

Edisi 74 Th.XVIII / Apr-Juni 2023

Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"

MENGENAL TANDA DAN GEJALA PENYAKIT STROKE

KENALI DAN ATASI

PENYAKIT GINJAL KRONIK

Makanan Bergizi
Untuk **BALITA**

POLUSI UDARA DAN DAMPAKNYA
BAGI KESEHATAN

TIPS PENGASUHAN POSITIF PADA KELUARGA
DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

BATUK PILEK... BATUK PILEK...

Nursing as a Christian Ministry :

Dipanggil Untuk Peduli.

Ada Ga Sih Hubungan **Polusi Udara**
Dengan **Kesehatan Jantung** Kita?

Tuhan Adalah Gembalaku

www.pantiwilasa.com

INTRO

KEBAKTIAN PASKAH 2023 & 12 TH SP BMKK RSPWDC



dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes

Sambutan Direktur



Mbah... Paskah RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" tahun ini temanya BERSINAR....

Iya.. ndhuk, le... BerSiNar itu ada kepanjangannya, Bersyukur, Kasih dan Benar... Semoga civitas hispitalia rs kita ini memiliki sikap hidup yang Bersinar ...

DAFTAR ISI

Fokus	
Kenalu Dan Atasi Penyakit Ginjal Kronik	01
Artikel	
Polusi Udara Dan Dampaknya Bagi Kesehatan	04
Ada Gak Sih Hubungan Polusi Udara Dengan Kesehatan Jantung Kita ?	06
Batuk Pilek.. Batuk Pilek Makanan Bergizi Untuk Balita	08
Tips Pengasuhan Positif Pada Keluarga Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Nursing As A Christian Ministry; Dipanggil Untuk Peduli	10
Seputar RS	
Tanda Dan Gejala Penyakit Stroke	13
Sentuhan Iman	
Tuhan Adalah Gembalaku	15
	18
	19

Salam Kasih

Pembaca setia,

"...jangan takut.... Saya teringat pesan Paskah di tahun ini yang mengingatkan kita untuk tidak takut. Ya, setelah masa pandemi Covid 19 berlalu, kita belum lepas dari berbagai masalah krusial yang datang silih berganti. Ketidakpastian ekonomi masih menghantui, peperangan di beberapa negara yang berdampak ke negara kita, bencana alam yang juga menambah "ketakutan" kita. Ajakan untuk tidak takut menghadapi semuanya ini adalah kekuatan bagi kita untuk bisa tetap bertahan dalam berbagai situasi. Bukankah Tuhan berpesan kepada kita; "... *Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan*". (Yes 41:10). Jadi, jangan takut menghadapi kehidupan ini, karena Tuhan akan menyertai kita.

Pembaca yang baik,

Edisi kali ini kami hadir dengan berbagai topik menarik seputar kesehatan, pastikan Anda tidak terlewat membaca sajian kami. Majalah kasih juga dapat di download melalui hp Anda di <https://majalahkasih.pantiwilasa.com/category/download> Tetap semangat dan tetap sukacita.



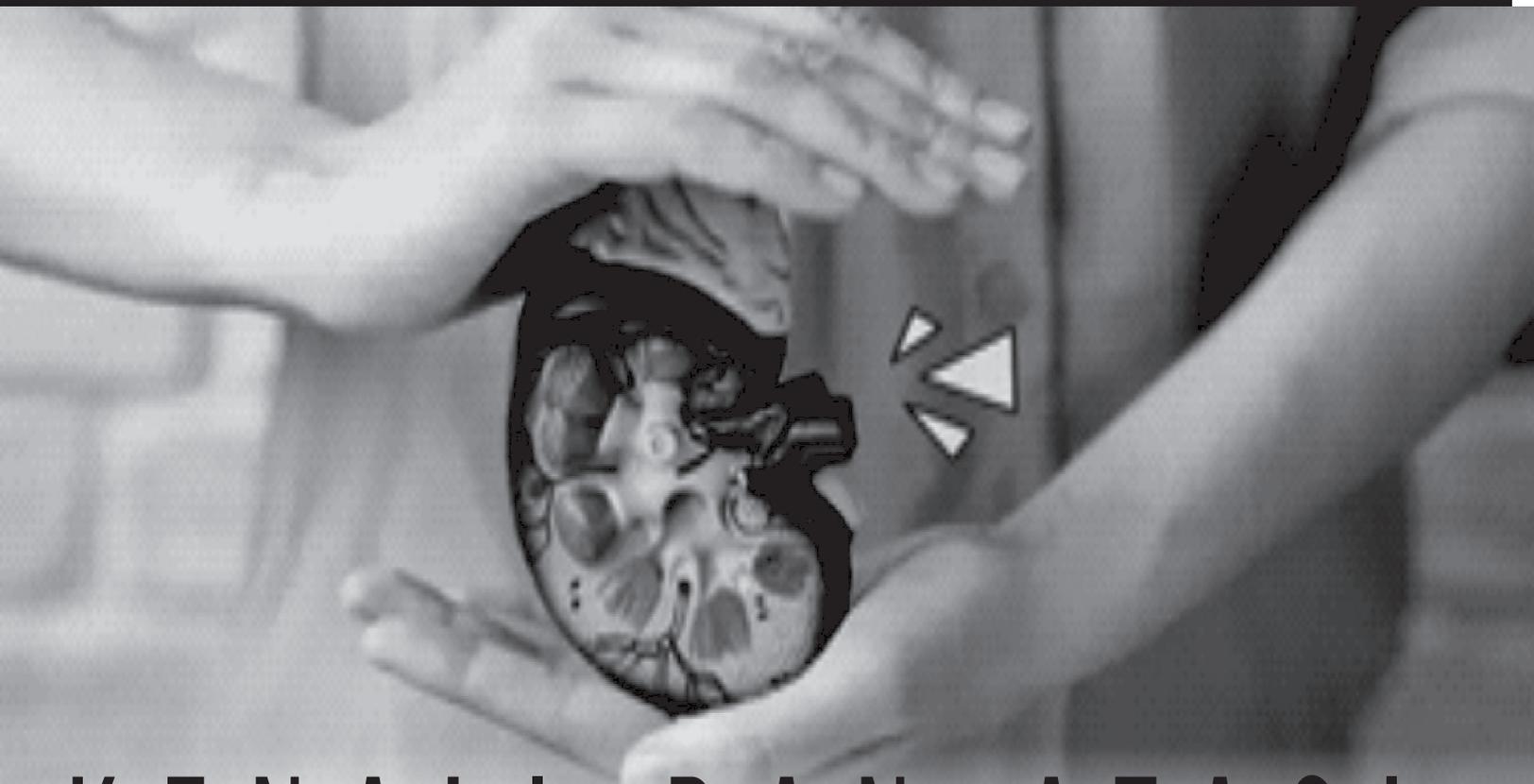
Cover:
Dr. Lia Angelin Adriana, Sp.S



* Redaksi menerima artikel yang bersifat informatif dan edukatif

* Redaksi berhak mengedit naskah yang masuk sepanjang tidak mengubah isi dan makna

Majalah Kasih diterbitkan oleh RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"
Penasehat : Direktur RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto", **Penanggung Jawab** : Dr. Sedyo Wahyudi, Sp.A,
Pemimpin Redaksi: Bayu Nuskantono, **Redaksi** : Danu Ismoyo, Ida Lusiani, **Keuangan** : Tri Endah K,
 Sri Hari Wahyuni **Sirkulasi** : Utami **Alamat redaksi** : Jl. Dr. Cipto 50 Semarang **Telp.** (024)
 3546040 **Fax.** (024) 354604 **E-mail** : majalahkasih@pantiwilasa.com,
Website : www.majalahkasih.pantiwilasa.com



KENALI DAN ATASI PENYAKIT GINJAL KRONIK

Penyakit ginjal kronik, adalah suatu kondisi yang ditandai dengan hilangnya fungsi ginjal secara bertahap seiring berjalannya waktu. Dewasa ini, angka kejadian penyakit ginjal kronik semakin meningkat. seringkali saat terdiagnosis penyakit ginjal kronik sudah dalam keadaan lanjut dan memerlukan tindakan terapi pengganti ginjal /cuci darah .

Sekitar 37 juta orang dewasa di Amerika saat ini mengidap Penyakit ginjal kronik sedangkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riskesdas 2018 melaporkan angka prevalensi penyakit ginjal kronik yang terdiagnosis oleh dokter di Indonesia pada tahun 2018 yaitu mencapai 3,8 permil populasi Indonesia. Biaya akibat penyakit ginjal kronik hampir mencapai 2 triliun rupiah pertahun. Deteksi dini dapat membantu mencegah perkembangan penyakit ginjal kronik agar tidak berkembang menjadi gagal ginjal terminal dan mencegah penyakit jantung sebagai penyebab utama

kematian bagi pasien penyakit ginjal kronik, demikian ungkap Dr. Yoseph Chandra, M.Kes, Wakil Direktur Pelayanan Medik RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”

PENYEBAB UTAMA PENYAKIT GINJAL KRONIK

“Diabetes dan tekanan darah tinggi, atau hipertensi, bertanggung jawab atas dua pertiga kasus penyakit ginjal kronik” ungkap Dr. Yoseph.

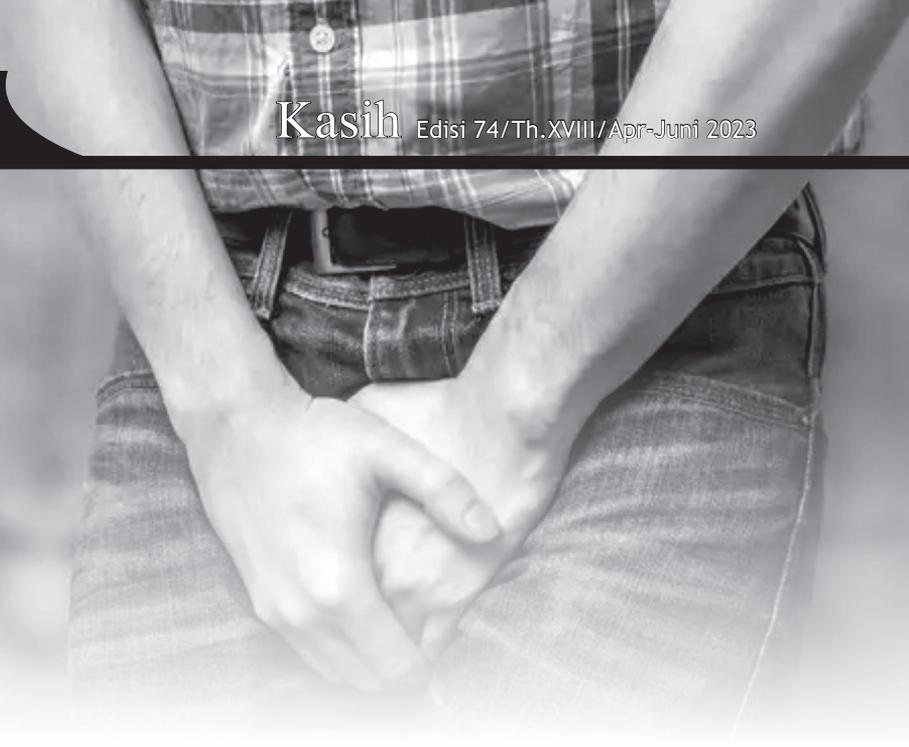
Diabetes terjadi ketika gula darah Anda tetap terlalu tinggi. Seiring waktu, gula darah yang tidak dikelola dapat menyebabkan kerusakan pada banyak organ di tubuh Anda, termasuk

ginjal, jantung, pembuluh darah, saraf, dan mata.

Tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah Anda meningkat. Jika tidak terkontrol tekanan darah tinggi dapat menjadi penyebab utama serangan jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronik. Selain itu, penyakit ginjal kronik juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.

Ada beberapa kondisi atau keadaan lain yang dapat menyebabkan penyakit ginjal.

✓ **Glomerulonefritis** : Glomerulonefritis adalah



sekelompok penyakit yang menyebabkan peradangan dan merusak unit penyaringan ginjal. Gangguan ini merupakan jenis penyakit ginjal ketiga yang paling umum terjadi.

- ✓ Penyakit keturunan : Penyakit ginjal polistik adalah penyakit bawaan umum yang menyebabkan terbentuknya kista besar di ginjal dan merusak jaringan di sekitarnya.
- ✓ Kelainan ginjal dan saluran kemih sebelum lahir : Kelainan yang terjadi saat bayi berkembang di dalam rahim ibunya. Misalnya terjadi penyempitan yang menghalangi aliran urin normal dan menyebabkan urin mengalir kembali ke ginjal. Hal ini menyebabkan infeksi dan dapat merusak ginjal.
- ✓ Penyakit autoimun : Ketika sistem pertahanan tubuh, berbalik melawan tubuh, itu disebut penyakit autoimun. Nefritis lupus adalah salah satu penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan pada pembuluh darah kecil di ginjal. Penyebab lainnya: Obstruksi akibat batu ginjal atau tumor dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Pembesaran kelenjar prostat pada pria atau infeksi saluran kemih berulang juga dapat menyebabkan

kerusakan ginjal.

GEJALA PENYAKIT GINJAL KRONIK

Kebanyakan orang mungkin tidak mengalami gejala yang parah sampai penyakit ginjalnya mencapai stadium lanjut. Namun ada beberapa gejala awal yang perlu diwaspadai sebagai berikut:

1. merasa lebih mudah lelah
2. mengalami kesulitan berkonsentrasi
3. memiliki nafsu makan yang buruk
4. mengalami kesulitan tidur
5. mengalami kram otot di malam hari
6. mengalami pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki
7. mengalami bengkak di sekitar mata, terutama di pagi hari
8. memiliki kulit kering dan gatal
9. buang air kecil lebih sering, terutama pada malam hari

DIAGNOSIS PENYAKIT GINJAL KRONIK

Dokter akan menentukan diagnosis dengan memeriksa fungsi ginjal melalui pemeriksaan urine yaitu :Tes urin rasio albumin terhadap kreatin: Albumin bila ditemukan dalam urin menunjukkan adanya masalah ginjal.

Tes darah untuk kreatinin: kreatinin diatas normal menunjukan adanya masalah pada fungsi ginjal Dokter mungkin melakukan CT scan

untuk mendapatkan gambaran ginjal dan saluran kemih, apakah ginjal terlalu besar atau kecil atau memiliki masalah seperti batu ginjal atau tumor.

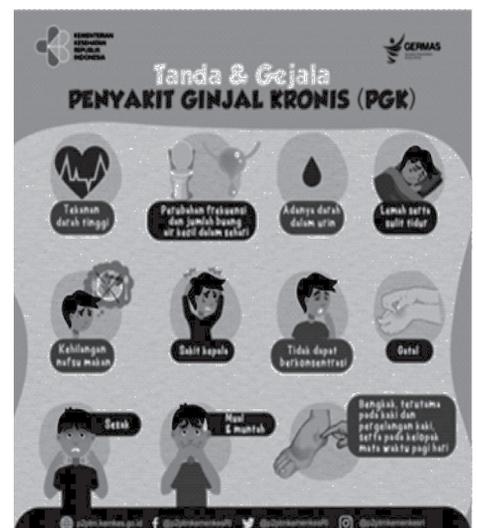
Pemeriksaan biopsi ginjal untuk memeriksa jenis penyakit ginjal tertentu, melihat seberapa besar kerusakan ginjal yang terjadi, dan membantu merencanakan pengobatan juga bisa dilakukan untuk menegakan diagnosis.

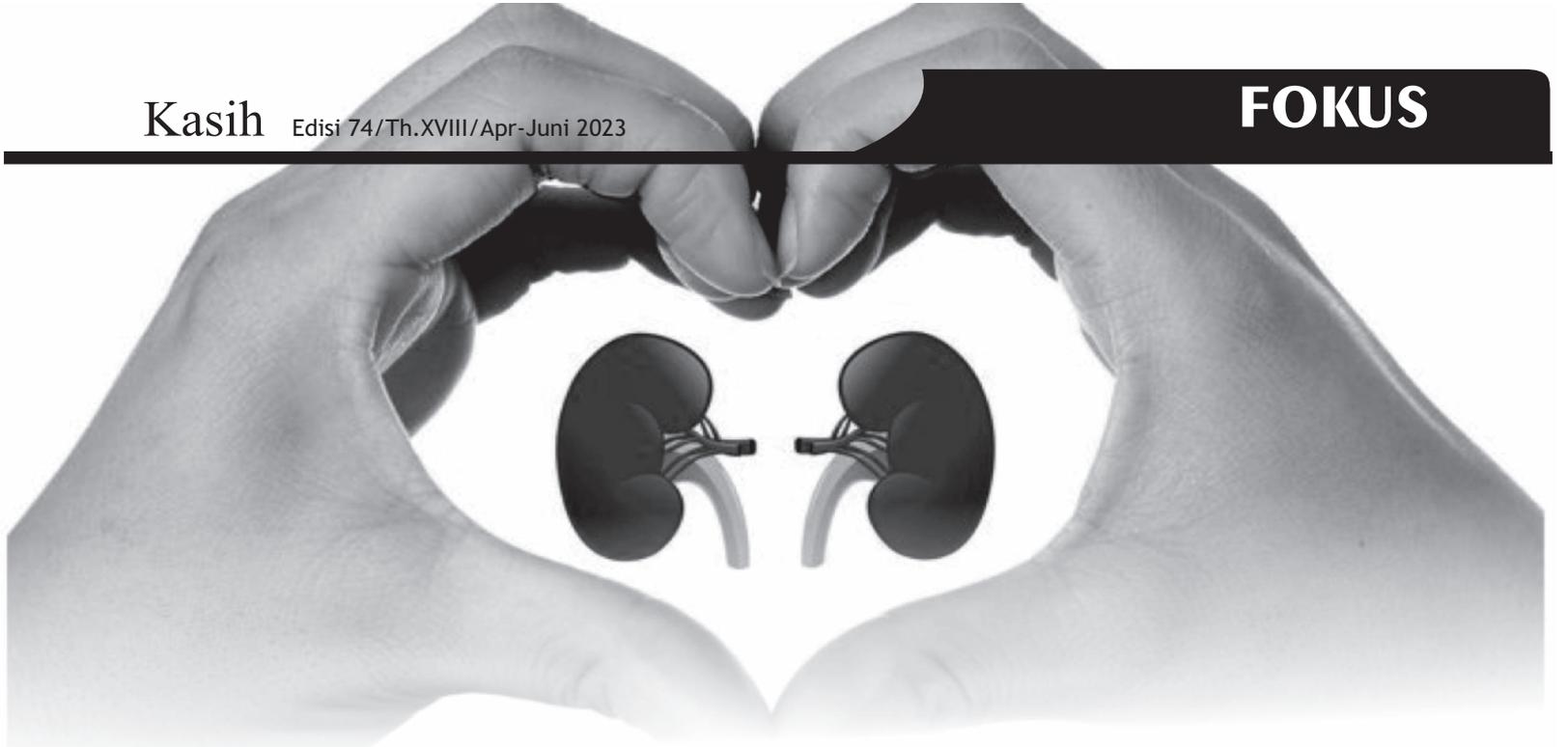
Pengobatan Gagal Ginjal Kronik

Penyakit ginjal tidak dapat disembuhkan dan kondisi ginjal yang rusak tidak dapat kembali seperti semula. Penanganan penyakit ginjal kronik yang dilakukan oleh dokter bertujuan untuk :

Memperbaiki gangguan yang terjadi akibat kerusakan ginjal

Mengendalikan penyakit yang





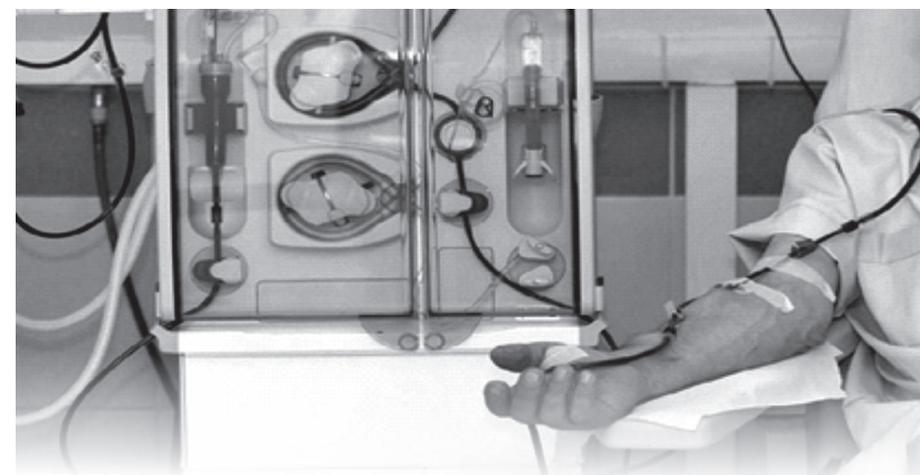
menyebabkan gagal ginjal kronik. Menghambat perkembangan gagal ginjal kronik menjadi lebih parah.

Pemberian Obat-obatan

Pemberian obat-obatan bertujuan untuk mengendalikan penyakit penyebab gagal ginjal kronik dan gangguan yang muncul akibat kerusakan ginjal. Jenis obat yang diberikan antara lain:

1. Obat hipertensi
2. Suplemen untuk anemia
3. Suplemen kalsium dan vitamin D
4. Obat diuretik Obat untuk meredakan pembengkakan.
5. Obat kortikosteroid
6. Obat penurun kadar kolesterol.
7. Obat baru saat ini adalah golongan SGLT2 (dapaglifozin) yang bermanfaat untuk menghambat perkembangan penyakit ginjal kronik

Perubahan Pola Hidup



D i s a m p i n g menggunakan obat, penderita gagal ginjal kronik juga disarankan untuk melakukan perubahan pola hidup, antara lain dengan:

- Menjalani diet khusus, yaitu dengan mengurangi konsumsi garam, serta membatasi asupan protein dan kalium dari makanan untuk meringankan kerja ginjal
- Berhenti merokok
- Membatasi konsumsi minuman beralkohol
- Berolahraga secara teratur, setidaknya 150 menit setiap minggu
- Menurunkan berat badan jika menderita obesitas
- Tidak mengonsumsi obat anti nyeri yang dapat menyebabkan gangguan pada ginjal
- Memeriksa tekanan darah secara berkala

- Menerima vaksinasi, seperti vaksinasi flu dan pneumonia, karena gagal ginjal kronik membuat tubuh rentan terserang infeksi
- Berkonsultasi dan melakukan pemeriksaan diri ke dokter secara teratur

Penutup

Penyakit ginjal kronik saat ini terjadi peningkatan diseluruh dunia. Salah satu penyebabnya adalah tingginya kasus pasien hipertensi dan diabetes yang tidak dikelola dengan benar. Demikian pula kasus penyakit ginjal kronik yang tidak mendapat terapi yang tepat akan berpotensi menjadi lebih berat yang akhirnya memerlukan terapi pengganti ginjal seperti cuci darah atau peritoneal dialisis. Pemeriksaan screening penyakit ginjal kronik cukup dengan pemeriksaan kreatinin darah dan urine. Jika anda atau anggota keluarga anda memiliki tanda dan gejala seperti di atas, segeralah berbicara dengan dokter keluarga untuk mendapatkan penanganan yang tepat. atau bisa berkonsultasi ke poliklinik RS Panti Wilasa Dr Cipto Semarang.



Oleh : dr. Yoseph Chandra, M.Kes,



Oleh: dr. Rikky Dwiyanto S, M.Kes

POLUSI UDARA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN

Bukti global mengenai dampak buruk polusi udara terhadap kesehatan adalah konsisten dan jelas. Polusi udara merupakan ancaman besar terhadap kesehatan lebih dari 10,5 juta orang di Jakarta. Berdasarkan data Badan Lingkungan Hidup Provinsi DKI Jakarta, konsentrasi PM2.5 ambien tahunan di Jakarta merupakan yang tertinggi di antara seluruh pusat perkotaan di Indonesia.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan bahwa polusi udara adalah salah satu risiko lingkungan utama terhadap kesehatan, yang menyebabkan kesakitan dan kematian, termasuk kanker, penyakit kardiovaskular, dan penyakit pernapasan. Pada tahun 2019, Studi Global Burden of Disease (GBD) memperkirakan bahwa polusi udara menyebabkan 5.054 kematian (atau 54 per 100.000 orang) dan 168.000 tahun hilang karena gangguan kesehatan, kecacatan, atau kematian dini di Jakarta. Area Semarang, Jawa Tengah juga tidak lebih baik, yaitu dengan Indeks Kualitas Udara (Air Quality Index atau AQI) di angka 115 dan polusi udara PM2.5 membuat Semarang menjadi zona oranye hingga data ini diakses penulis, yaitu pada tanggal 26 Agustus 2023. Zona oranye ini menyatakan bahwa udara

tidak sehat bagi kelompok sensitif sehingga disarankan untuk menggunakan masker di luar ruangan, menyalakan penyaring udara, menutup jendela untuk menghindari udara luar yang kotor, dan mengurangi aktivitas di luar ruangan.

Polusi udara sangat erat kaitannya dengan penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit kardiovaskular dan pernapasan kronis serta kanker paru-paru, yang memberikan beban besar pada sektor kesehatan dan perekonomian negara. Dengan menyebabkan PTM dan kematian dini, polusi udara berkontribusi terhadap hilangnya tenaga kerja produktif dan peningkatan pengeluaran layanan kesehatan, menurunkan produk domestik bruto (PDB), menjadikan kota kurang produktif dan kompetitif, serta menurunkan kualitas hidup

penduduknya. Baru-baru ini, Bank Dunia melaporkan bahwa polusi udara di Indonesia menyebabkan kerugian tahunan sebesar lebih dari USD 220 miliar (6,6% PDB Indonesia (PPP)) pada tahun 2019.

Diakui oleh WHO sebagai “keadaan darurat kesehatan yang terabaikan bagi anak-anak di seluruh dunia”, polusi udara bisa sangat parah, terutama bagi anak-anak yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah atau menengah, yang tingkat kualitas udaranya jauh melebihi pedoman kesehatan WHO. Anak-anak mempunyai risiko khusus akibat polusi udara karena organ mereka (misalnya jantung dan paru-paru) dan sistemnya (misalnya pernapasan dan kardiovaskular) masih dalam tahap perkembangan. Selain itu, mereka menghirup lebih banyak udara per



kilogram massa tubuh karena mereka memiliki laju pernapasan yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa.

Bagaimana bahaya kesehatan dari polusi udara?

Paparan polusi udara dikaitkan dengan stres oksidatif dan peradangan pada sel manusia, yang mungkin menjadi penyebab penyakit kronis dan kanker. Pada tahun 2013, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan polusi udara sebagai karsinogen bagi manusia. Penelitian tentang polusi udara dan dampaknya terhadap kesehatan terus berkembang. Masalah kesehatan masyarakat saat ini mencakup kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit pernafasan, diabetes melitus, obesitas, serta gangguan reproduksi, saraf, dan sistem kekebalan tubuh.

Bagaimana cara mencegahnya?

1. Melakukan pengecekan kualitas udara di daerah masing-masing - pengecekan kualitas udara dapat menggunakan laman atau aplikasi seperti JakISPU melalui platform JAKI, ISPU, IQAir, Nafas, AirVisual, atau BreezoMeter. Kualitas udara akan terlihat dari warna dan angka indeks.

2. Menghindari tempat dengan polusi tinggi - hindari daerah dengan tingkat polusi udara tinggi seperti jalan raya yang padat atau area industri yang terkena polusi udara.

3. Melakukan pembersihan udara di dalam ruangan - gunakan pembersih

udara dalam ruangan atau filter udara untuk mengurangi paparan polutan dalam ruangan.

4. Memperbanyak tanaman hijau di daerah polusi udara tinggi dan di sekitar tempat tinggal. Salah satu kegunaan tumbuhan adalah sebagai indikator pencemaran dini, dan juga sebagai penahan debu dan bahan partikel lain.

5. Mengatur sirkulasi udara dengan baik - pastikan sirkulasi udara yang baik di dalam ruangan dengan membuka jendela atau menggunakan sistem ventilasi yang efektif.

6. Menggunakan transportasi publik seperti bus, kereta api, LRT, MRT dan lain-lain untuk mengurangi pemakaian kendaraan bermotor di jalan raya dan berkontribusi untuk mengurangi pencemaran udara.

7. Menjaga gaya hidup sehat - Mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang sehat dengan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk makan makanan bergizi seimbang (terutama mengonsumsi makanan yang kaya bahan antioksidan alami, seperti sayur, buah, dan kacang-kacangan), berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan merokok.

8. Menggunakan masker bila berada di lokasi dengan tingkat cemaran udara tinggi, misalnya saat harus berjalan kaki atau berkendara menggunakan kendaraan roda dua atau kendaraan yang tidak menggunakan sistem pendingin (AC) di jalan raya, berada di area yang banyak cerobong asap dari aktivitas industri, masker yang disarankan minimal masker bedah

karena memiliki kemampuan untuk menyaring partikel polutan lebih baik dibanding masker kain.

Menggunakan masker ketika diluar ruangan merupakan salah satu cara utk mencegah bahaya kesehatan pernafasan dari polusi. Penggunaan masker berfungsi utk menyaring partikel halus dan mencegah penyebaran infeksi. Jenis masker yg bisa digunakan adalah masker respirator N 95 dan simple mask. Masker respirator merupakan jenis masker antipolusi yg dpt menyaring polutan dan partikel halus sampai 95%. Simple mask jenis masker yg lebih sederhana dan mudah dicari, masker ini mampu menyaring polutan dan partikel sebesar 30 sampai 40%.

Polusi udara merupakan ancaman serius bagi kesehatan manusia dan lingkungan. Menjaga kualitas udara dan melindungi diri dari polusi udara adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan. Dengan memahami penyebab dan dampak polusi udara, serta menerapkan langkah-langkah pencegahan, kita dapat menjaga kualitas udara yang lebih baik dan kesehatan yang lebih baik pula.

Jangan lupa, jika merasakan keluhan kesehatan antara lain batuk, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) atau keluhan lain, maka segera berobat ke fasilitas kesehatan terdekat. Salam sehat!

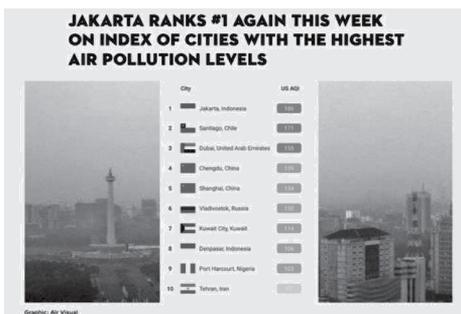
dr. Rikky Dwiyanto Sulisty, M.Kes



Oleh : dr. Hary Pribadi, Sp.JP

Ada Ga Sih Hubungan Polusi Udara Dengan Kesehatan Jantung Kita?

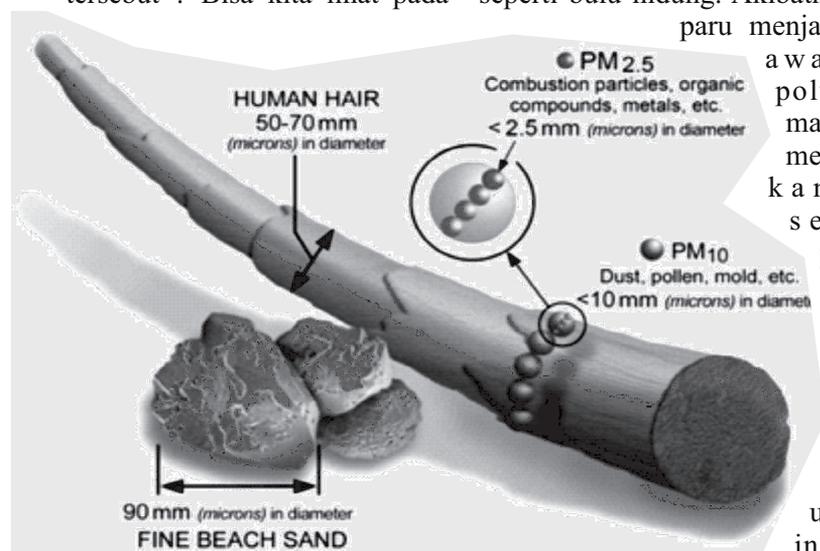
Indonesia sempat menorehkan prestasi pada beberapa bulan ini, terutama di daerah Jakarta. Namun sayangnya prestasi tersebut bukanlah termasuk hal yang baik. Jakarta tercatat sebagai kota dengan udara mengandung polusi terburuk di dunia pada bulan Juli-Agustus 2023. dengan indeks US AQI 186. Index AQI tersebut menyatakan bahwa AQI > 150 dinyatakan sebagai udara tidak layak hirup (unhealthy). BBC sebagai media asing pun menyatakan bahwa Jakarta selalu berada dalam top 10 kota dengan udara terburuk di dunia semenjak Mei-Agustus 2023.



Tentunya bukan hal yang baru bila polusi udara ini berdampak pada kondisi paru manusia. Berbagai penyakit ISPA, Asthma dan penyakit paru obstruktif kronik akan terpicu dengan kondisi udara yang buruk ini. Namun apakah dampak dari polusi udara ini hanya pada organ paru saja? Ternyata menurut beberapa penelitian terdahulu terdapat dampak yang cukup signifikan dari polusi udara berkepanjangan terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Polusi di udara kita terutama bisa berasal dari sisa asap pembakaran pabrik yang tidak terfilter dan emisi dari bahan bakar fosil. Partikel yang berbahaya

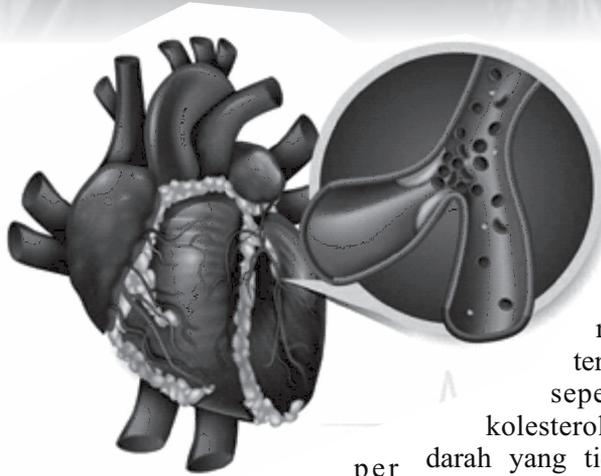
yang kita sebut sebagai polusi udara adalah ammonia, nitrogen dioksida, karbon monoksida dan sulfur dioksida. Besaran partikel yang dianggap berbahaya dikelompokkan sebagai Particulate Matter (PM). Menariknya PM yang berdampak signifikan terhadap jantung adalah PM 2.5.

Seberapa besar sih PM 2.5 tersebut ? Bisa kita lihat pada



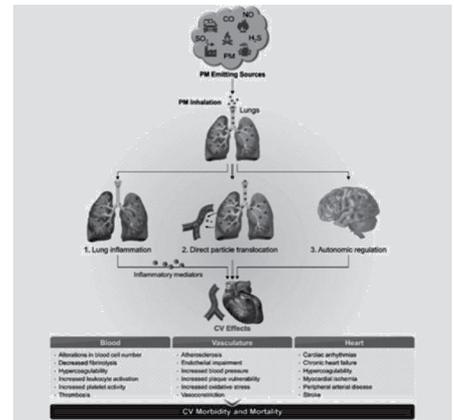
gambar di atas. Bila pasir halus yang kita jumpai di sekitar pantai itu berukuran kurang lebih 90 micron (mm), dan ketebalan rambut manusia itu kurang lebih 50-70 mm, maka partikel PM 2.5 adalah partikel polusi udara dengan ukuran < 2.5 mm yang sangat mudah sekali terhirup oleh manusia dan menembus lapisan protektor pertama bawaan manusia, seperti bulu hidung. Akibatnya paru-paru menjadi target

awal dari polusi ini, maka tidak mengherankan bila seluruh penyakit paru akan terdampak bila kita menghirup PM2.5 ini dalam



khususnya pada aliran pembuluh darah. Pembuluh darah jantung merupakan salah satu target yang rentan karena bila terdapat faktor risiko lain seperti tingginya kadar kolesterol dalam darah, gula darah yang tidak terkontrol seperti pada pasien diabetes, dan merokok, maka sel dinding pembuluh darah akan berada dalam fase peradangan kronis terus menerus. Hal ini akan menjadikan dinding pembuluh darah tersebut yang sudah mengalami penumpukan plaque koroner (aterosklerosis) akan mudah terobek dan mencetuskan timbulnya serangan jantung.

Davoodabadi Z dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat peningkatan timbulnya serangan jantung yang berata-rata sebesar 3.7 kali lipat pada pasien yang hidup dengan PM2.5 selama 48 jam sebelum masuk rumah sakit. Masalah utamanya adalah, beberapa dari kita memang terpaksa untuk hidup di lingkungan dengan kadar PM2.5 yang tinggi, ihwal dikarenakan oleh pekerjaan, maupun kegiatan tak terelakan yang harus dilakukan di



per
i o d e
lama.

Lalu bagaimana dengan jantung dan pembuluh darah kita? Risiko terjadinya sumbatan jantung dapat meningkat hingga 13% bila kita hidup di area dengan PM 2.5. Risiko gagal jantung dapat meningkat hingga 2.1 persen. Kedua penyakit tersebut merupakan penyakit yang menghabiskan anggaran peringkat nomer satu dari BPJS Kesehatan Indonesia sejak pertama kali didirikan. Lalu bagaimana mekanisme terjadinya peningkatan risiko tersebut? Ternyata peningkatan partikel nitrogen dioxide, karbon monoksida. Mekanisme di balik ini adalah bahwa peningkatan kadar Nitrogen Dioxide, karbon monoksida, dan sulfur dioksida akan memicu terjadinya peradangan (inflamasi) kronis dalam tubuh manusia,

daerah ini. Apakah ada solusi agar paparan PM2.5 ini dapat dihindarkan? Bapak Luhut Binsar Panjaitan sudah menyatakan pada media bahwa kini alasan kita memakai masker di Jakarta bukan lagi untuk menghadapi pandemi, namun menghadapi polusi udara ini. Lalu apakah semua masker dapat dipergunakan? Seperti pembahasan yang dapat kita lihat di gambar di atas, PM 2.5 berukuran mikro dan hanya bisa ditangkal dengan masker khusus layaknya virus Covid-19, maka masker yang direkomendasikan adalah Masker N-95. Kode N-95 disematkan dengan maksud memberikan peringkat bahwa masker jenis ini dapat menyaring hingga 95% partikel berukuran 0.3 micron, sehingga PM 2.5 tentulah dapat tersaring dengan baik. ■



Oleh: dr. Nurendakh Kristiana, MM

BATUK PILEK... BATUK PILEK...

Batuk pilek adalah keluhan yang biasa yang semua orang pasti pernah mengalaminya. Sebetulnya batuk pilek terbagi atas 2 golongan yaitu batuk pilek biasa atau yang disebut selesma atau *common cold* dan *influenza*. Kedua penyakit ini mempunyai gejala yang serupa yaitu batuk, pilek, tenggorok sakit, hidung tersumbat, lemah, lesu dan pusing kepala. Namun sebenarnya antara selesma dan influenza membutuhkan penanganan yang berbeda. Untuk itu kita harus mengetahui perbedaan antara selesma dan influenza, sehingga kita dapat mengantisipasi untuk tidak terjadi hal yang lebih buruk yang tidak kita inginkan.

Apa perbedaan selesma dan influenza?

Mari kita cermati bersama

No	Selesma/ common cold	Influenza
1	Penyebab Rhino virus, para influenza virus	Influenza virus
2	Keluhan Derajat keluhan lebih ringan, demam ringan tidak lebih dari 38°C	Derajat keluhan lebih berat seperti demam tinggi, nyeri kepala dan nyeri otot yang lebih hebat.
3	Waktu sakit mengalami puncak tingkat keparahan selama dua hingga tiga hari dan mereda dalam 7 -10 hari tanpa menggunakan obat	keluhan influenza bisa dialami sekitar 5 -10 hari bahkan berlanjut hingga satu bulan
4	Pengobatan Sembuh sendiri dengan daya tahan tubuh yang bagus	Perlu penanganan dokter
5	Komplikasi Tidak terjadi komplikasi	Dapat terjadi komplikasi, misalnya terjadi pneumonia

Tabel di atas dapat membantu kita memberikan gambaran jenis batuk pilek yang mana yang sedang diderita dan apa yang harus kita lakukan untuk segera dapat meringankan keluhan dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.

Apa yang harus dilakukan supaya batuk pilek cepat sembuh?

1. Perbanyak minum air putih

Sakit batuk pilek biasanya memang disertai demam pada selesma atau dapat terjadi demam tinggi pada

influenza. Kondisi demam ini menyebabkan tubuh kekurangan cairan, sehingga memerlukan asupan cairan yang lebih dari hari biasa. Dan cairan dapat membuat lendir mudah keluar dari tubuh. Maka dari itu, minumlah yang banyak, misalnya melebihi 2-3 gelas per hari dari konsumsi normal. Tak hanya bagi orang dewasa, hal ini juga bisa menjadi cara mengatasi pilek pada bayi.

2. Minum cairan hangat

Minum cairan hangat, seperti air putih hangat, teh hangat, hingga kuah sup, dapat mempercepat keluarnya lendir dari rongga hidung dan tenggorokan.

3. Minum Madu

Studi menunjukkan minum madu bisa membantu mengurangi pilek dan batuk pada anak. Madu dapat dikonsumsi langsung, melarutkannya dalam segelas air, atau mencampurkan ke makanan. Hanya pemberian madu tidak

direkomendasikan pada anak usia kurang dari 1 tahun. Hal ini disebabkan dapat terjadi kemungkinan bayi terinfeksi bakteri yang menyebabkan keracunan dikarenakan sistem pencernaan yang belum berkembang sempurna, merusak gigi dan dapat memicu terjadinya obesitas dikarenakan kebiasaan makan/minuman manis.

4. Menggunakan pelembab udara (humidifier)

Pelembab udara dipergunakan pada malam hari di saat tidur. Uap yang dihasilkan dari pelembab udara dapat membantu melonggarkan sistem pernapasan sehingga memudahkan napas dan mengencerkan lendir.

5. Mengoleskan minyak esensial

Beberapa minyak esensial dapat meringankan gejala pilek. Minyak esensial yang biasa digunakan antara lain kayu putih, tea tree oil, cengkih, kayu manis, dan



peppermint.

Aromanya yang kuat menjadikan minyak esensial ini berguna untuk membersihkan saluran hidung, melegakan hidung tersumbat, menghangatkan tubuh serta mengurangi sakit kepala.

6. Minum jus buah bit

Studi menunjukkan minum jus buah bit bisa meredakan gejala pilek dengan cepat. Sebab, bit mengandung nitrat yang tinggi. Nitrat pada bit bisa meningkatkan produksi oksida nitrat di dalam tubuh. Zat ini dibutuhkan untuk melindungi tubuh dari infeksi pernapasan, termasuk pilek.

7. Minum Probiotik

Minuman probiotik seperti yogurt mengandung Lactobacillus. Bakteri ini memberikan perlindungan atau kekebalan imun untuk melawan virus yang menyerang organ pernapasan, sehingga dapat mempercepat pemulihan.

8. Banyak istirahat

Dengan beristirahat, sistem kekebalan tubuh akan meningkat dan mampu melawan virus penyebab pilek dan flu. Selain itu, batasi aktivitas yang melelahkan sementara waktu agar mempercepat pemulihan sekaligus mencegah penularan virus ke orang lain.

9. Bila dalam 2-3 hari tidak ada perbaikan atau gejala batuk pilek semakin berat, sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter.

Seperti yang kita amati, penyakit batuk pilek cepat sekali penularannya. Bila salah satu anggota keluarga terkena penyakit ini, dalam sekejap akan menular ke anggota keluarga yang lain. Ada beberapa kebiasaan batuk yang salah, yang menjadi penyebab penyakit ini mudah mengenai orang-orang di sekitarnya yaitu:

1. Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum.
2. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk dan bersin
3. Membuang ludah batuk di sembarang tempat
4. Membuang atau meletakkan tisu yang sudah dipakai di sembarang tempat
5. Tidak menggunakan masker saat batuk

Untuk menghindari seluruh anggota keluarga tertular batuk pilek, ada beberapa hal yang perlu dilakukan

1. Menggunakan masker
Terutama bagi yang sedang sakit, disarankan untuk menggunakan masker, untuk mencegah penularan.
2. Sering mencuci tangan
Sering mencuci tangan baik bagi yang sakit maupun yang sehat sangatlah bermanfaat untuk mencegah berpindah virus dari satu tempat ke tempat lain termasuk ke tubuh orang sehat di sekitarnya.
3. Melakukan etika batuk
Etika batuk perlu dilakukan dengan

cara

- Menutup hidung dan mulut menggunakan tisu/saputangan atau lengan dalam baju ketika batuk dan bersin.
 - Segera membuang tisu yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.
 - Mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol sesuai prosedur.
 - Menggunakan masker.
4. Membuang ludah di tempat khusus yang tertutup dan tissue kotor di tempat sampah tertutup.
 5. Pemberian vaksin influenza
- Meskipun penyakit batuk dan pilek merupakan penyakit umum dan ringan, bukan berarti boleh disepelekan begitu saja. Sebab, infeksi virus ini berisiko menimbulkan masalah besar bagi sebagian orang. Secara umum, pemberian vaksin flu dilakukan setiap satu tahun sekali.

Wahh...meski keluhan batuk pilek ringan tetapi sangat mengganggu yaa...yok kita cegah supaya tidak menular ke yang lain. Salam sehat selalu yaaa....

sumber:

CNN Indonesia "9 Cara Menghilangkan Pilek dengan Cepat, Tak Perlu Minum Obat" selengkapnya di sini: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221027163527-260-866228/9-cara-menghilangkan-pilek-dengan-cepat-tak-perlu-minum-obat>.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1/teknik-batuk-efektif-dan-etika-batuk-yang-benar



Oleh: Widya Afrilia, S.Gz



Makanan Bergizi Untuk **BALITA**

Dalam proses tumbuh kembang anak balita, terdapat peran penting dari kecukupan gizi. Jika kebutuhan gizi balita tidak terpenuhi dengan baik, maka akan mengganggu tumbuh kembang balita dan mungkin dampaknya akan terlihat hingga sudah dewasa.

Sesuai namanya, balita yakni anak dengan usia di bawah lima tahun. Usia balita adalah masa periode emas, sebab terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tidak hanya kemampuan motorik dan sosial emosional yang berkembang, tetapi juga kemampuan otaknya. Sekitar 80% perkembangan kognitif anak terjadi paling optimal pada 3 tahun pertama kehidupannya, dan berlanjut hingga usia 5 tahun. Oleh karena itu, perlu memperhatikan asupan makanan dan kecukupan gizi balita.

Memasuki usia balita, si Kecil sudah bisa menyantap menu makanan keluarga di rumah. Sehingga pilihan makanan anak usia 1 tahun ke atas pun semakin bervariasi dan mengikuti menu makanan orang dewasa. Pada usia ini, sudah mulai mengerti makanan yang disukai dan makanan yang tidak disukai. Namun, tetap perlu memperhatikan pilihan menu makanan agar mendapatkan gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil.

Untuk memastikan menu makanan

balita mengandung gizi seimbang, maka harus mengandung:

1. Karbohidrat

Menu makanan harus mengandung karbohidrat sebagai sumber energi. Sumber karbohidrat kompleks yang membuat si Kecil kenyang yaitu nasi, roti, mie, kentang, pasta dll. Sedangkan sumber karbohidrat sederhana bisa dari gula, madu, buah-buahan.

2. Protein



Protein harus ada dalam menu makanan balita karena berperan dalam pertumbuhan balita. Sumber protein bisa dari hewani dan nabati, sebaiknya diutamakan sumber protein hewani yaitu telur, ikan (ikan kembung, ikan tuna, ikan salmon dan ikan lainnya yang tinggi protein), daging ayam, daging sapi, seafood, susu dll. Sedangkan protein nabati bisa dari kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang polong, kacang kedelai) tahu dan tempe.

3. Lemak

Untuk memenuhi kebutuhan gizi balita, jangan lupa untuk menambahkan sumber lemak dalam menu makanan. Lemak berfungsi sebagai sumber energi, melindungi organ vital, membantu tubuh tetap hangat dan membantu menyerap beberapa vitamin. Usia balita bisa mengkonsumsi lemak total sekitar

30-35% dari kebutuhan kalorinya. Sumber lemak bisa dari daging, susu, minyak, keju dan santan.

4. Serat

Sumber serat bagi balita didapatkan secara alami dari sayuran, buah, dan kacang-kacangan. Makanan yang berserat dapat membantu melancarkan pengeluaran feses, sehingga mencegah masalah sembelit atau konstipasi. Buah yang disarankan untuk balita yaitu alpukat, apel, pir, papaya, pisang, jeruk dan berries (stroberi, blueberry). Sayur yang disarankan untuk balita yaitu bayam, brokoli, wortel, labu siam, dll

5. Cairan

Kebutuhan cairan balita juga harus diperhatikan, selain gizi dari menu makanan sehari-hari. Balita yang sedang aktif-aktifnya membutuhkan asupan cairan yang cukup untuk menggantikan cairan yang hilang. Terlebih, balita

cenderung lebih mudah dehidrasi karena sering mengabaikan rasa haus ketika asyik bermain.

Tips Makan Untuk Balita

1. Sajikan makanan yang sama untuk balita ketika keluarga sedang makan.
2. Jadwalkan waktu makanan utama dan makanan selingan (3 kali makanan utama dan 2 kali selingan)
3. Berikan makanan yang bervariasi dan menarik dari segi rasa, warna dan tekstur
4. Izinkan balita untuk menanggapi isyarat internal mereka sendiri saat lapar dan kenyang (jangan memaksa untuk makan)
5. Batasi konsumsi jus dan minuman manis lainnya
6. Sapih dari botol dan mulai beri makanan dengan cangkir, sendok dan mangkuk
7. Jadilah teladan yang baik dengan mengkonsumsi makanan-

makanan yang bergizi

Beberapa resep makanan bergizi untuk balita

1. Nugget Bayam

Bahan:

- 50 gram kacang almond
- 1 ikat bayam segar
- 50 gram tepung roti
- 2 buah telur
- 1 sdt oregano
- 1 sdt garam
- 50 gram keju parut

Cara Membuat:

1. Bersihkan bayam, lalu cacah dengan menggunakan *food processor*.
2. Tambahkan kacang almond, oregano, garam, dan juga keju parut. Lalu, cacah kembali hingga lebih halus.
3. Keluarkan adonan ke sebuah wadah dan tambahkan telur ke dalam adonannya.
4. Bentuk adonan menjadi ukuran sesuap dan bubuhkan dengan tepung roti hingga merata.
5. Panaskan minyak pada wajan dan goreng nugget hingga berwarna kuning kecokelatan.
6. Sajikan ketika masih panas.

2. Mac and cheese

Bahan :

- 200 gram makaroni
- 1 sendok margarin
- ¼ bawang bombay
- 100 ml susu UHT
- 2 potong keju lumer
- 100 gram daging cincang

Cara membuat :

1. Rebus makaroni sampai matang, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan wajan dengan api sedang, lalu masukkan margarin sampai mencair.
3. Tumismmbawang bombay yang sudah diiris sampai harum, lalu masukkan daging cincang sampai kecokelatan.
4. Masukkan makaroni yang sudah selesai direbus, campurkan dengan susu UHT dan keju potong.
5. Aduk sampai tekstur berubah menjadi lebih
6. Sajikan selagi hangat.

3. Bakso Udang Salmon

Bahan:

- 230 gr udang kupas
- 100 gr wortel serut
- 85 gr salmon (bisa ganti ikan lain)
- 80 gr tepung tapioka
- 3 siung bawang putih
- 1 butir telur (+/-71 gram)
- 5 gr kaldu

- garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Blender ikan dan udang serta bawang putih. Kemudian disusul telur, garam, kaldu, terakhir tepung tapioka. Blender sampai benar-benar halus.
2. Tuang ke wadah, tambah wortel serut. Aduk rata.
3. Rebus air, mulai cetak adonan dengan sendok atau tangan sesuai selera. Setelah bakso sudah mengambang, lalu angkat dan tiriskan



Nikmati Majalah Kasih via HP kamu

<https://majalahkasih.pantiwilasa.com/category/download>

majalah Kasih
Wahana Komunikasi RS Panti Wilasa Dr Cipto

BERANDA FOKUS ARTIKEL SEPULANG SIKES SIKES FOOD KOKOLITAI SERBA SERBI PROFILIA
SUNTUKAN BAKAN BERTAKUTAKI FOTO KLIK DOWNLOAD

Download

Edisi: 72 pdf
Beli 11 Agustus 2023
Siapa Menemukan Tubuh Kita? (1) Menemukan Tubuh Kita

SOCIAL ICONS

Facebook 14.814 Twitter 14.814
Instagram 14.814 YouTube 14.814
LinkedIn 14.814



TIPS PENGASUHAN POSITIF PADA KELUARGA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Kehadiran seorang anak adalah dambaan dan impian bagi setiap orangtua. Beragam harapan tentang kesempurnaan anak pun mulai muncul saat orangtua menanti kelahiran buah cinta mereka. Pada kenyataannya tidak semua anak yang lahir ke dunia ini sesuai dengan impian dan harapan orangtuanya sehingga sering kali masa penantian tersebut berubah menjadi suatu kekecewaan ketika anak memiliki keterbatasan. Orangtua dengan anak berkebutuhan khusus dihadapkan dengan berbagai isu terkait dengan penerimaan diri, kompetensi pengasuhan, dan ketidakpastian mengenai masa depan anak. Para dokter, psikolog, dan pekerja profesional dalam bidang kesehatan mental mengamati bahwa saat orangtua menyadari bahwa anak mereka memiliki keterbatasan tertentu, reaksi mereka biasanya kaget, sedih, dan berduka. Hal tersebut dikarenakan harapan-harapan orangtua tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Meskipun demikian anak adalah harta berharga bagi orang tua yang harus dicintai, dirawat, diasuh, dan dibesarkan dengan baik apapun kondisinya bahkan anak berkebutuhan khusus sekalipun.

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) menjadi tanggung jawab orang tua dan negara yang harus dilindungi dan dijaga. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 10 Tahun 2011 tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), dijelaskan bahwa ABK adalah anak yang mengalami kelainan atau keluarbiasaan, baik fisik, mental, intelektual, sosial, maupun emosional yang berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangan dibandingkan dengan

anak lain seusianya. Anak berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan atau ketidakmampuan, baik secara fisik maupun psikis. Sebagian anak berkebutuhan khusus mungkin saja mengalami gangguan atau ketunaan, seperti gangguan fisik (tuna daksa), penglihatan (tuna netra), pendengaran (tuna rungu), emosi dan perilaku, kesulitan belajar, komunikasi dan bahasa, hingga mengalami retardasi mental (tuna grahita). Karakteristik kekhususan yang dimiliki menghambat anak berkebutuhan khusus untuk dapat

mengembangkan potensinya secara optimal, menimbulkan persoalan di lingkungan sosial, dan secara emosi dapat mempengaruhi perkembangan mereka di berbagai aspek dalam kehidupan relasi mereka.

Beragam kesulitan yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus sering kali dihadapi pula oleh orangtua. Meskipun demikian orangtua dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tanggung jawab untuk mengasuh anak yang lebih besar daripada orangtua yang memiliki anak normal. Maka dari itu, sangat diperlukan kesiapan yang



matang dari orangtua. Kesiapan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus dapat membantu anak untuk mampu menyiapkan diri di lingkungan. Orangtua perlu memahami cara – cara untuk menyiapkan pengasuhan pada anak yaitu dengan mengajarkan, menasihati anak, mengatur dan mengobservasi tingkah laku anak, menghadapi anak lain dan orang lain di lingkungannya, menjaga hubungan orangtua. Orangtua sangat perlu memiliki kesiapan mental dan emosional yang baik. Selain itu orangtua perlu untuk memahami tentang pengasuhan positif yang dapat membantu mengurangi beban tanggung jawab pengasuhan pada anak mereka. Pengasuhan positif dapat diterapkan pada anak berkebutuhan khusus sesuai dengan kebutuhannya (Sanders, 2008).

Pengasuhan positif diperlukan untuk dapat membantu anak berkembang secara positif dan memiliki mental yang sehat. Berikut ini beberapa langkah – langkah yang dapat membantu orangtua memberikan pengasuhan positif pada anak berkebutuhan khusus antara lain :

1. Menerima dan memahami masalah yang dimiliki oleh anak

Membesarkan anak dan mengasuhnya perlu kemampuan yang baik, salah satunya orangtua diharapkan dapat menerima dan memahami masalah dan hambatan

yang dimiliki anak.

2. Memperlakukan anak seperti anak lain

Orangtua diharapkan tidak membedakan – bedakan dalam memberikan perlakuan pada anak. Anak akan lebih nyaman jika diperlakukan senormal mungkin dengan begitu anak tidak merasa berbeda.

3. Memberikan jadwal yang teratur

Dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus diperlukan pola keteraturan dalam penyesuaian jadwal kegiatan anak hal tersebut dikarenakan ABK sulit untuk membedakan waktu dan tempat.

4. Mendorong anak untuk belajar bersosialisasi

Orangtua perlu untuk mendukung anak untuk meningkatkan sosialisasi dengan teman – temannya. Anak berkebutuhan khusus seringkali tidak dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya, maka orang tua dapat memotivasi anak untuk memulai sosialisasi dengan keluarga besar.

5. Menumbuhkan rasa percaya diri pada anak

Anak berkebutuhan khusus seringkali merasa tidak percaya diri karena merasa berbeda dengan teman- temannya. Orangtua dapat memberikan afirmasi positif, apresiasi dan motivasi pada anak dari hal – hal kecil yang anak lakukan.

6. Penerimaan orangtua tanpa syarat
- Penerimaan orangtua yang

memiliki anak berkebutuhan khusus seringkali lebih sulit dan tidak mudah ketika menerima kondisi dan keadaan anak. Penerimaan orangtua yang baik akan membantu perkembangan anak karena jika orangtua sudah berdamai dengan keadaan maka orangtua dapat mencintai anak tanpa syarat.

7. Memilih pendidikan yang sesuai dengan kondisi anak

Anak – anak berkebutuhan khusus memerlukan pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan anak, maka orangtua dapat lebih paham bagaimana memilih pendidikan yang cocok untuk anaknya.

8. Orangtua memahami perkembangan teknologi

Pentingnya orangtua dengan anak berkebutuhan khusus untuk memahami perkembangan teknologi. Hal tersebut bertujuan untuk dapat membantu anak untuk lebih berkembang dalam kehidupan yang serba digital.

Membesarkan dan mengasuh anak sebagai orangtua tidak pernah ada pendidikannya, berupaya untuk memberikan pengasuhan yang positif menjadi bekal bagi masa depan anak. Membesarkan dan mengasuh dengan penuh penerimaan serta cinta tanpa syarat adalah upaya nyata untuk menghasilkan anak – anak yang dapat bertahan di masa depan. Selamat berdinamika menjadi orangtua yang positif dan menerima anak tanpa syarat.



Yeti Oktaviana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Nursing as a Christian Ministry : **Dipanggil Untuk Peduli.**

Keunikan keperawatan yang diilhami Kristus terletak pada penekanannya pada kepedulian terhadap manusia seutuhnya, menghormati setiap orang sebagai ciptaan menurut gambar Allah. Ilmu pengetahuan merupakan ilmu pengetahuan sekaligus seni, namun yang terutama adalah tanggapan terhadap rahmat Allah dan cerminan karakter-Nya (Shelley dan Miller)

Dari semua profesi, keperawatan memiliki salah satu klaim terkuat karena berakar secara unik pada Injil Yesus Kristus. bagaimana keperawatan, sebagai sebuah profesi, bisa menjadi pelayanan gereja? Bagaimana kita dapat melaksanakan pelayanan Kristen di rumah sakit, klinik, atau praktik komunitas kita?

Yesus menjelaskan dengan jelas bahwa untuk menjadi murid-murid-Nya kita harus terlibat dengan rasa sakit dan penderitaan ciptaan yang berdosa. Tidaklah cukup hanya duduk diam dan menonton. Kita dipanggil untuk terlibat, bekerja keras membantu mereka yang menderita dan terhilang. Dalam Matius 25:31-46,

Yesus menilai mereka yang memanggil nama-Nya berdasarkan kepedulian yang mereka tunjukkan kepada orang-orang yang membutuhkan – orang miskin, orang asing, orang sakit dan orang yang dipenjarakan. Lebih dari itu, merawat orang yang membutuhkan berarti merawat Yesus sendiri – itu adalah tindakan ibadah Kristen



(lihat juga Galatia 6:10).

Kita semua diciptakan menurut gambar Allah (Kejadian 1:27). Oleh karena itu – terlepas dari faktor apa pun, seperti usia, ras, jenis kelamin, seksualitas, atau kelas sosial – kita semua berhak mendapatkan rasa hormat dan perhatian yang sama. Tuhan telah memberi kita semua nilai dan martabat, namun kita semua juga adalah orang-orang berdosa yang membutuhkan kasih karunia dan pengampunan Tuhan.

Kepedulian dan kasih sayang adalah perwujudan langsung dari karakter Tuhan. Ketika berhadapan dengan orang-orang yang membutuhkan (secara rohani atau jasmani), Yesus tergerak oleh belas kasih (Markus 8:1-8; Lukas 7:11-15). Dalam setiap kasus, belas kasihnya menghasilkan tindakan yang mengubah situasi. Di kayu salib, Yesus menunjukkan belas kasih dalam bentuk yang paling tidak mementingkan diri sendiri:

Dia memilih untuk menyerahkan nyawanya demi keselamatan kita.

Seluruh aspek kehidupan kita, termasuk karunia, keterampilan, dan pekerjaan kita adalah milik-Nya. Jadi apakah kita bekerja untuk gereja atau perusahaan sekuler, Paulus mengingatkan kita bahwa 'apapun yang kamu lakukan, lakukanlah dengan segenap hatimu, seperti bekerja untuk Tuhan, bukan untuk tuan manusia' (Kolose 3:23). Kita harus berusaha melayani Tuhan dengan bekerja semaksimal kemampuan kita dalam apa pun yang kita lakukan.

Tema yang umum semua aspek dari asuhan keperawatan Kristen adalah kemuliaan Allah. Perawat menyerahkan kepada Yesus Kristus, perawatan secara holistik bagi yang sakit, yang miskin dan yang membutuhkan, mendemonstrasikan karakter Allah kepada dunia. Perawat membawakan terang Kristus ke dalam situasi gelap dengan

kerendahan hati, cinta kasih, kekuatan dan kuasa.

Bagaimana implementasinya dalam praktik keperawatan?

1. Merawat sebagai ibadah – merawat pasien seperti merawat Yesus sendiri secara fisik. Praktik keperawatan tumbuh dari, dan sebagai respons langsung terhadap, Hubungan perawat dengan Tuhan. Menjaga kehidupan rohani kita tetap sehat adalah bagian penting dari praktik keperawatan kita.
2. Peduli sebagai pelayanan – memberikan kuasa dan hak istimewa untuk melayani umat manusia yang berdosa seperti yang dilakukan Yesus (Filipi 2:5-11). Perawat berusaha untuk melayani orang lain, dengan pengertian melayani sebagai ibadah, melampaui persyaratan dasar deskripsi pekerjaan dan kode profesional untuk memberikan layanan seperti Kristus kepada mereka yang



berada dalam perawatan kami.

3. Pelayanan tanpa syarat dan berpusat pada pasien - karena sebagai umat Kristiani kita percaya bahwa setiap manusia diciptakan menurut gambar Allah, kita dapat mengetahui bahwa setiap individu mempunyai nilai dan martabat. Hal ini berlaku pada cara kita berhubungan dan bekerja dengan rekan kerja serta cara kita merawat pasien dan keluarga mereka.
4. Merawat pribadi seutuhnya - merawat kebutuhan tubuh, psikososial dan spiritual setiap pasien sesuai kebutuhan, sebagai pengakuan bahwa Kristus menghargai kesejahteraan fisik, mental dan spiritual kita.
5. Kepedulian dalam komunitas (atau satu sama lain) - baik dalam hubungan dengan rekan-rekan sekuler kita maupun

dengan sesama umat Kristiani. Dengan rekan-rekan non-Kristen kita perlu menunjukkan perhatian, dukungan dan akuntabilitas profesional yang tertinggi. Agar kita 'melakukan apa yang benar di mata semua orang. Sedapat-dapatnya, sejauh hal itu bergantung padamu, hiduplah dan damailah dengan semua orang' (Roma 23-17-18). Bersama rekan-rekan Kristen kita, kita perlu menyadari ketergantungan kita pada Tuhan dalam doa, membaca Kitab Suci dan merenungkan Firman Tuhan bersama orang lain. Kita membutuhkan komunitas yang saleh di sekitar kita untuk membantu kita menghidupi iman kita di tempat kerja setiap hari, apa pun bentuk komunitasnya.

Asuhan keperawatan Kristen

adalah suatu pelayanan perawatan belas kasihan bagi pribadi seutuhnya, dalam merespon kemurahan Allah terhadap dunia yang penuh dosa, yang bertujuan untuk memberikan kesehatan secara optimal dan memberikan penghiburan dalam penderitaan dan kematian bagi yang membutuhkan.

Referensi :

Shelley JA, Miller AB. Dipanggil untuk Peduli: Pandangan Dunia Kristen untuk Keperawatan, edisi ke-II, Downers Grove: IVP Akademik, 2006

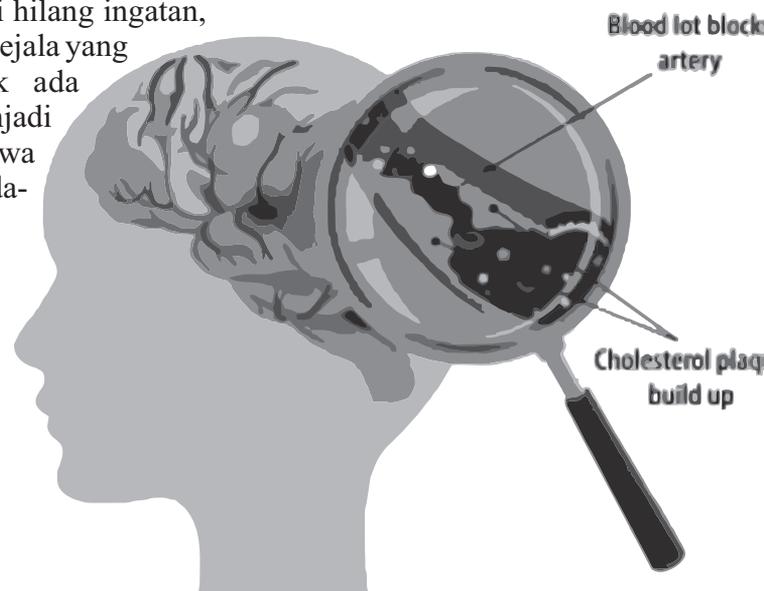


Salam sehat sobat rumah sakit Panti Wilasa Dokter Cipto Semarang saya dokter Lia Angeline spesialis saraf hari ini kita akan membahas tentang Apa itu stroke dan apa saja tanda dan gejalanya

Stroke pada dasarnya adalah kerusakan sel otak yang disebabkan karena gangguan Pembuluh darah yang menuju ke otak, bisa berupa sumbatan maupun pendarahan, gejalanya bisa bervariasi tergantung dari bagian otak mana saja yang terkena namun Ingatlah hal ini Se Ge Ra Se bila senyum dirasa tidak simetris Ge bila gerakan tangan atau kaki dirasakan sulit dan Ra Apabila ada bicara yang hadir atau tidak jelas bila ada Se Ge Ra segera bawa ke

rumah sakit terdekat untuk mendapatkan pertolongan pertama . Gejala lain dari stroke bisa sangat bervariasi, bisa berupa vertigo yang terjadi terus-menerus bisa penglihatan ganda yang terjadi mendadak, pingsan tiba-tiba, menjadi sulit bicara atau bisa juga mendadak menjadi hilang ingatan, apapun itu semua gejala yang sebelumnya tidak ada dan mendadak menjadi ada Ingatlah bahwa itu mungkin tanda-

tanda awal terjadinya stroke dan SeGeRa bawa ke rumah sakit terdekat. Mari percayakan kesehatan anda kepada rumah sakit Panti wilasa Dokter Cipto Semarang. Saya dokter Lia Angeline Salam sehat selalu. kami menolong Tuhan menyembuhkan.





Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.



Tuhan Adalah Gembalaku

Manusia dalam hidupnya sering memiliki rasa takut, cemas dan khawatir. Rasa takut, cemas dan khawatir dapat muncul dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan sekitar. Ada banyak peristiwa kehidupan yang mengawali munculnya rasa takut, cemas dan khawatir. Mazmur 23 : 1 – 6 bagian perikop ini mengisahkan tentang bagaimana Pemazmur ingin mengungkapkan betapa Allah Sang pencipta dan pemilik kehidupan sungguh merawat, memelihara, mencukupi dan menjaga kehidupan manusia bahkan sampai manusia menghadapi kematian Allah menyediakan tempat untuk tinggal bersamaNya, sehingga jika kita meyakini isi firman dalam perikop tersebut apalagi yang kita cemas, khawatirkan dan takutkan

.Mazmur 23 : 1 – 6 “ Tuhan adalah gembalaku, takkan kekurangan aku “ satu ungkapan pengakuan yang disampaikan oleh penulis kitab Mazmur yang dapat menyaksikan bagaimana Daud betapa merasakan penjagaan, pemeliharaan dan tuntunan Allah dalam hidupnya juga kedekatan oleh karena Allah mengenalnya, layaknya gembala yang merawat, menjaga domba-dombanya, bahkan mengenal dombanya satu persatu. “Ia membaringkan aku di padang yang berumput hijau, Ia membimbing aku ke air yang tenang “ Allah menyediakan apa yang kita butuhkan dalam hidup ini secara jasmani, kebutuhan akan makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal dan kebutuhan jasmani yang lainnya. Alah tidak pernah membiarkan kita mengalami

kekurangan, Allah menyediakan semuanya sesuai dengan yang kita butuhkan baik secara jumlah, waktu maupun keadaan. Tak pernah dibuatnya kita kelaparan dan menderita. Seperti domba yang dibawa ke padang rumput yang hijau, apa yang dibutuhkan oleh domba-domba tersedia berlimpah bahkan dibimbing ke air yang tenang. Makanan dan minuman domba-domba tersedia dengan cukup, gembala tidak ingin domba-dombanya kelaparan dan kehausan. Demikian juga halnya Allah menyediakan bagi kita sesuai sehingga tak berkekurangan kita. “Ia menyegarkan jiwaku “ Firman ini mengajak kepada kita untuk melihat betapa kasih Allah luar biasa tidak hanya kebutuhan jasmani Allah sediakan bagi kita

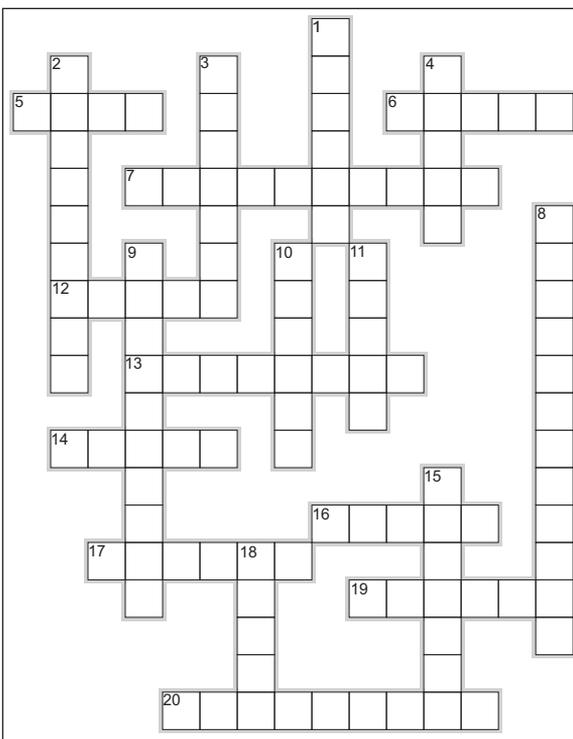
namun juga kebutuhan akan kelegaan jiwa kita Allah berikan kesegaran, keadaan yang baik. Jiwa yang tenang dan nyaman. “Ia menuntun aku di jalan yang benar oleh karena namaNya” Tidak ada seorang gembala yang akan menjerumuskan dombanya untuk berjalan menuju jurang pastilah gembala yang baik akan menuntun dombanya ke jalan yang benar penuh dengan keselamatan. Demikian juga dengan Allah terhadap kita manusia yang percaya kepadaNya, Allah akan menuntun kita ke jalan yang benar jalan menuju keselamatan kekal. Jalan yang selalu dipenuhi dengan hal-hal baik, jalan yang tidak menjerumuskan hidup kita. Jalan yang memberian kebahagiaan bagi orang yang percaya kepadaNya. “Sekalipun aku berjalan dalam lembah

kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku: gadaMu dan tongkatMu, itulah, yang menghibur aku” Allah tidak membiarkan kita berjalan sendirian, sebaliknya Allah selalu menyertai kita dalam setiap kondisi dan keadaan kita, saat jatuh tidak dibiarkannya kita tergeletak sebab Allah menopang kita, saat ada dalam permasalahan berat Allah menunjukkan jalan keluar , bahkan dalam percobaan sekalipun Allah menguatkan kita dalam menghadapi dan menanggungnya. Betapa penyertaannya atas hidup kita luar biasa, tak berkesudahan kasih setiaNya selalu baru setiap hari, tak habis-habisNya rahmatNya. Apalagi yang kita takutkan dan cemaskan, gada dan tongkatnya senantiasa menghibur kita. Ketika boleh bersandar dan bergantung kepadaNya maka semua akan Allah ringankan dan tunjukkan.
 “Engkau menyediakan hidangan bagiku, di hadapan lawanku; Engkau mengurapi kepalaku dengan minyak; pialaku penuh melimpah.” Allah tidak

akan pernah memermalukan kita di hadapan orang lain, orang lain akan memberikan penghargaan kepada kita untuk setiap hal yang kita lakukan sepanjang sesuai dengan kehendak Allah. Allah akan memberikan berkat yang mampu mencukupkan hidup kita melalui setiap usaha yang kita lakukan. “ Kebijakan dan kemurahan belaka akan mengikuti aku seumur hidupku; dan aku akan diam dalam rumah Tuhan sepanjang masa” Betapa hidup orang yang benar luar biasa berkatnya berkat kebijakan dan kemurahan akan menjadi warna hidup yang dapat dirasakan menjadi berkat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hingga akhirnya kehidupan kekal di rumah Tuhan di terima, sebagai kisah akhir orang yang hidupnya dekat dengan Tuhan dan sungguh mengasihiNya. Diam dalam rumah Tuhan sepanjang masa menjadi tujuan akhir semua orang yang percaya kepadaNya.

Betapa kasih Tuhan sang gembala agung luar biasa, setiap orang yang mengenal Dia , percaya dan

sungguh mengasihi Dia akan mendapatkan pemeliharaan, penyertaan dan berkat yang tidak terhitung. Tidak ada lagi cemas, takut dan khawatir dalam menjalani hidup. Ketika sakit bolehlah datang kepada Tuhan mohon dikuatkan menanggung sakitnya, jika berkenan disembuhkan. Ketika sedang menghadapi permasalahan hidup baik masalah keluarga, pekerjaan, pendidikan datang kepadaNya mohon diberi kemampuan mencari jalan keluar. Saat menghadapi percobaan, mohon untuk dibebaskan.
 Orang percaya tidak boleh menyerah oleh karena rasa cemas, takut dan khawatir yang sedang dihadapi, Allah Sang Gembala Agung bersedia berjuang bersama orang percaya untuk mengatasi. Mari yakini akan campur tangan Gembala kita yang adalah Allah sendiri berjalan bersama kita.



**KASIH
KASIH
HURUF**



JAWABAN
KKH 73

MENDATAR

5. Ngilu
6. Sehat dan segar
7. Radang pada kulit disertai rasa gatal
12. Beraqsa sakit
13. Kegemukan yg berlebihan
14. Sakit dengan banyak mengeluarkan ingus
16. Bunyi keras menyalak karena gangguan pernapasan
17. Rabun jauh
19. Pengobatan penyakit
20. Peradangan selaput lendir pd lambung

MENURUN

1. Protein yg dihasilkan dr tumbuh-tumbuhan
2. Tekanan darah rendah
3. gangguan jiwa pd\Pada seseorang yg ditandai perasaan yg merosot (sedih,muram, tertekan)
4. Bintil merah seperti jerawat pada kulit
8. pencucian darah dengan menggunakan alat
9. Zat pewarna merah pd butir darah merah
10. Pusing kepala
11. Panas badannya
15. Makanan bergizi
18. Air lendir dari hidung

Ibadah Paskah RS Pantii Wilasa "Dr. Cipto"



HUT SP BMKK RS Pantii Wilasa "Dr. Cipto"



Stan SDM di Yakkum Learning Carnival Solo



Baksos di GKJTU Ngaduman





**Kami menolong
Tuhan menyembuhkan**



**Rumah Sakit
Panti Wilasa
"Dr. Cipto"**

"kami menolong,
Tuhan
menyembuhkan"

Layanan : penyakit dalam, paru, jantung & pembuluh darah, bedah umum, bedah orthopedi, bedah digestive, kesehatan anak, kebidanan & kandungan, kesehatan jiwa, THT, kulit & kelamin, Urologi, saraf, mata, gigi, umum, rehabilitasi medik, konsul gizi, dll.

fasilitas :

- ✓ CT SCAN
- ✓ USG
- ✓ MIKROBIOLOGI
- ✓ BEDAH SENTRAL
- ✓ INST GIZI MODERN dan lain - lain

booking online
whatsapp :
0811 274 2002

MORE INFO:
CALL/WA 0811 272 2003

www.pantiwilasa.com

TELEKONSULTASI DOKTER
Konsultasi & Informasi Pelayanan Medik

0815-8550-5050
Wa/Text Only

Fast
Respon
08:00-20:00
Senin - Sabtu

RS. PANTI WILASA "Dr. CIPTO"

0811 272 2003
Telp. (021) 2464000 | number1急救 021-2464002
Email: rs.pantiwilasa@pti.ac.id | rs.pantiwilasa.com

HOME CARE SERVICE
Layanan kesehatan keluarga di rumah

- Nebulizer
- Perawatan luka
- Pemeriksaan fisik
- Konsultasi dokter
- Pasang/lepas NGT
- Pasang infus/ suntik
- Pasang/lepas kateter
- Pemeriksaan laboratorium

Pesan Sekarang:
0889 3526 044

Kami menolong. Tuhan menyembuhkan

portal rspwdo | rs.pantiwilasa_dr.cipto | Panti Wilasa Cipto | @rs_pwcipto