

Gedung IBI Kota Bekasi Diresmikan

Category: Daerah, News, Pemerintahan

19 Januari 2023



KOTA BEKASI, Prolite – Berlokasi di Kelurahan Kalibaru, Medan Satria, Plt. Wali Kota Bekasi, Tri Adhianto resmikan gedung baru Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Cabang Kota Bekasi pada Rabu, (18/01) kemarin.

Sebelumnya, sudah dilakukan peletakan batu pertama pembangunan gedung tersebut pada bulan Juli 2022 yang lalu dan sekarang sudah siap dipakai dan siap menjadi wadah bagi para bidan se-Kota Bekasi dan terkoneksi ke IBI Provinsi Jawa Barat.

Terkait tugas dan fungsi IBI Kota Bekasi, Tri Adhianto menyampaikan bahwa kinerja para bidan di Kota Bekasi sangat luar biasa apalagi saat menghadapi puncak masa pandemi

Covid-19 beberapa waktu lalu, Tri mengatakan semua bidan yang ada di Kota Bekasi telah menjadi garda terdepan turut serta menangani kasus covid di Kota Bekasi.

"Kontribusi yang besar ketika menghadapi Covid-19 yang sedang tinggi-tingginya saat itu telah dibuktikan oleh peran kerja aktif para bidan di Kota Bekasi dalam mendedikasikan diri untuk menjadi tenaga kesehatan yang bersedia merawat dan menjaga para pasien Covid-19 di saat yang lain menjalankan isolasi mandiri dan saya ucapkan terima kasih atas kerja tulus dan ikhlasnya," ujar Tri.

Tri Adhianto juga menyampaikan apa yang menjadi pesan Presiden RI Joko Widodo pada Rakornas kemarin (17/01) terkait penanganan stunting, yang dalam hal ini sangat diperlukan peran aktifnya para bidan dalam menanggulangi dan mencegah Stunting di Kota Bekasi.

"Jadi kemarin saya menghadiri Rakornas, dari beberapa point yang disampaikan, Presiden RI menyampaikan agar setiap Kepala Daerah dapat menekan pertumbuhan stunting, yang dalam hal ini sangat dibutuhkan Peran serta para bidan untuk mengurangi dan mencegah Stunting di Kota Bekasi, dengan memberikan edukasi kepada para ibu hamil karena tugasnya bidan sebagaimana kita ketahui adalah mempersiapkan para ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik dalam saat merawat dan bahkan setelah persalinan, agar bayinya dapat lahir selamat dan sehat," imbuh Tri.

Kegiatan ditutup dengan penandatanganan batu prasasti dan penggantungan pita sebagai tanda telah diresmikannya gedung IBI Kota Bekasi.(rls/red)

Berat Badan Naik? Ini 8 Cara Mudah Menurunkan

Category: LifeStyle,Seleb

19 Januari 2023



Prolite – Masih banyak orang yang mengalami kesulitan untuk menurunkan berat badan. Kami memiliki beberapa cara yang mudah untuk menurunkan berat badan. Selama dilakukan secara bertahap dan rutin akan makan cara-cara menurunkan berat badan dengan cara tersebut tidaklah membuat anda tersiksa.

Daripada menjalani diet yang terlalu ketat akan membuat kamu tersiksa, mending kamu menerapkan cara yang mudah untuk menurunkan berat badan yang tidak menyiksa tapi justru lebih efektif. Hingga badanmu mencapai berat yang ideal.

Berikut ini adalah beberapa tips mudah menurunkan berat badan yang bisa kamu terapkan:

1. Minum air sebelum makan

Menurut penelitian, minum air sebelum makan bisa membantu menurunkan berat badan. Minum air sebelum makan dapat

membuatmu lebih cepat merasa kenyang,. Terus, kamu juga perlu tahu bahwa terkadang rasa haus muncul menyerupai rasa lapar. Jadi saat mulai merasa lapar, daripada langsung makan, cobalah atasi dengan minum air putih terlebih dahulu. Dengan menerapkan cara ini, jumlah kalori yang kamu konsumsi saat makan juga bisa berkurang.

2. Jangan lupa sarapan

Tahukah kamu, sarapan adalah bagian penting dari penurunan berat badan? Dengan darapan rutin keinginan untuk mengonsumsi makanan atau camilan yang tidak sehat jadi berkurang.

Membiasakan diri sarapan juga akan membuat rasa lapar di siang hari berkurang. Efeknya, keinginan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan pada jam makan siang atau malam akan turut berkurang.

3. Konsumsi makanan yang tepat

Jika sedang menjalani program penurunan berat badan, kamu disarankan untuk mengonsumsi makanan berprotein dan berserat. Makanan berprotein, seperti putih telur, yoghurt, daging tanpa lemak, makanan laut, kedelai, kacang-kacangan atau keju, bisa membantu tubuh membakar lemak dan menjadi sumber energi

Selain makanan yang tinggi protein, perbanyak pula konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membuatmu merasa kenyang lebih lama, tapi rendah kandungan kalori. Contoh makanan kaya serat adalah sayur, buah, makanan dari biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan gandum.

4. Makan dalam porsi kecil

Menurut penelitian, makan dengan piring atau mangkuk kecil dapat membuat kamu terbiasa makan dengan porsi yang sedikit, sehingga jumlah asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh juga akan berkurang.

Makan dengan porsi kecil tapi sering, yaitu 4–5 kali sehari,

lebih baik dalam membantu menurunkan berat badan ketimbang makan dalam porsi besar sebanyak 3 kali sehari.

5. Makan secara perlahan

Selain makan dalam porsi kecil, makan secara perlahan dan santai juga dapat mendukung penurunan berat badan. Dengan kebiasaan makan seperti ini, tubuh bisa memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengirim sinyal kenyang ke otak, sebelum kamu menghabiskan terlalu banyak makanan.

6. Tidak perlu menghindari makanan tertentu

Saat diet, kamu tidak perlu menghindari makanan yang kamu suka. Jika kamu menjauhi makanan tersebut, keinginanmu untuk mengonsumsinya malah akan jadi lebih kuat. Jadi kuncinya bukan menjauhi, tapi membatasinya. Sebagai contoh, kamu bisa membeli kue kering satuan, ketimbang membelinya dalam kotak atau stoples.

7. Tidur yang cukup

Selain menjaga pola makan, pastikan waktu tidurmu juga tercukupi dengan baik. Soalnya, jika kamu kurang tidur, produksi hormon ghrelin yang merangsang nafsu makan dapat meningkat.

Efeknya, kamu akan mengonsumsi makanan berkalsori tinggi dalam jumlah banyak. Tentunya hal ini akan membuat diet penurunan berat badanmu jadi berantakan.

8. Olahraga yang rutin

Sudah bukan rahasia lagi bahwa olahraga selalu dikaitkan dengan penurunan berat badan. Olahraga yang dilakukan secara rutin akan membantu membakar kelebihan kalori yang tidak bisa dipangkas hanya dengan menjalani diet.

Kalau dirasa perlu, kamu juga bisa berkonsultasi dengan dokter untuk program penurunan berat badan. Dokter akan memberikan

rencana diet yang sesuai kondisi kesehatanmu. (*/ino)

Gelontorkan 516 M Tuk Tingkatkan Pelayanan RSUD

Category: Daerah, News

19 Januari 2023



BANDUNG, Prolite – Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung gelontorkan dana sebesar Rp516 miliar untuk pembangunan RSUD Kota Bandung demi meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat. Hal ini disampaikan Wali Kota Bandung, Yana Mulyana seusai mengunjungi para surveyor akreditasi di RSUD Kota Bandung, Senin 16 Januari 2023.

"Dari Detail Engineering Design (DED) yang ada, kebutuhan biayanya sekitar Rp516 miliar. Pemkot Bandung sudah mulai siap menganggarkan. Sebenarnya DED gedung ini sudah selesai 2022, tapi saya minta disempurnakan dan pembangunan harus tetap di lokasi ini dan tidak boleh ada pelayanan yang terganggu," ujar Yana.

Ia berharap, dengan pengembangan ini, RSUD Kota Bandung bisa menjadi rumah sakit dengan pelayanan layak untuk masyarakat Kota Bandung.

RSUD Kota Bandung yang berada di Ujungberung ini merupakan salah satu dari tiga rumah sakit yang dimiliki Pemkot Bandung.

"Ada RS Bandung Kiwari, RSKGM di Jalan Riau, dan RSUD Kota Bandung di Ujungberung," ucapnya.

Ia berharap, pada pelaksanaan akreditasi tahun ini, RSUD Kota Bandung bisa mendapatkan predikat Paripurna.

Yana mengimbau agar pihak RS menyampaikan situasi dan kondisi RS saat ini. Sehingga para surveyor yang berkunjung bisa memberikan masukan, termasuk bimbingan agar RSUD ini bisa memberikan pelayanan yang maksimal.

"Sebab, dari sekian banyak indikator masih ada yang belum terpenuhi 100 persen dari target pelayanan. Masih ada beberapa yang 95 persen. Harapannya kalau dinilai dari luar, bisa jadi objektif, sehingga menjadi perbaikan untuk pelayanan kesehatan di RS ini," ungkapnya.

Berkaca dari tahun-tahun sebelumnya, kala kasus Covid-19 masih sangat tinggi, RSUD Kota Bandung juga menjadi rujukan dari berbagai RS di luar Kota Bandung.

Bahkan, Pemkot Bandung terus memberikan dukungan terutama untuk belanja modal dari APBD. Di tahun 2023, Pemkot Bandung menganggarkan sebesar Rp12,6 miliar agar RSUD Kota Bandung bisa memberikan pelayanan yang terbaik.

"Saat pandemi, beban RSUD ini cukup berat. Kami berikan anggaran dari belanja tidak terduga (BTT) juga cukup besar, demi masyarakat bisa terlayani dengan baik. Sebab Kota Bandung jadi rujukan dari daerah lain," imbuhnya.

Sementara itu, Direktur RSUD Kota Bandung, drg. Mulyadi menjelaskan, pada tahun 2016 RSUD Kota Bandung pernah

memperoleh akreditasi Paripurna KARS-Sert/328/VI/2016.

Sedangkan untuk jumlah sumber daya manusia (SDM) di RS ini telah mencapai 765 orang yang terdiri dari tenaga kesehatan medis 72 orang, tenaga kesehatan nonmedis 486 orang, dan tenaga nonkesehatan 207 orang.

"Terdapat beberapa indikator penilaian akreditasi RS. Antara lain 13 mutu nasional, indikator sasaran keselamatan pasien, pelayanan klinis prioritas, indikator sesuai tujuan strategis RS, terkait perbaikan sistem, manajemen risiko, dan penelitian klinis dan program pendidikan kedokteran," papar Mulyadi.

Ia mengatakan, dari 13 indikator, sudah ada 7 indikator yang terpenuhi standarnya per laporan Januari-Desember 2022. Sedangkan 6 indikator lainnya masih terpenuhi, seperti penggunaan APD, 6 langkah cuci tangan, dan waktu tunggu rawat jalan.(*/kai)