

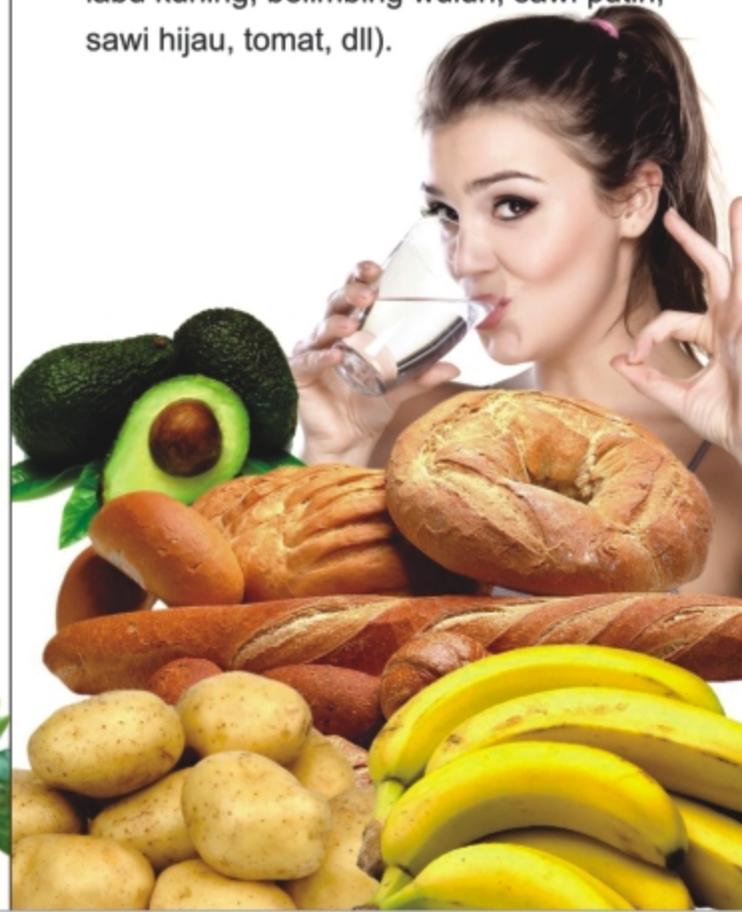
## APA YANG HARUS DIHINDARI?

1. Hindari makanan yang berkadar purin tinggi:
  - Bayam, kangkung, kubis, daun singkong, daun papaya, buncis, jamur.
  - Emping (Melinjo)
  - Nanas
  - Jeroan (Babat, usus, paru hati)
  - Otak
  - Lemak, kacang, makanan laut, daging, kerang, es krim, keju.
2. Hindari mengonsumsi alkohol, softdrink.
3. Hindari karbohidrat sederhana jenis fruktosa (Misal: permen, gula, sirup, gulali, dan arum manis).
4. Hindari mengonsumsi aspirin (bila membutuhkan obat pengurang sakit, pilih jenis ibuprofen dan lainnya).
5. Hindari bekerja terlalu keras istirahat yang cukup.

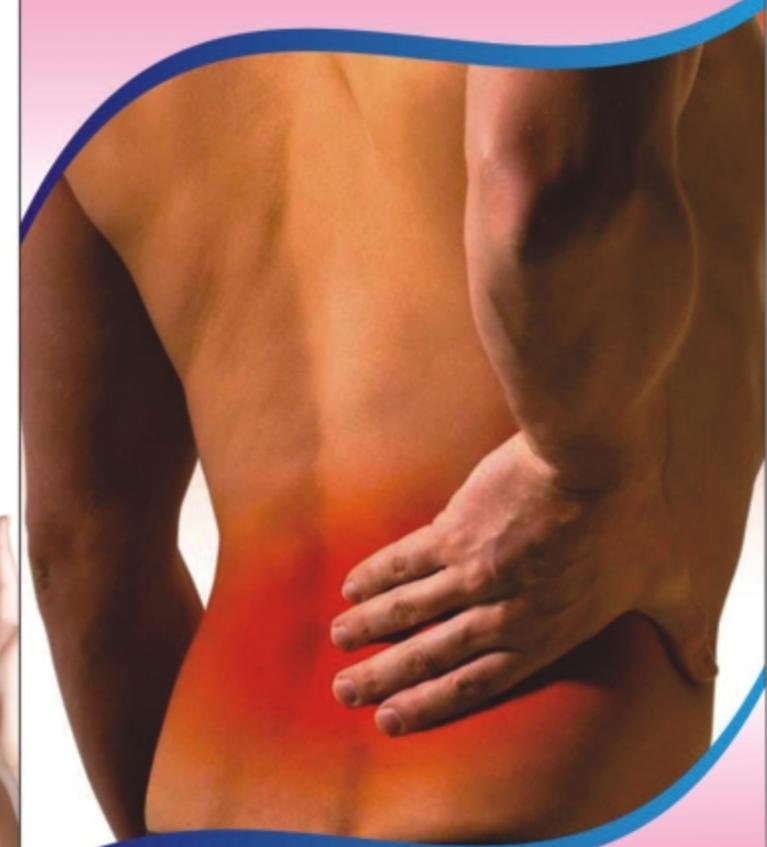


## PERBANYAK

1. Banyak minum air putih.
2. Makanan kaya potasium (alpukat, susu dan yogurt, pisang, dll).
3. Makanan kaya kalium (pisang, kentang, dll).
4. Konsumsi karbohidrat kompleks (singkong rebus, ubi, roti gandum, beras merah).
5. Konsumsi sayuran dan buah tinggi vitamin C (Jeruk, Strawberry, papaya, buah naga, labu kuning, belimbing wuluh, sawi putih, sawi hijau, tomat, dll).



# PENYAKIT ASAM URAT



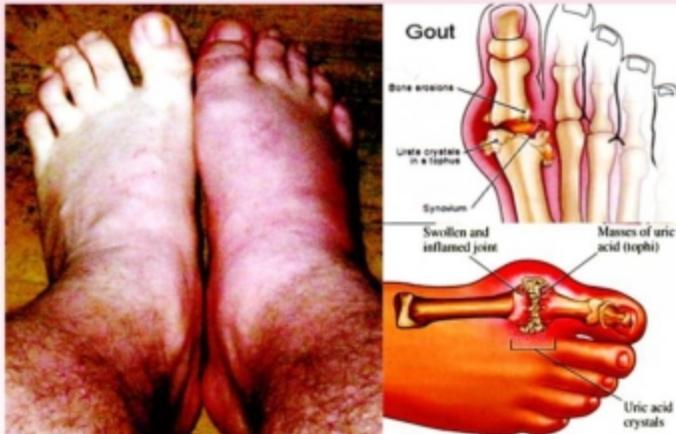
TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## APA ITU ASAM URAT?

Asam urat adalah zat hasil metabolisme purin dalam tubuh. Zat asam urat biasanya akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urine dalam kondisi normal.

## APA ITU ARTHRITIS GOUT?

Arthritis Gout (Radang Sendi) atau penyakit asam urat adalah penyakit akibat kelebihan asam urat dalam darah yang kemudian menumpuk dan tertimbun menjadi krystal-krystal pada persendian, terutama pada jari-jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku, serta bisa berkembang menjadi batu ginjal dan mengakibatkan gagal ginjal.



## PENYEBAB ASAM URAT

1. Faktor Genetik
2. Diet ketat tinggi purin
3. Konsumsi alkohol berlebih
4. Penggunaan obat diuretik
5. Penggunaan antibiotik berlebihan
6. Penyakit tertentu pada darah (Anemia Kronis)
7. Gangguan pengeluaran asam urat di ginjal
8. Stres dan hipertensi
9. Kelelahan fisik dan cedera sendi



## TANDA & GEJALA

- Sendi terasa nyeri terutama pada malam atau pagi hari.
- Sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (berwarna kemerahan).
- Nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku dan pergelangan tangan.
- Pada kasus yang parah, persendian akan mengalami nyeri hebat saat bergerak.



## PERAWATAN PENYAKIT DEMAM BERDARAH

Ada beberapa cara yang mungkin untuk mengobati penyakit demam berdarah

1. Perbanyak minum 1,5 sampai 2 liter air putih dalam sehari
2. Bila penderita terlalu lemas lakukanlah penginfusan mengurangi dehidrasi
3. Bila diare menggunakan garam elektrolit
4. Makan makanan yang bergizi agar tubuh cepat pulih.



## PENCEGAHAN PENYAKIT DEMAM BERDARAH

Pencegahan DBD antara lain:

- Mengurangi atau menghilangkan genangan air di sekitar rumah.
- Menjaga lingkungan agar tetap bersih
- Bila ada keluarga yang menderita berkepanjangan segera mengambil rujukan kepada dokter untuk mengurangi resiko yang tidak menyenangkan



# PENYAKIT DEMAM BERDARAH



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## APA ITU DEMAM BERDARAH

Demam berdarah adalah infeksi yang disebabkan nyamuk menularkan virus dengue. Karena demam tersebut dapat menyebabkan penderitanya mengalami nyeri hebat seakan-akan tulang mereka patah.

Sejumlah gejala demam berdarah : Demam, sakit kepala, kulit kemerahan yang tampak seperti campak dan nyeri persendian

Pada sejumlah pasien, demam dengue dapat berubah menjadi satu dari dua bentuk yang mengancam jiwa.

Yang pertama adalah yang menyebabkan pendarahan, kebocoran pembuluh darah yang menyebabkan darah membeku.

Yang kedua adalah yang menyebabkan tekanan darah rendah yang berbahaya



## PENYEBAB PENYAKIT DEMAM BERDARAH

Suatu penyakit yang tergolong kedalam golongan penyakit akut yang disebabkan oleh adanya virus Dengue, yang masuk melalui peredaran darah manusia melalui gigitan nyamuk dari jenis Aedes, yaitu: Aedes Aegypti atau Aedes Albopictus.

Terdapat empat jenisvirus Dengue yang berbeda, namun berelasi dekat, yang dapat menyebabkan demam berdarah. Virus Dengue merupakan virus dari jenis flavivirus, famili flaviviridae. Penyakit demam berdarah berada pada daerah tropis dan subtropis di berbagai belahan dunia, terutama di musim hujan yang lembab

## TANDA DAN GEJALA PENYAKIT DEMAM BERDARAH

1. Mendadak panas tinggi selama 2-7 hari, tampak lemah, lesu, suhu badan antara 38 derajat celcius sampai 40 derajat celcius atau bisa jadi lebih.
2. Kadang-kadang pendarahan di hidung  
Tampak bintik-bintik merah pada kulit dan jika kulit direnggangkan bintik merah itu tidak hilang.
3. Mungkin terjadi muntah darah atau berak dengan disertai darah.



## PENANGGULANGAN DIARE



1. Jaga hidrasi dengan elektrolit yang seimbang. Ini merupakan cara paling sesuai di kebanyakan kasus diare, bahkan disentri.
2. Mencoba makan lebih sering tapi dengan porsi yang lebih sedikit, frekuensi teratur, dan jangan makan atau minum terlalu cepat.
3. Cairan Intravenous  
kadang-kala, terutama pada anak-anak, dehidrasi dapat mengancam jiwa dan cairan intravenous mungkin dibutuhkan.
4. Terapi rehidrasi oral  
Meminum solusi gula/garam yang dapat diserap oleh tubuh
5. Menjaga kebersihan dan isolasi  
Kebersihan tubuh merupakan faktor utama dalam membatasi penyebaran penyakit

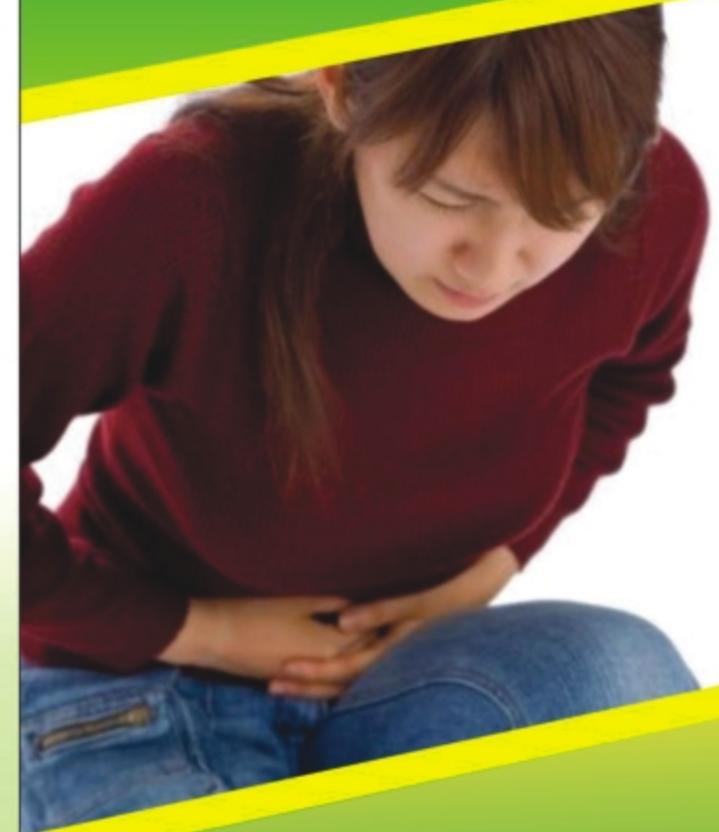
## PENCEGAHAN DIARE



Sebuah vaksin rotavirus memiliki potensi untuk mengurangi jumlah penderita diare. Saat ini ada dua vaksin berlisensi untuk menghadapi rotavirus. Vaksin rotavirus yang lainnya seperti Shigella, ETEC, dan Cholera sedang dikembangkan, vaksin ini juga berfungsi untuk mencegah penularan diare.

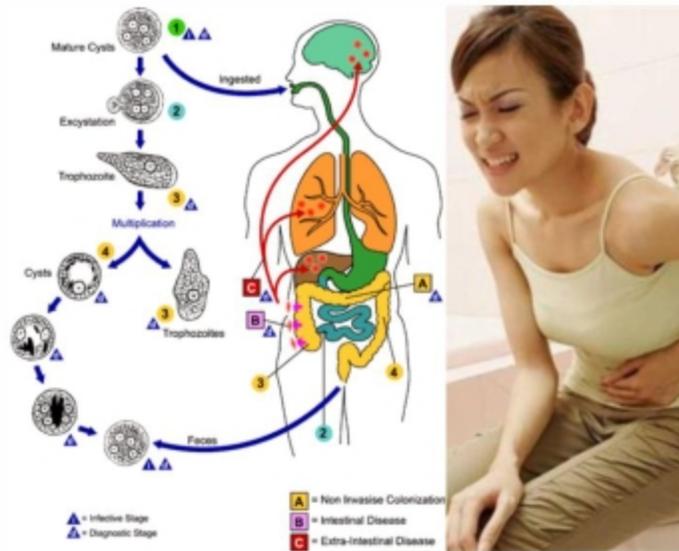
Karena tangan merupakan salah satu bagian tubuh yang paling sering melakukan kontak langsung dengan benda lain, maka sebelum makan disarankan untuk mencuci tangan dengan sabun.

# PENYAKIT DIARE



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## APA ITU DIARE?



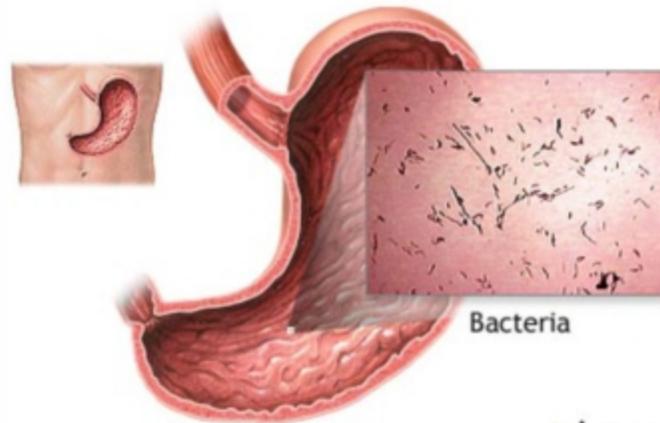
### Diare

(atau dalam bahasa kasar disebut menceret) (BM = diarea, Inggris = diarrhea) adalah sebuah penyakit dimana tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair yang biasanya terjadi paling sedikit tiga kali dalam 24 jam.

Di negara berkembang, diare adalah penyebab kematian paling umum kematian balita, dan juga membunuh lebih dari 2,6 juta

## PENYEBAB DIARE

Diarrhea may be caused by bacteria or parasites found in food and water



ADAM

1. Sebuah mikrograf elektron dari rotavirus, penyebab hampir 40% dari diare pada anak di bawah umur 5 tahun.
2. Kondisi ini dapat merupakan gejala dari luka, penyakit, elergi (fructose, lactose), kelebihan vitamin C, dan mengonsumsi buah-buahan tertentu.
3. Memakan makanan yang asam, pedas atau bersantan sekaligus secara berlebihan dapat menyebabkan diare juga karena membuat usus kaget.
4. Diare kebanyakan disebabkan oleh virus tetapi juga seringkali akibat dari racun bakteri, minum alkohol berlebih

## GEJALA DIARE



Gejala yang biasanya ditemukan adalah buang air besar terus-menerus disertai dengan rasa mulas yang berkepanjangan, dehidrasi, mual dan muntah. Tetapi gejala lainnya yang dapat timbul antara lain pegal pada punggung dan perut sering berbunyi.

## Panduan Pasien Pasca Rawat Inap

**K**onsumsi obat yang diberikan oleh dokter untuk perawatan di rumah secara teratur sesuai instruksi, istirahat beberapa hari untuk memulihkan keadaan.

**Makanan yang harus dibatasi agar tidak menyebabkan kekambuhan :**

- Makanan pedas yang berlemak.
- Makanan yang bersifat asam dan kecut
- Makanan yg sulit dicerna
- Batasi makanan yang mengandung kafein dan bersoda.

**Hindari obat yg menyebabkan iritasi lambung.**

**Hindari minuman beralkohol**

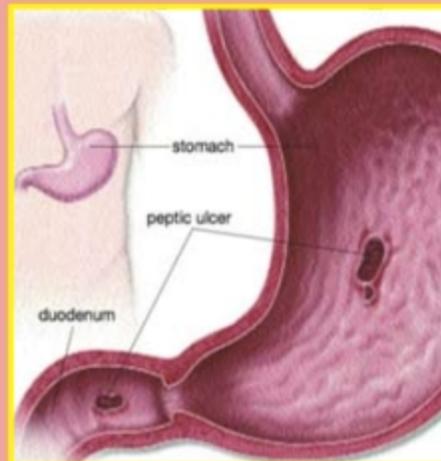
**Hindari stress.**

## Kontrol

**K**ontrol ke dokter spesialis penyakit dalam sesuai jadwal yang ditentukan.

**Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk segera menghubungi dokter anda, atau segera ke rumah sakit, bila :**

- Ada tanda-tanda alergi obat, seperti merah pada kulit, bengkak pada mata dan bibir dan sesak nafas.
- Muntah-muntah yang sering
- Muntah darah atau BAB warna hitam.



*Materi Edukasi*

# DISPEPSIA

*Sakit Maag*

Nama Pasien : \_\_\_\_\_

Tg. Lahir : \_\_\_\_\_

Dokter yang Merawat : \_\_\_\_\_



**Tu PKRS And Dipma Masamba Th. 2018**

Jl. Sultan Hasanuddin No. 23 Masamba Telp. (0473) 21188

web : [www.rsud.luwuutarakab.go.id](http://www.rsud.luwuutarakab.go.id)

email : [rsud@luwuutarakab.go.id](mailto:rsud@luwuutarakab.go.id)

## Pengertian

**P**enyakit maag adalah penyakit saluran pencernaan yang mengenai lambung yang disebabkan karena meningkatnya produksi asam lambung yang berlebih.

## Penyebab

- Kuman (Bakteri)
- Obat-obatan
- Alkohol
- Kebiasaan hidup sehari-hari yang tidak sehat.
- Stress



## Tanda dan Gejala

- Mual
- Sebagian penderita bisa muntah dan cegukan
- Nyeri uluhati
- Sakit Kepala

## Pemeriksaan Penunjang

Untuk pemeriksaan penunjang, bila diperlukan dengan "endoscopy" bagian lambung.

Pemeriksaan USG Abdomen (perut) untuk menyingkirkan kemungkinan penyakit lain seperti infeksi/ radang kandung empedu, batu empedu, dll.

## Diet

**M**akanan yang mudah untuk dicerna, porsi kecil, dan sering diberikan. Kalori dan protein cukup, lemak rendah. Menghindari makanan yang berbumbu tajam, cairan cukup, makan secara perlahan.

## Medikasi

- Tirah baring
- Menghindari makanan/minuman yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung.
- Penggunaan penghambat  $H_2$ , misalnya Ranitidin, Sukratat atau Antacid)
- Jika terjadi muntah perlu keseimbangan cairan dan elektrolit dengan memberikan infus vena.
- Memodifikasi diet pasien, meningkatkan istirahat dan mengurangi stress
- Menghindari alkohol dan obat-obatan yang mengiritasi mukosa lambung.

## CARA MENGATASI DIABETES



Olah raga secara teratur akan membakar kalori dan lemak di dalam tubuh menjadi energi. Olah raga yang paling mudah adalah jalan-jalan dan bersepeda.

Pola makan hidup sehat, sangat diperlukan kesadaran untuk mengubah pola makan dari mengkonsumsi junk food ke health food. Perbanyak makan sayuran segar.

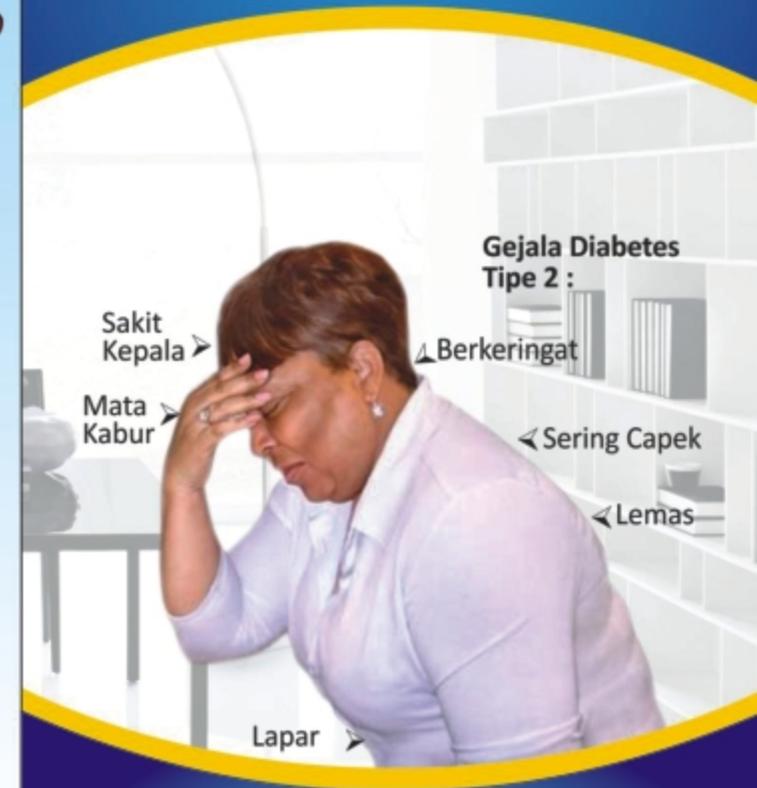
Kurangi minuman manis, minuman suplemen energi dan minuman bersoda. Minum air putih sekitar 8 gelas per hari

## APA YANG HARUS DIHINDARI?



1. Makanan yang Kaya Gula  
Makanan dengan kadar gula tinggi seperti gula putih (gula pasir), es krim, donat, pastries, cokelat, serta makanan dengan pemanis buatan
2. Makanan Berkolesterol Tinggi  
Kuning telur, produk-produk susu tinggi lemak, unggas, daging merah, udang, keju
3. Jus Buah
4. Beberapa buah dan sayuran:  
mangga, stroberry, kentang dan labu
5. Minuman Beralkohol
6. Goreng-gorengan

# DIABETES MELLITUS



### Gejala Diabetes Tipe 2 :

Sakit Kepala

Berkeringat

Mata Kabur

Sering Capek

Lemas

Lapar



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## APA ITU DIABETES?

Penyakit Diabetes Mellitus atau kencing manis adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan insulin baik absolute maupun relative.

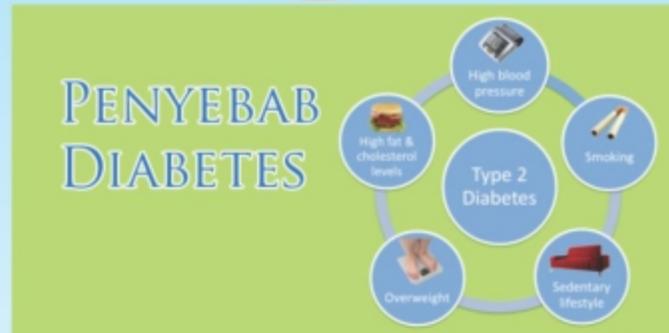
Penyakit ini dapat bersifat ganas dan berakhir dengan kematian penderita dalam waktu singkat. Sehingga penderita seolah-olah dihancurkan dan dibuang melalui air seni. Penyakit Diabetes tidaklah menakutkan bila diketahui lebih awal. Oleh karena itu, mengenal tanda-tanda awal penyakit diabetes ini menjadi sangat penting



Gangrene is the death of tissue in part of the body

Foul-Smelling discharge  
Surface and subsurface discoloration

## PENYEBAB DIABETES?



1. Teh manis
2. Gorengan
3. Suka ngemil
4. Kurang tidur
5. Malas beraktivitas fisik
6. Sering Stres
7. Kecanduan rokok
8. Menggunakan pil kontrasepsi
9. Takut kulit jadi hitam
10. Keranjingan soda

## TANDA DAN GEJALA

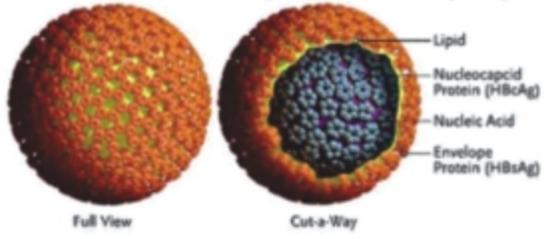


1. Sering buang air kecil.  
Hal ini terjadi karena ginjal ingin membersihkan kelebihan glukosa dalam sirkulasi darah.
2. Sering haus dan banyak minum  
Karena banyak cairan yang dikeluarkan, anak menjadi gampang haus.
3. Berat badan menurun.  
Tubuh tidak lagi memproses glukosa untuk energi, meski nafsu makan anak normal tetapi berat badannya sulit naik.
4. Mudah lelah  
Anak tampak kelelahan karena tubuhnya tidak mampu memproses glukosa untuk energi

# BAGAIMANA HEPATITIS B DIDIAGNOSIS

- Tes darah untuk mendeteksi protein pada permukaan virus yang disebut Hepatitis B antigen permukaan (HbsAg).
- Tes fungsi hati/liver untuk mengukur aktivitas kimia (Enzim dan zat lain yang dibuat di hati). Hal ini memberikan gambaran apakah hati meradang dan seberapa baik hati/liver bekerja.
- USG/CT scan/MRI Abdomen
- Biopsi Hati
- Tes-tes lain mungkin dilakukan jika dicurigai terdapat komplikasi

## Model of Human Hepatitis B Virus (HBV)

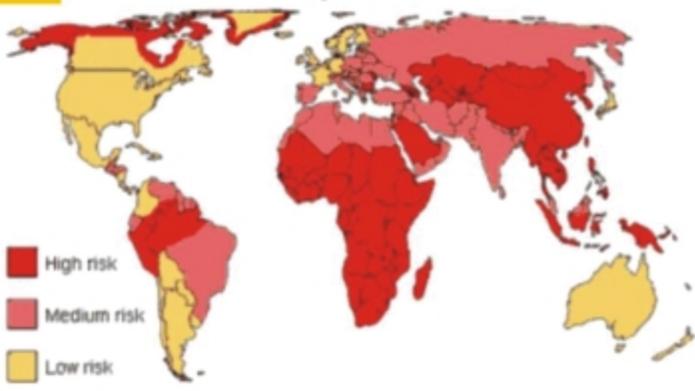


© Physicians' Research Network, Inc. All rights reserved.  
 Published in The new Notebook, Volume 9, Issue 3, September 2004 and The new Notebook Online at www.prn.org  
 Three-dimensional model of hbv created by Louis E. Henderson, PhD, Frederick Cancer Research Center.

# KOMPLIKASI

Apabila penyakit memburuk akan bisa ditemukan gangguan hati yang serius, seperti: sirosis dan kanker hati. Komplikasi berat dapat berupa pendarahan akibat varises pecah, penurunan kesadaran.

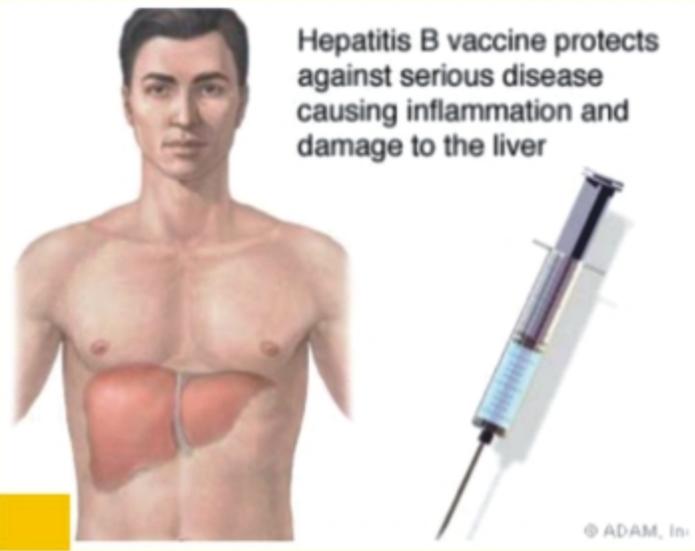
## Hepatitis B



- Keterangan :
- 1. Resiko Tinggi
  - 2. Resiko Sedang
  - 3. Resiko Rendah

# BAGAIMANA MENCEGAH HEPATITIS B

- Imunisasi / Vaksinasi
- Pencegahan pasca pajanan (pada petugas kesehatan yang terkena cedera akibat jarum suntik)
- Mencegah infeksi pada bayi baru lahir yang berisiko



# HEPATITIS B

Lindungi diri Anda dari Hepatitis B



TIM PROMOSI KESEHATAN  
 RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
 TAHUN 2018

Hati (Liver) berada di bagian kanan atas perut.  
Fungsi Liver meliputi :

#### - Sintesis dan Metabolisme

1. Pembentukan asam amino, kolesterol dan trigliserida.
2. Pembentukan zat pembenturan darah.
3. Pada janis, liver berfungsi sebagai pembentukan sel daran merah.
4. Berperan dalam metabolisme karbohidrat.
5. Produksi sempedu untuk memecah makanan yang masuk ke dalam usus.
6. Pembentukan trombosit sebagai salah satu komponen darah.



#### - Detoksifikasi /Metabolisme Zat Asing

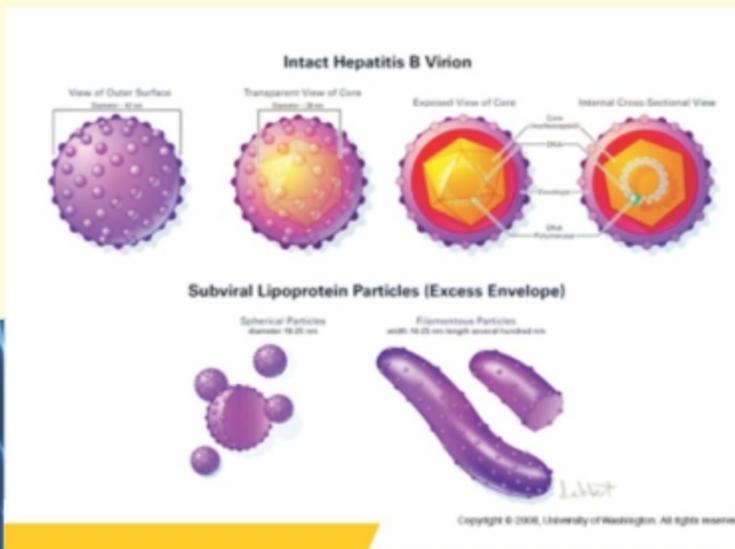
1. Liver berperan dalam memecah struktur kimia zat asing seperti obat ataupun racun yang masuk dari saluran cerna.
2. Zat asing yang dipecah menjadi mudah larut dan dibuang melalui ginjal.

#### - Produksi Hormon

1. Produksi hormon Angiotensinogen yang berfungsi untuk meningkatkan tekanan darah.
2. Produksi insulin-like growth factor 1 (IGF-1), yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

## HEPATITIS B

Hepatitis berarti radang hati. Salah satu virus yang menyebabkan hepatitis disebut Virus Hepatitis B.



## Tanda & Gejala

### 1. Infeksi Akut

Periode inkubasi dalam 1-6 bulan, yang merupakan periode inkubasi. Gejala meliputi: nyeri perut, mual, muntah, demam, urin menjadi gelap, dan kotoran (feses) pucat. Secara khusus, bayi yang terinfeksi dari ibu mereka saat melahirkan biasanya tidak memiliki gejala pada awalnya.

### 2. Infeksi Kronis (Ketika virus menetap dalam jangka panjang)

Gejala meliputi nyeri otot, kelelahan, kurang nafsu makan, nyeri perut, penyakit kuning dan depresi. Gejala bervariasi sesuai tingkat keparahan.

## PENULARAN

- Penularan dari ibu yang terinfeksi virus hepatitis B karena bayinya (disebut transmisi vertikal). Hal ini biasanya terjadi saat melahirkan.
- Dari orang ke orang (disebut transmisi horizontal)

**Virus ini tidak ditularkan selama kontak sosial biasa, seperti: berpegangan tangan, memeluk, bersin atau berbagi cangkir & peralatan lainnya**

## FAKTOR & RESIKO

Setiap orang tidak tergantung kepada umur, ras, kebangsaan, jenis kelamin dapat terinfeksi hepatitis B, akan tetapi resiko terbesar adalah apabila :

1. Mempunyai hubungan kelamin yang tidak aman dengan orang yang sudah terinfeksi hepatitis B.
2. Memakai jarum suntik secara bergantian terutama pada penyalahgunaan obat suntik.
3. Menggunakan alat yang biasa melukai bersama-sama dengan penderita hepatitis B.
4. Orang yang bekerja pada tempat-tempat yang terpapar dengan darah manusia.
5. Orang yang pernah mendapat transfusi darah sebelum dilakukan pemilahan terhadap donor.
6. Penderita gagal ginjal yang menjadi hemodi.
7. Anak yang dilahirkan oleh ibu yang menderita hepatitis B.
8. Orang-orang yang tinggal bersama dengan orang-orang yang menderita hepatitis B.

## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GIZI LANSIA

- Penurunan kemampuan dalam mengunyah makanan.
- Penurunan cita rasa terhadap makanan akibat berkurangnya kinerja indera mengecap.
- Kecepatan penyerapan zat gizi dalam usus menurun.
- Penurunan kinerja gerakan usus seringkali menimbulkan konstipasi.
- Pengeluaran enzim-enzim dalam lambung menurun, sehingga porsi makanan tidak dapat diberikan dalam porsi besar.

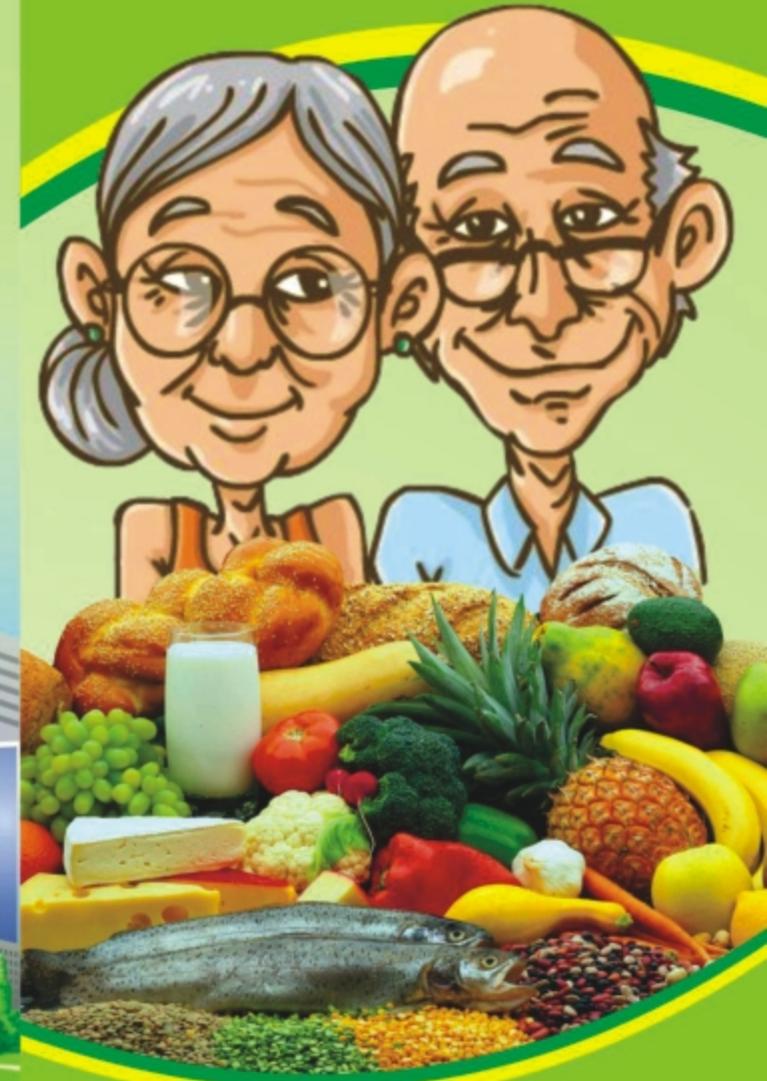


## LANSIA

Gizi seimbang untuk lansia perlu diterapkan dengan melihat kondisinya, baik kondisi penyakit yang dialami maupun kondisi fisiknya. Pengaturan menu diperlukan supaya mereka tidak mengalami masalah akibat makanan yang salah. Terlebih lagi apabila lansia mengalami beberapa penyakit penyerta, pengaturan gizi yang baik akan meningkatkan kualitas hidup lansia.



# HIDUP SEHAT USIA LANSIA



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## MASALAH GIZI PADA LANSIA

### GIZI LEBIH

Pola makanan yang tetap dengan pola aktivitas yang kurang meningkatkan resiko obesitas. Keadaan obesitas pada usia lansia akan meningkatkan resiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, dan darah tinggi.

### GIZI KURANG

Penurunan kemampuan organ pencernaan disertai penurunan asupan makanan akan menyebabkan penurunan status gizi lansia. Hal ini akan mengakibatkan, daya tahan terhadap penyakit menurun, kemungkinan akan mudah terkena infeksi

### KEKURANGAN MIKRO NUTRIEN

Penurunan asupan makanan terutama buah dan sayur akan mengakibatkan kurangnya zat mikro nutrisi seperti vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh



## PENGATURAN MENU LANSIA

- Menu yang dikonsumsi sebaiknya beraneka ragam agar semua kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi.
- Konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak harus disesuaikan dengan berat badan dan tinggi badan. Konsultasikan kepada ahli gizi.
- Makanan sebaiknya mengandung serat dalam jumlah besar yang bersumber pada buah dan sayur.
- Menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium seperti susu nonfat, yoghurt, dan minyak ikan.
- Membatasi penggunaan garam. Perhatikan label makanan yang mengandung garam.
- Hindari mengonsumsi porsi makanan terlalu besar. Porsi makan hendaknya dengan porsi kecil tapi sering



## PENGATURAN MENU LANSIA

- Lebih dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang dan mengurangi makanan yang digoreng.
- Membiasakan diri mengonsumsi bahan makanan dalam keadaan segar tanpa bahan pengawet.
- Konsumsilah bahan makanan tinggi antioksidan yang berasal dari buah dan sayur agar terhindar dari radikal bebas.



**“Hidup jadi Berkualitas dengan Gizi yang Tepat”**

## MENCEGAH HIPERTENSI



1. Pembatasan Asupan Garam
  - Diet Rendah Lemak dan Kolesterol
  - Diet Tinggi Serat : menurunkan berat badan dan membantu memperlancar metabolisme tubuh.
2. Aktifitas fisik yang cukup :  
Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat.
3. Penurunan BB
4. Pembatasan asupan alkohol dan rokok : karena dalam rokok terdapat nikotin yang melepaskan katekolamin
5. Manajemen Stress

## BAHAYA HIPERTENSI



Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat menimbulkan komplikasi pada organ tubuh penderita. Organ yang paling sering menjadi target kerusakan akibat Hipertensi antara lain:

1. Otak : Menyebabkan stroke  
Tekanan darah yang terus-menerus tinggi menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah yang disebut Disfungsi Endotel
2. Mata : Menyebabkan retinopati hipertensi dan dapat menimbulkan kebutaan
3. Jantung : Menyebabkan penyakit jantung koroner / gagal jantung
4. Ginjal : Menyebabkan penyakit Ginjal Kronik / Gagal Ginjal

# PENYAKIT HIPERTENSI



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## APA ITU HIPERTENSI?



Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi kini ditengarai sebagai penyebab utama stroke dan jantung.

### Bagaimana mengetahui Hipertensi?

Dengan memeriksa tekanan darah. Tekanan darah Sistolik adalah tekanan dalam arteri yang terjadi saat dipompanya darah dari jantung ke seluruh tubuh. Adapun diastolik yaitu sisa tekanan dalam arteri saat jantung beristirahat. Jika hasil pengukuran tensi 120/80 mmHg, artinya sistolik Anda 120 dan Diastolik 80.

## PENYEBAB HIPERTENSI?



Sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui. Faktor gizi yang sangat berhubungan dengan terjadinya hipertensi melalui beberapa mekanisme. Aterosklerosis merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi yang berhubungan dengan diet seseorang, walaupun faktor usia juga berperan, karena pada usia lanjut pembuluh darah cenderung menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang. Dan sekitar 5% kasus hipertensi telah diketahui penyebabnya seperti penyakit ginjal, penyakit pembuluh darah dan penyakit Endokrin.

## TANDA & GEJALA



Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah normal.

Jika hipertensi sudah level yang berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala antara lain: sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. Keadaan ini disebut Ensefalopati Hipertensif, yang harus segera mendapatkan penanganan.



## POLA TIDUR

Bayi baru lahir akan tidur selama kurang lebih 14-18 jam setiap harinya. Tetapi lama setiap episode tidurnya tidak lebih baik dari 2-4 jam, jadi pada malam hari ibu pasti akan sering terbangun oleh tangisan si Kecil yang ingin disusui ataupun diganti popoknya. Pada siang hari, ajak si kecil bermain, biarkan cahaya masuk di kamar tidurnya dan nyalakan musik riang gembira, sedangkan pada malam hari, tutup tirai kamar dan matikan lampu atau gunakan cahaya lampu yang redup atau tidak terlalu terang.

## BAYI BUANG AIR BESAR

- Untuk bayi dengan pemberian ASI full akan sering BAB dan teksturnya lebih encer dari pada bayi yang minum susu formula.
- Frekuensi BAB normal adalah 6-8 kali sehari
- Selalu perhatikan bentuk, warna dan frekuensi BAB bayi. Bila ada perubahan/kelainan, segera konsultasi dengan dokter

## MENJEMUR BAYI

- Bila perlu, jemurlah bayi pada pagi hari antara pukul 07.00-08.00 selama 15-30 menit, dengan posisi terlentang dan tengkurap
- Jemurlah bayi saat sebelum mandi
- Bukalah baju bayi dan pakaian popok yang minim
- Hindari mata dari sinar matahari langsung
- Ganti posisi bayi setiap 15 menit
- Hindari Polusi



## HAL-HAL PERLU DIWASPADAI

- Ikterus (Bayi Kuning)
- Bayi tampak lemas, malas minum, muntah dan demam
- Infeksi tali pusat yang ditandai dengan pangkal tali pusat basah dan berbau, kulit di sekitar tali pusat kemerahan dan kadang-kadang bernanah
- Tidak dianjurkan menggunakan bedak dan gurita pada bayi
- Sebaiknya hindari mengkonsumsi jamu-jamuan, ayam yang dimasak dengan arak

**Bila terjadi sesuatu pada bayi Anda, segera bawa ke IGD Rumah Sakit walaupun belum waktunya kontrol!**

# PERAWATAN BAYI SEHARI-HARI



**TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018**

## PERAWATAN BAYI DI RUMAH

Tentunya sangat membahagiakan menjadi orang tua, menjadi Ibu dan Ayah. Hari-hari Anda akan dipenuhi pengalaman menakjubkan dengan si kecil, dan tentunya Anda mencoba mempelajari dan memahami sebanyak mungkin tentang mengasuh dan merawat si kecil



### Beberapa hal yang mungkin dapat membantu Anda

- Persiapkan alat yang dibutuhkan untuk merawat bayi
- Usahakan lingkungan yang tenang aman dan bersih
- Pakaian bayi dicuci tersendiri dan disimpan di dalam lemari, tanpa menggunakan kamper/kapur barus
- Ibu tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi jamu-jamuan, ayam yang dimasak dengan arak

## MEMANDIKAN BAYI

- Siapkan alat-alat terlebih dahulu sebelum mulai memandikan bayi
- Memandikan bayi dengan air hangat 2 kali sehari atau 1 kali sehari sesuai kebutuhan
- Bila perlu, ukurlah suhu bayi Anda sebelum memandikannya. Suhu normal bayi adalah sekitar 36,5 - 37,5 C. Usahakan mengukur suhu bayi pada ketiak. Hindari pengukuran suhu melalui anus untuk mencegah traumah (luka)
- Setelah mandi, tidak dianjurkan menggunakan bedak dan memakaikan gurita pada bayi



## MERAWAT TALI PUSAT

- Selalu mencuci tangan sebelum melakukan perawatan tali pusat
- Biarkan tali pusat terbuka dan selalu dalam keadaan kering
- Saat mandi, bersihkan tali pusat dengan sabun
- Setelah selesai keringkan dengan handuk lembut atau cukup diangin-anginkan
- Membungkus tali pusat dengan kasa steril
- Bila tali pusat sudah lepas (puput), oleskan bekas pangkalnya dengan Betadine Solution selama masih tampak basah dengan menggunakan cotton bud

## MERAWAT ALAT KELAMIN

- Perhatikan kebersihan pada lipatan paha, jaga agar tetap kering dan jangan menggunakan bedak.
- Cara membersihkan alat kelamin perempuan adalah dimulai dari depan (vagina) ke arah belakang (anus)
- Cara membersihkan alat kelamin laki-laki adalah dengan membersihkan bagian buah zakarnya dan ujung penis.
- **Catatan** : Bayi perempuan terkadang ada yang mengeluarkan hadi selama 3-5 hari, ada juga yang buah dadanya membesar. Hal ini terjadi karena masih ada pengaruh hormon ibu sewaktu hamil dan akan menghilang dengan sendirinya. Jangan dipijat

Pelbagai cara penyusuan bayi



## PEMBERIAN ASI

- ASI adalah makanan/nutrisi TERBAIK untuk bayi
- Minggu-minggu pertama, ibu mungkin perlu menyusui si kecil tiap 2-3 jam
- Ibu tidak perlu mengatur waktu menyusui karena yang terbaik adalah menyusui sesuai dengan kebutuhan si kecil. Ketika tangisan laparnya terdengar, segera susui si kecil
- Sendawakan bayi setiap selesai minum dengan menepuk-nepuk punggung bayi dengan lembut

## CARA PERAWATAN LUKA DI RUMAH

### - Persiapan Alat

1. Air matang yang sudah dingin
2. Kipas
3. Kasa Steril
4. Plester
5. Gunting
6. Kantong Plastik
7. Betadine



### LANGKAH-LANGKAH

1. Atur posisi senyaman mungkin
2. Siapkan alat yang diperlukan dan dekatkan kepada pasien
3. Keluarga yang akan melakukan ganti balutan sebelumnya mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun
4. Buka plester atau perban (dengan menggunakan kasa memakai air
5. Balutan lama dibuka dan dibuang ke kantong plastik



### 6. Bersihkan luka :

- Cuci luka terlebih dahulu dengan kasa yang dibasahi air matang yang telah dingin
- Keringkan luka dengan kasa kering steril
- Untuk luka yang masih basa, kompres luka dengan kasa yang telah dibasahi betadine
- Tutup luka yang telah dikompres kasa betadine dengan kasa kering
- Plester balutan tersebut agar tidak mudah lepas atau perban menggunakan perban gulung

### 7. Bereskan peralatan

### 8. Cuci tangan



TIM PROMOSI KESEHATAN  
RSUD ANDI DJEMMA MASAMBA  
TAHUN 2018

## PERAWATAN LUKA

Luka adalah keadaan hilang/terputusnya kontinuitas jaringan.

### JENIS LUKA

1. Luka Lecet
2. Luka Robek
3. Luka Tusuk
4. Luka Gores atau Luka Sayat
5. Luka Mengelupas
6. Luka Amputasi



Luka lecet



Luka robek



Luka mengelupas (avulsi)



Luka gores



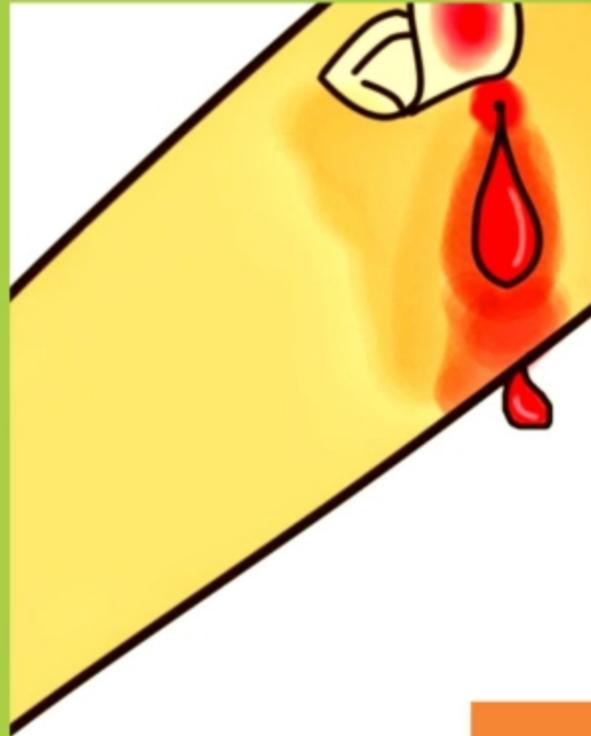
Luka tusuk



Luka amputasi

## PERAWATAN LUKA

adalah suatu tindakan untuk mempercepat proses penyembuhan luka dan mencegah supaya tidak terjadi infeksi pada luka.



### Tanda dan Gejala Infeksi

- Terjadi bengkak sekitar luka
- Panas badan yang meningkat
- Kemerahan di sekitar luka
- Nyeri
- Perubahan fungsi organ
- Cairan yang berupa nanah pada luka
- Luka berbau tidak sedap

## TAHAPAN PERAWATAN LUKA

1. Evaluasi luka (lokasi dan eksplorasi luka)
2. Tindakan antiseptik untuk menyuci hamakan kulit.  
Dalam proses pencucian/pembersihan luka yang perlu diperhatikan adalah pemilihan cairan pencuci (misal Povidon Iodium Betadine) dan teknik pencucian luka.
3. Pembersihan Luka
4. Penjahitan luka
5. Penutupan luka untuk mengupayakan kondisi lingkungan yang baik pada luka sehingga proses penyembuhan berlangsung optimal
6. Pembalutan  
Pertimbangan dalam menutup dan membalut luka sangat tergantung pada penilaian kondisi luka
7. Pemberian antibiotik (bila perlu)
8. Pengangkatan jahitan (bila sebelumnya dilakukan penjahitan luka)

