

PKRS atau Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Rumah Sakit Islam Aysha terbagi menjadi 2 bagian, yaitu Edukasi Kesehatan Rumah Sakit Islam Aysha dan Berita dan Artikel Program Kesehatan Rumah Sakit Islam Aysha

- **EDUKASI KESEHATAN RUMAH SAKIT ISLAM AYSHA**

Pada edukasi kesehatan Rumah Sakit Islam Aysha, terdapat beberapa edukasi yang diberikan oleh Rumah Sakit Islam Aysha, diantaranya adalah sebagai berikut.

- **ASI EKSLUSIF**

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja selama enam bulan pertama tanpa miuman atau makan. Pemberian ASI Eksklusif bertujuan untuk melindungi bayi dari risiko infeksi akut seperti diare. 10 Manfaat menyusui ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi adalah sebagai berikut.

1. Melindungi bayi dari kuman
2. Menyediakan nutrisi lengkap
3. Jaminan asupan higienis dan aman
4. Membuat bayi tumbuh sehat dan cerdas
5. Mencegah diare dan malnutrisi
6. Memperkuat ikatan (bonding)
7. Mengurangi risiko kanker payudara
8. Membantu memberi jarak pada kelahiran
9. Membantu terjalinnya ikatan kasih sayang antara ibu dan anak
10. Biaya lebih rendah dibanding asupan buatan

- **ETIKA BATUK**

Etika batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan menggunakan tissue atau lengan dalam baju. Sehingga bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular kepada orang lain. Tujuannya adalah untuk mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas dan membuat nyaman pada orang di sekitarnya. Langkah-langkah dalam etika batuk:

1. Tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan tisu/sapu tangan/lengan dalam baju anda
2. Segera buang tisu yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah
3. Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol
4. Menggunakan masker

- **KEBERSIHAN TANGAN**

Kebersihan tangan adalah tindakan membersihkan tangan dengan tepat dan benar yang dapat dilakukan dengan cara:

1. Melakukan cuci tangan dengan cairan berbasis alkohol, dilakukan bila tangan tidak tampak kotor.
2. Mencuci tangan dengan sabun dan air, bila tangan tampak atau terasa kotor, terkontaminasi dengan darah maupun cairan tubuh.

Tujuan mencuci tangan:

1. Mencegah penularan infeksi yang menyebabkan penyakit.
2. Memutus penyebaran mikroorganisme yang ada di tangan.

Cara mencuci tangan yang benar dapat membersihkan tangan dari kuman sekaligus mencegah penularan infeksi yang menyebabkan penyakit, diantaranya: Influenza, Salmonellosis, Tifus dan Hepatitis A.

Langkah-langkah cuci tangan:

1. Ratakan sabun/handrub dengan kedua tangan
2. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian
3. Gosok kedua telapak & sela-sela jari
4. Gosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengait/mencuci
5. Gosok ibu jari secara berputar dalam genggam tangan dan lakukan pada kedua tangan
6. Gosokan ujung jari pada telapak tangan secara berputar dan lakukan pada kedua tangan

Bila mencuci tangan dengan sabun, bilaslah kedua tangan dengan air yang mengalir. Cara cuci tangan dengan benar sebaiknya diterapkan dalam keseharian dan dijadikan kebiasaan sejak dini, untuk menjaga kesehatan serta mencegah penyakit.

- **BERITA DAN ARTIKEL PROGRAM KESEHATAN RUMAH SAKIT ISLAM AYSHA**

Terdapat berita dan artikel program kesehatan yang diberikan Rumah Sakit Islam Aysha, di antaranya adalah sebagai berikut.

- **MENGENAL ENDOSKOPI THT**

Halo sahabat Aysha,

Dalam dunia kesehatan perkembangan teknologi sangat berpengaruh. Dengan teknologi membuat minimnya tindakan pembedahan untuk mendiagnosis suatu penyakit. salah satu metode yang aman dilakukan yakni endoskopi.

Kali ini, dokter spesialis THT RS Islam Aysha, dr. Ahmad Wahyuddin, Sp. THTKL menjelaskan seputar Endoskopi THT, mari kita simak!

Apa itu endoskopi THT?

Endoskopi THT adalah sebuah pemeriksaan yakni pemeriksaan penunjang untuk membantu visualisasi dari pemeriksaan visus THT itu sendiri. Jadi secara umum endoskopi THT ada dua cara, yaitu dengan cara menggunakan teleskop yang kaku ataupun dengan cara menggunakan teleskop yang fleksibel. Bisa digunakan untuk pemeriksaan telinga, pemeriksaan hidung, pemeriksaan tenggorok, ataupun pemeriksaan prosedur lainnya yakni fungsi menelan.

Kapan perlu pemeriksaan Endoskopi?

Pemeriksaan endoskopi ini tujuannya hanya sebagai pemeriksaan penunjang apabila memiliki keluhan di bidang THT hendaknya

melakukan konsultasi terlebih dahulu ke dokter setelah itu baru bisa dilakukan pemeriksaan endoskopi THT apabila pemeriksaan ini dilakukan dan apabila tidak diindikasikan untuk dilakukan tindakan maka tindakan ini pun tidak perlu dilakukan.

Penyakit apa saja yang memerlukan Endoskopi?

Yakni masalah di telinga contohnya seperti nyeri pada telinga, penurunan pendengaran, dan keluhan lainnya. Dengan masalah tersebut bisa dipastikan perlu melakukan pemeriksaan endoskopi. Selain itu dari keluhan pada hidung, rongga mulut dan juga kondisi pada pita suara pun perlu tindakan endoskopi.

Selain pemaparan yang disampaikan dr. Ahmas Wahyuddin, Sp. THTKL, dikutip dari Halodoc bahwa prosedur endoskopi THT pada umumnya aman dilakukan dan jarang menimbulkan komplikasi. Komplikasi dapat terjadi pada beberapa kasus, seperti pada endoskopi hidung yang bisa berdampak pada timbulnya mimisan. Apabila mimisan yang terjadi terus menerus dan tak kunjung berhenti, segera untuk memeriksakan diri ke dokter. Selain itu tak lupa untuk tanyakan kepada dokter mengenai arahan spesifik yang perlu dipenuhi setelah prosedur endoskopi dilakukan, seperti adakan anjuran khusus yang perlu dilakukan misalnya tidak menggunakan pembersih telinga, dianjurkan tidak menyentuh bagian dalam lubang hidung, ataupun larangan mengkonsumsi makanan atau minuman jenis tertentu, termasuk juga penggunaan obat-obatan.

Narasumber : dr. Ahmad Wahyuddin, Sp. THTKL (dokter spesialis THT RS Islam Aysha)

Sumber : <https://www.halodoc.com/kesehatan/endoskopi-tht>

Video Mengenal Endoskopi selengkapnya klik :

https://youtu.be/_oOj6ukLYkQ

<https://bit.ly/3HfbN8I>

Untuk informasi dan pendaftaran pelayanan RS Islam Aysha hubungi:

Telp : (0251) 8663689

WhatsApp : +62 812 6126 2822

Jangan lupa follow, like, dan share sosial media RS Islam Aysha agar tidak ketinggalan informasi :

<https://linktr.ee/rsislamaysha>

○ **TIPS MENGURANGI NYERI PADA LEHER**

Sering mengalami nyeri pada leher? Rasa sakit ini kerap kali muncul di area kanan, kiri, depan atau bahkan belakang leher. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab dari rasa sakit pada leher, bisa disebabkan karena saraf kejepit, otot leher yang tertarik, kerusakan sendi leher, dan bisa disebabkan karena penyakit tertentu.

Proses penyembuhan dalam kondisi ini berkisar antara beberapa hari hingga beberapa minggu jika tanpa penanganan khusus. Pada umumnya nyeri tengkuk bukanlah penyakit yang serius, oleh karena itu Fisioterapi Rumah Sakit Islam Aysha memberikan beberapa tips mengurangi nyeri pada leher yang bisa dilakukan di rumah.

1. Lateral Neck Stretch

Cara ini bisa dilakukan dengan meletakkan tangan di atas kepala mendekati telinga, lalu Tarik perlahan ke arah bahu dan tahan selama 5 detik. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali, lakukan pada kedua sisi.

2. Levator Scapula Stretch

Tengokan kepala ke salah satu sisi lalu tundukkan kepala ke arah samping, kemudian Tarik secara perlahan dengan salah satu tangan dan tahan selama 5 detik. Cara ini bisa dilakukan sebanyak 5-8 kali, lakukan pada kedua sisi.

3. Head Up Stretch

Gerakan kepala ke arah atas kemudian letakkan dua tangan di dagu, lalu tahan selama 5 detik. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.

4. Upper Back Stretch

Tarik lengan ke arah berlawanan dan tahan selama 5 detik. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali, lakukan cara ini pada kedua lengan.

5. Triceps Stretch

Letakkan satu tangan ke arah belakang lalu pegang siku dengan lengan satunya dan Tarik secara perlahan ke arah belakang lalu tahan selama 5 detik. Ulangi gerakan ini selama 5-8 kali, lakukan pada kedua lengan.

6. Shoulder Rolling

Cara ini dengan melakukan gerakan memutar pada bahu kedepan dan kebelakang, lakukan sebanyak 5-8 kali.

Itu dia tips meredakan nyeri pada leher yang disampaikan fisioterapi RS Islam Aysha yang bisa dilakukan dirumah.

Lalu kapan Harus Periksa ke Dokter?

Apabila gejala nyeri leher berlangsung lama dan menetap lebih dari seminggu dan mengalami gejala yang cukup mengganggu seperti terdapat jendolan di leher, mengalami sakit leher yang parah tanpa sebab yang jelas, kesulitan bernafas dan menelan serta penyebab-penyebab berat lainnya, wajib untuk segera memeriksakan diri ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Sumber :

<https://www.halodoc.com/artikel/cara-menangani-sakit-leher-saat-di-rumah>

<https://www.alodokter.com/sakit-leher>

Video tips mengurangi nyeri pada leher selengkapnya klik:

Instagram : <https://bit.ly/3kGeJDo>

Youtube : https://youtu.be/GQf_Wep140Y

Untuk informasi dan pendaftaran pelayanan RS Islam Aysha hubungi:

Telp : (0251) 8663689

WhatsApp : +62 812 6126 2822

Jangan lupa follow, like, dan share sosial media RS Islam Aysha agar tidak ketinggalan informasi :

<https://linktr.ee/rsislamaysha>

○ **KATARAK BISA MENYERANG DI USIA MUDA?**

Oleh : dr. Teguh Setiawan, Sp.M (Dokter Spesialis Mata)

Halo sahabat Aysha,

Untuk menurunkan resiko terjangkit berbagai macam penyakit, menjaga kesehatan tubuh menjadi cara yang diperlukan, salah satunya menjaga kesehatan mata sebab dengan usia yang semakin bertambah, penglihatan pun bisa semakin menurun atau menjadi semakin kabur. Salah satu penyakit mata yang tak asing lagi diketahui masyarakat adalah katarak.

Mari kita mengenali seperti apa penyakit Katarak, dr. Teguh Setiawan, Sp. M, dari Rumah Sakit Islam Aysha akan menjelaskan seperti apa penyakit katarak. Yuk, kita simak!

Apa itu katarak?

Katarak merupakan kekeruhan pada sebagian atau keseluruhan lensa mata. Kekeruhan lensa mata tersebut dapat menyebabkan cahaya sulit mencapai saraf mata atau retina. Jadi, dengan adanya katarak tersebut mengakibatkan penglihatan pada manusia menjadi menurun atau bahkan sampai tidak bisa melihat sama sekali.

Seperti apa penyebab katarak?

Penderita katarak di negara Indonesia sendiri cukup besar. Penyebab dari katarak, selain karna usia atau degeneratif (kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu), bisa juga disebabkan karena paparan sinar UV yang tinggi. Penyebab lainnya, penggunaan obat-obatan dan juga supplement seperti steroid atau juga bisa karena trauma, kecelakaan pada mata dan beberapa penyebab lainnya.

Apakah katarak bisa terjadi di usia muda?

Katarak bisa menyerang di usia muda, katarak ini disebut dengan katarak Difenil. Penyebabnya terjadi karena adanya penyalahgunaan obat-obatan & tetes mata ataupun juga bisa karena kongenital yakni kelainan saat masih di dalam kandungan.

Apakah katarak bisa disembuhkan dengan obat-obatan?

Untuk penyembuhannya, saat ini belum ada obat tetes atau obat minum untuk menghilangkan katarak. Jadi, dalam penyembuhan katarak harus dilakukan tindakan bedah operasi, bisa dengan operasi ECCE (*Extra Capsular Cataract Extraction*) atau Fakoemulsifikasi, lalu akan ditanamkan lensa buatan atau *intraocular lens*.

Bagaimana upaya pencegahan katarak?

Dapat dilakukan dengan menggunakan kacamata hitam saat beraktifitas di luar ruangan dan hindari pemakaian tetes mata ataupun obat-obatan tanpa resep dokter.

Itulah pemaparan terkait penyakit katarak yang disampaikan dr. Teguh Setiawan, Sp.M. Ingatlah untuk selalu menjaga kesehatan mata ya sahabat Aysha!

Direview oleh : dr. Teguh Setiawan, Sp.M

Berikut adalah video penjelasan penyakit katarak selengkapnya :

Instagram :
https://www.instagram.com/reel/CnV6wDeBE5o/?utm_source=ig_web_copy_link

Youtube : <https://youtu.be/q3LUCjrQ35I>

Untuk informasi dan pendaftaran pelayanan RS Islam Aysha hubungi:
Telp: (0251) 8663689
WhatsApp: +62 812 6126 2822

#RsIslamAYSHA
#RSIAYSHA
#RumahSakitIslamAYSHA
#RsIslamAyshaCibinong
#katarak
#mata
#spesialismata

○ **KENALI PENYAKIT STROKE HEMORAGIK**

Oleh : dr. Akbar Satrianegara, Sp.N (Dokter Spesialis Syaraf)

Halo sabahat Aysha,

Dalam dunia kesehatan, penyakit stroke dikenal sebagai salah satu penyakit yang memiliki dampak fatal karena menyerang bagian otak. Faktor dominan penyebab seseorang terserang stroke adalah Gaya hidup tak sehat, meskipun faktor genetik juga menjadi salah satu peran seseorang terkena penyakit stroke.

Berikut penjelasan dokter spesialis syaraf dr. Akbar Satrianegara, Sp.N dari Rumah Sakit Islam Aysha mengenai apa itu stroke hemoragik, penyebab dan cara penanganan. mari kita simak!

Stroke hemoragik atau pendarahan otak adalah suatu kondisi emergency atau gawat darurat akibat pecahnya pembuluh darah di otak. Penyebab dari stroke perdarahan paling banyak adalah darah tinggi atau hipertensi yang tidak terkontrol, selain itu bisa juga disebabkan oleh gangguan pembuluh darah, gangguan anatomi pembuluh darah dan kelainan fatal hemostasis pembuluh darah. Gejala paling umum dari stroke perdarahan adalah nyeri kepala yang hebat bisa disertai dengan penurunan kesadaran, wajah yang tidak simetris, mual muntah, kejang dan kelemahan separuh badan.

Dikutip dari kemenkes.go.id, pada tahun 2015 penyakit stroke menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di dunia dan pada tahun 2014 menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Sementara itu, berdasarkan diagnosis dokter, prevalensi stroke tahun 2018 di Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang atau sebesar 10,9%. Setiap tahun ada 2,5 juta pria dan 3 juta wanita di dunia meninggal dunia dikarenakan penyakit stroke. Organisasi kesehatan dunia atau WHO memperkirakan pada 2022 jumlah kematian akibat stroke mencapai 7,6 juta jiwa.

Indonesia sendiri yang terdiagnosis penyakit stroke sebesar 8,3% per 1000 penduduk. Sekitar 72,3% dari stroke sudah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan. Sedangkan jumlah kematian akibat penyakit stroke pada rentang usia 45-54 tahun mencapai 15,9% dan pada usia 55-64 tahun sekitar 26,8%.

Maka dari itu, untuk pencegahan dari penyakit stroke pendarahan adalah kontrol dari tekanan darah yang tinggi, karena 80% penyebab stroke perdarahan adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Apabila menemukan orang di sekitar baik keluarga, kerabat, maupun saudara terdekat yang mengalami penurunan kesadaran disertai nyeri di kepala, mual, muntah, kejang-kejang, maupun kelemahan separuh badan untuk segera dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat. Sebab, semakin cepat penanganan dari stroke perdarahan maka akan menurunkan tingkat kematian maupun tingkat kecatatan.

Demikian penjelasan dari dr. Akbar Satrianegara, Sp.N, jika sahabat aysha ada keluhan terkait gejala-gejala seperti yang disebutkan diatas, diharapkan untuk segera konsultasikan ke dokter

Jangan lupa untuk selalu memperhatikan kesehatan ya sahabat Aysha.

Direview oleh : dr. Akbar Satrianegara, Sp.N

Video penyakit stroke hemoragik selengkapnya klik:

<https://youtu.be/wlYVeY49-vY> https://www.instagram.com/reel/Cm-pWlfh2fP/?utm_source=ig_web_copy_link

Untuk informasi dan pendaftaran pelayanan RS Islam Aysha hubungi:

Telp : (0251) 8663689

WhatsApp : +62 812 6126 2822

Jangan lupa follow, like, dan share sosial media RS Islam Aysha agar tidak ketinggalan informasi :

Instagram : <https://www.instagram.com/rsislamaysha/>

Facebook : <https://www.facebook.com/rsislamaysha/>

Youtube : <https://www.youtube.com/@rsislamaysha4693>

Website : <https://www.rsislamaysha.com>

Linkedin : <https://www.linkedin.com/in/rumah-sakit-islam-aysha-307573238>

Twitter : <https://www.twitter.com/rsislamaysha>

Tiktok : <https://www.tiktok.com/rsislamaysha>

○ **WASPADAI DAMPAK BURUK ROKOK**

Dampak buruk jika anda menjadi perokok aktif ataupun perokok pasif.

1. Menyebabkan stroke dan serangan jantung
2. Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut
3. Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok
4. Menyebabkan kerontokan
5. Menyebabkan kemandulan dan impotensi
6. Menyebabkan kanker paru dan penyakit
7. Menyebabkan kanker leher rahim dan keguguran
8. Menyebabkan kanker kulit
9. Gangguan pada mata, seperti katarak
10. Tulan lebih mudah patah

Efek buruk jika orang tua merokok di dekat anak

1. Pneumonia dan bronkitis
2. Sindrom kematian mendadak pada bayi
3. Masalah pernapasan ketika dewasa
4. Menghambat pertumbuhan paru-paru
5. Infeksi telinga
6. Saat beranjak remaja, anak juga akan menjadi perokok

Efek pejanan pada anak

1. Gangguan kecerdasan (kognitif)
2. Tingkah laku lebih agresif dan suka menantang
3. Infeksi meningitis
4. Menurunkan proses penyembuhan luka
5. Infeksi telinga tengah
6. Asthma
7. Limfoma
8. Pneumonia
9. Leukemia
10. Bronkhitis

○ **CARA MEMBUANG MASKER BEKAS PAKAI**

Cara membuang masker bekas pakai

1. Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang kepala/telinga
2. Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan
3. Desinfeksi masker dengan desinfektan/klorin/cairan putih.
4. Rusa masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya
5. Segera buang ke dalam tempat sampah tertutup
6. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir/gunakan hand sanitizer

Terdapat 4 kondisi yang mengharuskan kamu tetap menggunakan masker, antara lain:

1. Beraktivitas di luar ruangan yang padat orang
2. Masyarakat yang termasuk dalam kelompok rentan (lansia atau memiliki penyakit komorbid)
3. Beraktivitas di dalam ruangan tertutup dan minim
4. Saat batuk dan pilek