Keluarga Punya Peran Penting

Menjaga kesehatan jantung bukan hanya tanggung jawab individu. Keluarga dapat mendukung dengan menyediakan makanan sehat, mengajak beraktivitas fisik bersama, dan menciptakan lingkungan bebas asap rokok.

Dukungan lingkungan kerja dan masyarakat juga diperlukan agar kebiasaan hidup sehat lebih mudah diterapkan. Dengan demikian, pencegahan penyakit jantung dapat menjadi gerakan bersama, bukan sekadar upaya pribadi.

Bersama Menjaga Jantung Tetap Sehat

World Heart Day 2026 menjadi pengingat bahwa kesehatan jantung perlu dijaga setiap hari. Tidak perlu menunggu usia bertambah atau keluhan muncul untuk mulai melakukan perubahan.

Mari kenali faktor risiko, terapkan pola hidup sehat, dan lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Konsultasikan kondisi dan kebutuhan pemeriksaan Anda dengan tenaga kesehatan.

Karena setiap langkah kecil hari ini dapat membantu menjaga jantung tetap sehat untuk masa depan.

Sumber: : I Nyoman Iwan Paramartha
Instalasi PKPPB RS Ngoerah