

HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

November 2016. Edisi 3

Strategi Jitu Sehatkan Tulang dan Sendi

- Olahraga cegah Osteoporosis, Osteoarthritis, Reumatoid arthritis
- Minimal Invasive Spinal Micro Surgery
- Nutrisi perlu hebat, suplemen tepat

*Relaks & Bugar
lewat Pijat*

IKLAN

HEALTH INSIGHTS

Penasehat :

Jonathan Tahir

Pembina :

Arif Lim

Co Editor :

Ranie Wulandari, Ike Joewono

Diterbitkan oleh :

Mayapada Healthcare Group

Mayapada Tower 2, lantai 2

Jl. Jend Sudirman Kav 27

Jakarta 12920

Telp : 021-2985 9999

www.mayapadahospital.com

Bekerja sama dengan :

PKF

Pusat Kreatif Femina

Jl. Kebon Kacang Raya no. 1, flat IV

Jakarta 10240

Telp: 021-3141710

Fax: 021 -31935677

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

Editor's NOTE

BANYAK yang tidak menyadari bahwa sikap tubuh yang salah, gaya hidup tidak sehat ditambah dengan proses degeneratif (penuaan) organ-organ tubuh, menjadi penyebab awal gangguan kesehatan. Yang paling umum misalnya, timbul rasa nyeri pada bagian belakang tubuh, yang mungkin penyebabnya adalah sesuatu yang terjadi pada tulang belakang ataupun sendi. Lebih jauh lagi berdasarkan data dan fakta, ternyata penyakit yang menyerang tulang dan sendi, berdampak tak kalah merugikan dibanding penyakit-penyakit degeneratif lainnya seperti kanker, jantung, stroke.

Meski fungsi tulang dan sendi sangat vital, sebagai penopang dan penggerak bagi tubuh, namun keduanya tergolong organ yang seringkali terabaikan. Bersama otot dan saraf, tulang dan sendi bertanggung jawab terhadap koordinasi gerakan. Dengan tugas-tugas yang krusial tersebut jangan sampai terabaikan kesehatan tulang dan sendi Anda. Jika tidak, aktivitas keseharian Anda akan terganggu bahkan mampu "merobohkan" tubuh Anda.

Nah, di edisi ke 3 HEALTH INSIGHTS ini, kami bahas tuntas seputar kesehatan tulang dan sendi. Kami berharap agar kita semua lebih peduli pada tulang dan sendi.

Dengan demikian kita akan tahu bagaimana mengatasi dan cara mencegah gangguan dan penyakit tersebut. Yang pasti pola gerak harus terencana dengan baik dan pola makan tertata dengan rapi.

Salam sehat,
Jonathan Tahir
Group CEO of Mayapada
Healthcare



➤ Daftar Isi



6
AGAR TIDUR LELAP SETIAP MALAM

8
dr. Rizal Pohan, Sp.OT(K), Spine MENIKMATI HIDUP APA ADANYA
Ia santai dan terbuka saat sesi konsultasi, otomatis para pasien rasa percayanya terbangun.

10
STRATEGI JITU SEHATKAN TULANG DAN SENDI
Sebagai penyangga tubuh, tulang dan sendi harus kuat sepanjang usia. Inilah strategi untuk menjaganya.

14
MERANCANG WAKTU UNTUK MEDICAL CHECK UP
Makin dini penyakit terdeteksi, makin besar kemungkinan Anda kembali sehat.

16
PENUAAN PADA TULANG BELAKANG
Jika proses penuaan dialami saat memasuki usia sepuh, itu hal wajar. Yang perlu dicegah adalah terjadinya penuaan dini.

20
TOTAL KNEE REPLACEMENT DAN TOTAL HIP REPLACEMENT
Anda akan bebas dari rasa nyeri dan dapat melakukan aktivitas secara normal kembali.

24
MENGENAL MINIMALLY INVASIVE SPINAL SURGERY
Selain meminimalkan risiko, metode mutakhir bedah tulang belakang ini juga meminimalkan rasa cemas.

26
BERLIBUR TETAP SEHAT INI TRIKNYA!
Acara liburan Anda bisa mengundang sakit jika tidak dilakukan dengan strategi sehat ini.

28
TULANG SEHAT BUTUH NUTRISI HEBAT
Isi tulang dengan "makanan" yang akan membuatnya semakin kuat dan kokoh.

32
MEGASARI BANGKIT DARI DERAAN RASA SAKIT
Lupus, osteoporosis, hingga masalah pada lambung menghantam bertubi-tubi. Namun usaha dan doa mengalahkan segalanya.

34
OLAHRAGA UNTUK KEKUATAN TULANG DAN SENDI
Pilih olahraga yang cocok dengan diri Anda untuk kekuatan tulang dan sendi.

38
SARAPAN SEHAT

40
BUGAR & RELAKS LEWAT PIJAT
Berbagai jenis pijat bisa Anda rasakan, dijamin *body, mind & spirit* Anda segar kembali.



44
EVENT

47
PERAWATAN TERBAIK UNTUK TULANG & SENDI
Di sinilah tempatnya, *CENTER OF EXCELLENCE: Spine & Arthroplasty Centre*



FOTO: 123RF, FOTO COVER: 123RF

AGAR TIDUR LELAP

Setiap Malam

MASALAH TIDUR BISA BERDAMPAK PADA KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS ANDA. INILAH SOLUSI DARI PARA PAKAR!

SOAL KASUR

- Jangan memilih kasur yang tidak terlalu keras atau terlalu lembut. Carilah kasur yang kerasnya medium saja. (**Andrew Hecht**, dokter ahli bedah tulang di Mount Sinai Medical Center, New York)
- Kondisi busa dalam kasur tergantung pada suhu. Busa bisa agak mengeras di kamar yang dingin. (**Alan Hedge Ph.D.**, profesor ilmu ergonomi Cornell University, Ithaca, New York)
- Hindari tidur telentang dengan dua bantal. Ini akan membuat punggung atas melengkung dan menyebabkan leher serta punggung kaku. (**Karen Erickson**, praktisi *chiropractic* di New York)

SINAR LAMPU

- Daripada nonton TV lebih baik bacalah buku sebelum tidur. Sebab, sinar dari TV yang memancar ke mata Anda adalah sinyal 'waspada untuk otak.' (**Brass MD**, psikiater di New York)
- Pilih lampu tidur warna biru muda. Sinar dengan sentuhan warna biru atau hijau dapat menekan produksi melatonin sehingga Anda sulit tidur. (**Robert Oexman**, direktur Sleep to Live Institute di Joplin, Missouri)
- Sinar putih atau biru yang dipancarkan oleh monitor komputer akan merangsang aktivitas otak dan membuat otak Anda sulit beristirahat. (**Colin Grey**, instruktur manajemen waktu, London)



FOTO: 123RF

SUHU UDARA

- Tidurlah pada temperatur sekitar 18 derajat Celcius. Suhu ruangan lebih besar berpengaruh terhadap kualitas tidur dibanding bunyi-bunyian. (**Robert Oexman**)
- Mandilah sekitar satu setengah jam sebelum tidur. Mandi air panas akan meningkatkan suhu kulit Anda dan akhirnya menurunkan suhu inti tubuh Anda. (**Robert Oexman**)

OBAT-OBATAN

- Hindari mengonsumsi obat pereda nyeri yang mengandung kafein karena akan membuat Anda terjaga. Baca dulu label obat pada kemasan karena kafein selalu terdaftar sebagai bahan aktif. (**Jan Engle**, professor farmasi di College of Pharmacy, University of Illinois, Chicago)

Sumber: Reader's Digest

Turunkan KEBUGARAN

Kebiasaan berlebihan bermain gawai (*gadget*) bisa memperlemah genggam tangan. Celakanya, ini bisa menjadi indikator penting bagi kebugaran tubuh secara keseluruhan. Bahkan sebuah studi pada tahun 2015 yang dimuat di jurnal Lancet menemukan, genggam yang lemah menjadi prediksi kuat atas penyebab kematian.

Temuan ini didapatkan dari studi yang dilakukan oleh Elizabeth Fain dari Winston-Salem State University, North Carolina, AS, dan rekannya, Cara Weatherford, terapis *occupational* untuk dokter anak. *The Huffington Post* menyebutkan, mereka menguji 237 orang sehat usia antara 20 dan 34, lalu membandingkan dengan data yang diambil dari kelompok sama pada tahun 1985. Untuk mencegah dampaknya, para peneliti menyarankan kita untuk beristirahat 3-5 menit dari bermain gawai setiap satu jam dan melakukan peregangan jari.



Obat Cacing Pita untuk VIRUS ZIKA

Tim peneliti dari Florida State University (FSU), Johns Hopkins University, dan National Institutes of Health (NIH), AS, menemukan obat yang bisa digunakan untuk membunuh virus Zika. Obat yang mengandung senyawa niklosamida ini sudah disetujui oleh Food and Drug Administration (FDA) dan biasa digunakan untuk mengobati cacing pita. Obat ini bahkan tidak membahayakan wanita hamil. "Meski diperlukan penelitian lanjutan, ini adalah langkah awal untuk mencari terapi yang tepat dalam upaya menghentikan wabah Zika," kata Prof. Hengli Tang, peneliti dari FSU.

Sementara itu peneliti lain, Prof. Hongjun Song dari John Hopkins menjelaskan, daripada menciptakan obat baru yang membutuhkan waktu bertahun-tahun—bahkan dekade, mereka memilih untuk *screening* obat-obatan yang sudah ada. "Wabah Zika adalah kasus global yang dianggap sebagai gawat darurat," sebutnya.

Dampak ANTIBIOTIK pada Bayi

Jika saat ini Anda mengidap eksim kulit atau rhinitis alergi (*hay fever*), kemungkinan hal itu disebabkan oleh penggunaan antibiotik ketika Anda berusia kurang dari dua tahun. Kaitan antara penggunaan antibiotik terlalu dini dengan alergi itulah yang ditemukan oleh para peneliti dari Utrecht University, Belanda baru-baru ini. Temuan tersebut dipresentasikan dalam pertemuan tahunan Ikatan Ahli Pernapasan Eropa di London.

Mengutip *reuters.com*, para peneliti menganalisa secara ekstensif terhadap lebih dari 400.000 orang. Ketua peneliti, Fariba Ahmadizar, menjelaskan dampak antibiotik tersebut, bahwa "Antibiotik berpotensi mengganggu kerja sistem imun tubuh dengan memengaruhi mikroba usus. Hal itu berdampak negatif pada respons imun," katanya.





dr. Rizal Pohan, Sp.OT(K), Spine

BAYANGAN akan sosok seorang dokter spesialis yang kaku dan 'berjarak' dengan pasiennya sirna ketika *Health Insights* berkesempatan untuk ngobrol dengan dr. Rizal Pohan, Sp.OT(K), Spine Consultant. Ditemui di ruang praktiknya di Mayapada Hospital Tangerang, Ketua COE Spine & Arthroplasty Center Mayapada Hospital ini bercerita tentang dunianya dalam suasana penuh keakraban.

SANTAI NAMUN PROFESIONAL

Karena memiliki subspecialisasi bagian tulang belakang, maka mayoritas pasien alumnus Orthopaedi Universitas Padjadjaran, Bandung, tahun 1995 yang mulai bekerja di Mayapada Hospital sejak 18 tahun lalu ini adalah orang-orang lanjut usia dengan masalah tulang belakang. Saat mereka mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, kepribadian dr. Rizal yang santai membantu mereka untuk lebih terbuka saat sesi konsultasi.

Otomatis, rasa percaya atau *trust* terbangun. Tak heran dr. Rizal memiliki banyak pasien setia, bahkan pasien dari satu keluarga—kakek hingga cucu—yang turun-temurun berobat kepadanya.

Prinsip apa adanya dipraktikkan dr. Rizal saat melakukan diagnosa

Menikmati Hidup **APA**

atau analisa medis. Ia tidak pernah memberi janji muluk kepada pasien. Dengan begitu, dr. Rizal merasa telah bersikap jujur kepada pasien. Prinsip yang ia pegang teguh selama bertahun-tahun itu berasal dari didikannya selama menjadi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas

Padjadjaran dan Universitas Indonesia. "Guru-guru saya dulu selalu berpesan bahwa pendekatan seorang dokter kepada pasien itu harus manusiawi dan penuh nurani," ungkapnya.

Dengan alasan itu pulalah dr. Rizal membebaskan pasiennya yang ingin berkonsultasi di luar jam praktik. Pertanyaan-pertanyaan yang dikirimkan via aplikasi Whatsapp Messenger, *pun*, diterimanya dengan senang hati. Ia tak merasa terganggu, apalagi terbebani. "Enjoy aja," ujarnya, "Tapi kalau ada yang bertanya jam 12 tengah malam pas saya udah tidur, tentu *nggak* akan saya jawab, ha ha ha!" tambahnya lagi.

JALAN HIDUP YANG MENGALIR

Pribadi santai dan *easy going* yang sudah dimiliki dr. Rizal sejak dulu, bahkan memiliki andil dalam jalan hidupnya saat menjadi dokter. Karena keinginan untuk menjadi dokter telah muncul sejak masa sekolah, maka setelah lulus dari SMAN 3 Bandung, ia masuk Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung.

Sejak dulu, profesi dokter merupakan salah satu profesi hebat yang ia kagumi. Maka, meski perkuliahan kedokteran tergolong berat, ia menjalani hari-hari sebagai mahasiswa tersebut dengan santai dan tidak *ngoyo*.

ADANYA

Begitu juga saat tiba waktunya dr. Rizal menentukan jenis spesialisasi. Meski awalnya berniat mengambil spesialisasi kebidanan, almarhum ibunya menganjurkan dr. Rizal untuk mengambil spesialis orthopedi saja. Tanpa protes, ia mengikuti kemauan orang tuanya tersebut. Saat itu, dokter spesialisasi orthopedi memang masih jarang.

Kini, setelah bertahun-tahun menjadi dokter, dr. Rizal menikmati profesinya. Apalagi, saat ini kedua anak dan menantunya juga memiliki profesi yang sama dengannya. Anak perempuannya, Alida Pohan, adalah seorang dokter gigi dengan suami seorang dokter orthopedi, sedangkan anak lelakinya, Alvin Pohan, adalah seorang calon dokter orthopedi.

MENCURI WAKTU DI SELA KESIBUKAN

Tiga kali dalam seminggu (hari Senin, Selasa, dan Jumat), dr. Rizal dapat ditemui di Mayapada Hospital untuk melakukan praktik maupun operasi. Dalam seminggu, ia menangani kurang lebih 15 hingga 20 operasi.

Di luar itu, setiap hari mantan Presiden Perhimpunan Spesialis Orthopaedi Traumatologi Indonesia (PABOI) pada tahun 2012-2014 ini juga mengajar di Universitas Indonesia dan menjadi anggota aktif Organisasi Pendidikan Ortopedi Seluruh Indonesia.



Dengan jadwal sepadat itu, bagaimana cara dr. Rizal melepas penat? Selain senang mendengar musik jazz, suami dari Damayanti ini juga merupakan penggemar berat olahraga golf dan aktivitas mengendarai motor gede atau *moge*. Keduanya, ia beralih, adalah hobi yang bisa dinikmati sambil santai. "Hidup sudah susah, jadi jangan dibikin tambah susah. Kita *enjoy* saja, ya, kan?" pungkasnya.



SEBAGAI PENYANGGA TUBUH, TULANG DAN SENDI HARUS KUAT SEPANJANG USIA. INILAH STRATEGI UNTUK MENJAGANYA.

STRATEGI JITU Sehatkan TULANG dan SENDI

MESKI fungsinya sangat vital bagi tubuh—sebagai penopang dan penggerak—tulang dan sendi tergolong organ yang terabaikan. Padahal penyakit yang menyerang tulang dan sendi berdampak tak kalah merugikan dibanding penyakit-penyakit degeneratif lainnya seperti kanker, jantung, stroke, dan sebagainya.

Nah, agar kita semua lebih peduli pada tulang dan sendi, mari kita simak fungsi dan manfaat keduanya termasuk gangguan kesehatan yang dapat menyerang. Dengan demikian kita akan tahu bagaimana mengatasi dan cara mencegahnya.

FOTO: 123RF

TUGAS UTAMA

Tulang dan sendi mempunyai tugas utama sebagai alat gerak bagi tubuh. Mereka—bersama otot dan saraf—bertanggung jawab terhadap koordinasi gerakan. Tulang sendiri memiliki beberapa fungsi, di antaranya membangun dan mempertahankan bentuk tubuh serta sebagai produsen sel darah merah (proses pembuatannya terjadi di dalam sumsum tulang). Sedangkan sendi berperan menjadi penghubung antara ruas tulang sehingga memungkinkan kedua ruas tulang tersebut untuk digerakkan.

Dengan tugas-tugas yang krusial tersebut, layak jika tulang dan sendi harus dijaga kesehatan dan kekuatannya. Karena jika tidak, inilah penyakit yang dapat mengancam keduanya dan akan mampu “merobohkan” tubuh Anda.

OSTEOPOROSIS

Masyarakat awam sering menyebut penyakit ini sebagai keropos tulang. Menurut spesialis ortopedi dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan, dr. Dimas Raditya, Sp.OT, osteoporosis terjadi akibat berkurangnya kalsium dalam tulang seiring bertambahnya usia. Penyakit ini dijuluki *silent thief* karena gejalanya tidak kita rasakan. “Ketika gejala itu muncul, kondisi penyakitnya sudah parah, seperti terasa nyeri di hampir seluruh tulang dan sendi, badan membungkuk, atau tulang mudah patah,” paparnya.



dr. Dimas Raditya, Sp.OT, spesialis ortopedi dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Di seluruh dunia, dr. Dimas melanjutkan, ditemukan 22 juta kasus osteoporosis. Sebanyak 1,5 juta pengidapnya mengalami patah tulang. Sementara di Indonesia belum ada data yang akurat. Di sisi lain, osteoporosis adalah salah satu penyakit tulang yang populer dan "mahal". Mengutip data dari WHO, osteoporosis menghabiskan biaya USD10 miliar per tahun.

Sementara Health Technology Assessment (HTA) tahun 2005 merilis data, di Indonesia pada tahun 2000 ditemukan fraktur atau patah tulang akibat osteoporosis sebanyak 227.850 kasus yang membutuhkan biaya pengobatan sebanyak USD2,7 miliar. Diperkirakan, pada tahun 2020 nanti kasus fraktur osteoporosis di Indonesia akan mencapai 426.300 dan membutuhkan biaya pengobatan USD3,8 miliar.

Dijelaskan dr. Dimas, pengapuran tulang terjadi karena faktor usia. Puncak massa tulang kita akan terjadi pada usia 30-40 tahun. Jika kita tidak bisa mempertahankan puncak massa tulang melewati usia tersebut, maka tulang akan mulai mengerosi. "Tapi ini terjadi pada wanita akibat menurunnya kadar estrogen. Sementara pada laki-laki tulang akan mulai mengerosi pada usia 75 tahun," kata dr. Dimas.

Osteoporosis juga bisa disebabkan faktor lain seperti perempuan dengan kista ovarium, penggunaan steroid jangka panjang, dan faktor genetik. Faktor gaya hidup yang tidak sehat juga

bisa memicu terjadinya osteoporosis, antara lain gaya hidup *sedentary* atau kurang aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat (kurang kalsium dan vitamin D).

OSTEOARTHRITIS

Osteoarthritis (OA) atau radang sendi juga merupakan penyakit yang populer, terutama di kalangan perempuan usia 45 tahun ke atas.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, 25 persen orang berusia 65 tahun di dunia menderita OA, sementara di Asia Tenggara, jumlah penderitanya diperkirakan mencapai 24 juta jiwa.

Peradangan yang terjadi pada OA akan memunculkan gejala-gejala nyeri dan kaku pada sendi. Situs kedokteran webmd.com menyebutkan, hampir semua sendi di tubuh kita bisa terserang OA, namun sendi yang paling sering mengalami kerusakan adalah sendi-sendi yang menopang tubuh kita seperti tulang belakang, pinggul, dan lutut.

Selain rasa nyeri dan kaku, gejala-gejala lainnya kadang turut juga menyertai, di antaranya: keterbatasan



Osteoarthritis (OA) atau radang, biasa diderita perempuan usia 45 tahun ke atas.

MAKANAN TEPAT UNTUK TULANG DAN SENDI

Salah satu cara menjaga kesehatan dan kekuatan tulang dan sendi adalah mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang tepat, seperti yang diuraikan LiveStrong.com berikut ini:

Susu dan turunannya

Susu—termasuk produk turunannya seperti keju dan yogurt—adalah salah satu sumber kalsium terbaik. Banyak pula produk susu yang sudah difortifikasi dengan vitamin D sehingga meningkatkan penyerapan kalsium oleh tubuh. Bagi yang mengalami intoleransi laktosa, ada beberapa alternatif pengganti susu seperti kedelai dan almond.



Sayuran hijau

Selain mengandung kalsium, sayuran hijau juga banyak mengandung vitamin C dan selenium. Vitamin C penting untuk melindungi fungsi tulang rawan pada sendi-sendi utama pada tubuh. Sementara selenium berfungsi sebagai antioksidan yang berperan penting dalam produksi sel-sel baru.

Sereal fortifikasi vitamin

Banyak produk sereal yang difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang bisa Anda konsumsi. Baca baik-baik labelemasannya, pilih sereal yang mengandung setidaknya 20 persen asupan harian kalsium dan vitamin D yang dianjurkan.

KEBUTUHAN KALSIMUM DAN VITAMIN D YANG DIANJURKAN		
Kelompok usia	Kalsium (mg/hari)	Vitamin D (IU/hari)
Bayi 0-6 bulan	200	400
Bayi 6-12 bulan	260	400
1-3 tahun	700	600
4-8 tahun	1.300	600
9-13 tahun	1.300	600
14-18 tahun	1.300	600
19-30 tahun	1.000	600
31-50 tahun	1.000	600
51-70 tahun (pria)	1.000	600
51-70 tahun (wanita)	1.200	600
≥70 tahun	1.200	800
19-50 tahun (hamil/menyusui)	1.000	600

* Sumber: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010

Osteoporosis dapat dicegah dengan menjalankan pola makan gizi seimbang disertai asupan kalsium dan vitamin D yang tepat sejak dini, lengkapi dengan rutin berolahraga sesuai umur, dan mengontrol berat badan. Mengurangi rokok, alkohol, kafein, dan minuman berkarbonasi juga akan membantu. "Yang tak boleh diabaikan juga adalah mencegah cedera ketika Anda sudah terdiagnosa osteoporosis," tandas dr. Dimas.

Sementara itu, mencegah osteoarthritis bisa dilakukan dengan menyiasati faktor risiko (mengontrol berat badan, menghindari gerakan-gerakan yang berpotensi menyebabkan cedera, dan kebiasaan bertumpu pada persendian dalam waktu lama), rutin berolahraga sesuai usia, istirahat cukup, dan menjalankan pola makan sehat.

gerakan sendi, kadang sendi terlihat bengkak, terjadi perubahan bentuk pada sendi, dan terdapat bunyi pada sendi tapi biasanya tidak menimbulkan rasa sakit.

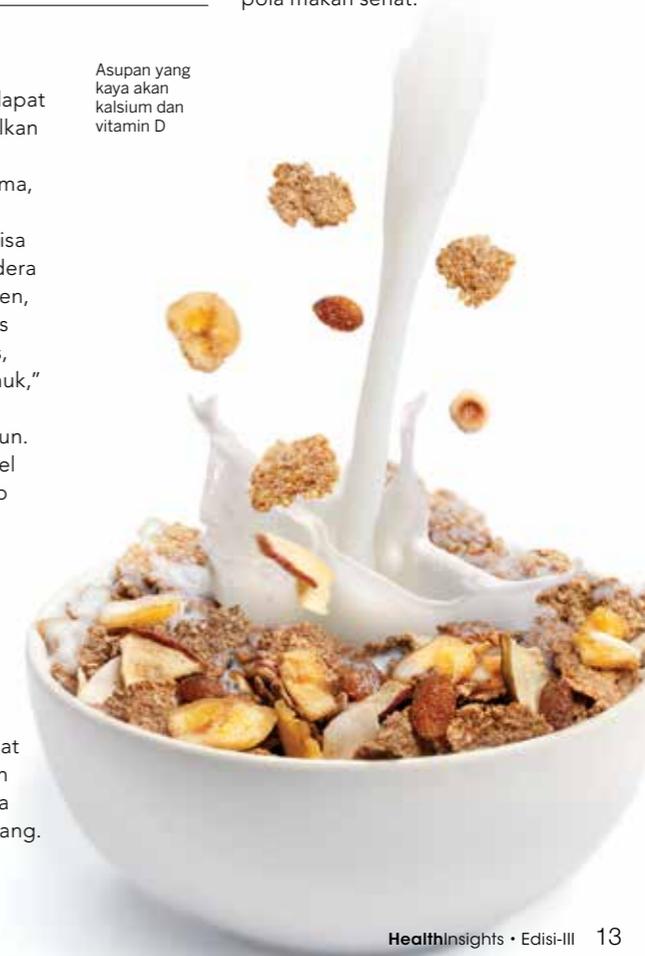
Ada dua jenis faktor risiko untuk OA. Pertama, yang tak dapat diubah, yaitu usia (di atas 45 tahun) dan genetik. Kedua, faktor risiko yang bisa diubah, di antaranya berat badan berlebih, cedera berulang pada persendian, kekurangan estrogen, dan kekurangan vitamin D. "Kalau osteoporosis banyak menyerang orang yang bertubuh kurus, osteoarthritis menyerang orang bertubuh gemuk," tandas dr. Dimas.

Osteoarthritis merupakan penyakit autoimun. Sel-sel imun yang seharusnya melindungi sel-sel sehat berbalik menyerang karena menganggap sel-sel sehat sebagai gangguan. Penyakit ini penyebabnya belum diketahui, sehingga obatnya pun belum ditemukan. Yang bisa dilakukan adalah menghindari faktor risiko agar kualitas hidup pasien tetap terjaga.

LANGKAH TERBAIK: PENCEGAHAN

Osteoporosis dan osteoarthritis dapat membuat kita mengalami cacat permanen, meningkatkan kunjungan ke rumah sakit sehingga butuh biaya tinggi, dan sulit disembuhkan jika sudah terserang. Karena itu langkah terbaik untuk menghindari keduanya adalah dengan mencegah.

Asupan yang kaya akan kalsium dan vitamin D



Memilih **MEDICAL CHECK UP** yang Tepat

MAKIN DINI PENYAKIT TERDETEKSI, MAKIN BESAR KEMUNGKINAN ANDA KEMBALI SEHAT.

BANYAK PENYAKIT yang gejalanya tidak kelihatan secara spesifik. Tapi bila terserang, tubuh bisa mendadak lemah dan butuh penanganan serius. Akibatnya, Anda harus mengeluarkan dana besar untuk biaya pengobatan. Ada beberapa penyakit yang umumnya tidak terdeteksi gejala awalnya, seperti penyakit jantung koroner, darah tinggi, diabetes dan kanker. Bila penyakit-penyakit ini bisa terdeteksi sejak dini, Anda bisa mengambil tindakan sebelum penyakit memasuki stadium lanjut. Caranya, lakukan medical check up (MCU) secara berkala.

Memilih paket MCU sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan. Faktor usia, jenis kelamin, riwayat penyakit keluarga dan gaya hidup menjadi patokan dalam memilih paket MCU.

Paket yang tersedia mulai dari basic, anak, kaum remaja, pasangan muda yang akan menikah, yang akan ke luar negeri, yang akan mulai bekerja, dan lain-lain. Harga paket mulai dari 300 ribu rupiah hingga sekitar 13 juta rupiah. Jangan lupa tanyakan tindakan apa yang harus dilakukan selanjutnya. Medical check up dianjurkan untuk dilakukan setahun sekali, sebaiknya dijadwalkan di tanggal yang sama, misalnya pada hari ulang tahun Anda.

Mayapada Hospital memberikan konsep pelayanan secara terpadu berupa *one-stop service* dimana pendaftaran, pemeriksaan pasien, pembayaran sampai penerimaan obat dilakukan di satu tempat demi kenyamanan pasien.

PENDAFTARAN

- Peserta wajib membuat perjanjian maksimal 1 hari sebelum pelaksanaan dibagian Medical Check Up Mayapada Hospital.
- Peserta diharapkan datang untuk melakukan Medical Check Up pada pukul 07.30 WIB. Petugas kami akan membimbing anda hingga selesai seluruh pemeriksaan.
- Peserta diwajibkan untuk puasa 10-12 Jam (makan terakhir pk 22.00 WIB).
- Hasil evaluasi MCU akan selesai dalam 5 hari kecuali ada pemeriksaan tertentu.

**Diluar jam tersebut untuk perjanjian, Anda dapat menghubungi call center kami di (021) 2921 7777 ext. 8215*

Perjanjian melalui telepon :

Senin - Jumat : 07.30 - 14.00 WIB*
Sabtu : 07.30 - 12.00 WIB*

Pendaftaran penerimaan pasien MCU yang datang :

Senin - Jumat : 07.30 - 10.00 WIB
Sabtu : 07.30 - 09.00 WIB

Pendaftaran di Mayapada Hospital :

- Jakarta Selatan
Telepon : (021) 2921 7777 (ext 7107, 7105)
- Tangerang
Telepon : (021) 5578 1888 (ext 8202)

FOTO: 123RF



PERSIAPAN MEDICAL CHECK UP

- Puasa diperlukan untuk pemeriksaan kadar gula darah, lemak darah dan tindakan diagnostik lainnya seperti USG. Puasa minimal 10-12 jam, hanya boleh minum air putih saja.
- Untuk pengambilan darah & urine dilakukan ditempat pelaksanaan MCU.

- Untuk hasil yang optimal, 3 hari sebelum MCU disarankan istirahat yang cukup, tidak melakukan olahraga berat. Minum air putih kurang lebih 8 gelas /hari.
- Hindari pemakaian obat di pagi hari sebelum pemeriksaan, kecuali anjuran dokter. Bila ada obat-obatan yang dikonsumsi harap menginformasikan kepada petugas MCU.

JIKA PROSES PENUAAN DIALAMI SAAT MEMASUKI USIA SEPUH, ITU HAL WAJAR. YANG PERLU DICEGAH ADALAH TERJADINYA PENUAAN DINI.

RASA NYERI pada punggung atau tulang belakang (*spine*) tergolong masalah kesehatan umum yang menimpa orang dewasa. Mulai dari level ringan hingga ekstrem. Penyebabnya pun beragam, antara lain sikap tubuh yang salah (ketika berdiri, duduk, tidur), memberi beban pada tulang belakang yang berlebihan, menderita obesitas, gaya hidup tidak sehat, dan merokok. Namun selain itu, degeneratif (penuaan) pada tulang belakang menjadi penyebab yang paling umum terhadap timbulnya rasa nyeri.

PENUAAN Pada TULANG BELAKANG

Seperti organ tubuh lainnya, tulang belakang pun akan mengalami penuaan seiring bertambahnya usia. Hanya saja, karena tulang belakang berperan sebagai penyangga tubuh dan di dalamnya terdapat saraf penting, maka organ yang satu ini menjadi sangat vital.

STRUKTUR YANG KOMPLEKS

Tulang belakang terdiri dari 33 ruas, terbagi atas 7 ruas tulang leher, 12 ruas tulang punggung, 5 ruas tulang pinggang, dan 9 ruas lagi yang merupakan



FOTO: IZBRF

kesatuan dari tulang duduk. Tulang belakang yang normal tidak lurus, tapi berbentuk seperti kurva. Dari atas melengkung keluar, kemudian melengkung ke dalam dan terakhir keluar lagi.

Struktur tulang belakang yang normal terdiri dari tulang, bantalan/sendi (tulang rawan) yang berisi cairan berbentuk gel yang terdapat di antara ruas tulang, serta rongga yang berisi saraf (kanalis spinalis). Bantalan inilah yang memungkinkan tulang bisa melakukan gerakan yang fleksibel. Kelainan yang mungkin terjadi (bersifat bawaan) pada tulang belakang, antara lain tulang menyatu (harusnya dipisah oleh bantalan), tulang tidak berbentuk, atau jumlah tulang yang kurang.

Tulang belakang termasuk yang paling pertama dibentuk pada masa embrio. Sekitar minggu ke-5 dan 6 kehamilan, mulai terjadi proses pembentukan tulang belakang. Prosesnya sendiri terbilang sangat kompleks. Memasuki usia kehamilan minggu ke-12, barulah terbentuk tulang belakang yang normal. Meskipun pada saat itu janin masih mirip kecebong, namun struktur tulang belakangnya sudah lengkap kemudian tumbuh seiring waktu.

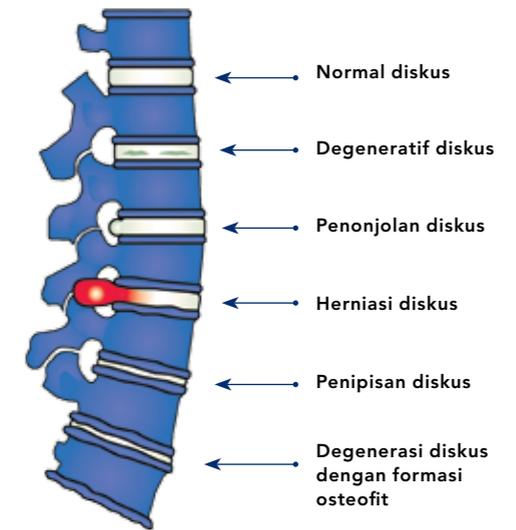
TULANG DAN SENDI: PENUAAN SIGNIFIKAN

Pada tulang belakang, ada yang disebut sebagai proses maturitas, yakni kondisi tulang tidak mengalami perubahan lagi. Seperti tulang lainnya, tulang belakang juga sangat bergantung pada hormonal dan kalsium. Karena itulah, pada wanita, *timeline*-nya lebih jelas, yaitu dua tahun setelah menstruasi tulang belakang tidak lagi berubah, kemudian saat memasuki masa menopause akan mengalami penuaan. Proses *aging* pada wanita lebih jelas sebab pada masa menopause hormon reproduksi sudah tidak lagi diproduksi. Sementara pada pria, periode waktu pertumbuhan dan penuaan relatif tidak bisa dipastikan mengingat hormon terus diproduksi selama stamina tubuhnya tetap prima.

Meski kaum pria memiliki kemampuan dalam memproduksi hormon, bukan berarti risiko penuaan tulang belakang menjadi lebih rendah dibanding wanita. Kaum pria identik sebagai pencari nafkah sehingga banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Faktor-faktor seperti sikap tubuh yang salah saat beraktivitas maupun kecelakaan yang berakibat fatal pada tulang bisa menjadi ancaman. Di samping itu, gaya hidup

tidak sehat, semisal merokok akan meningkatkan risiko penuaan pada tulang belakang.

Semua komponen di tulang belakang bisa mengalami penuaan, namun bagian sendi (bantalan) dan tulang yang paling signifikan. Proses penuaan pada bantalan ditandai dengan berkurangnya gel sehingga akan menipis. Saat menipis, tulang dengan tulang akan bertemu dan akhirnya bisa menimbulkan pengapuran. Struktur tulang yang mengalami penuaan disebut osteoporosis. Kondisi tulang yang awalnya padat, lambat laun akan keropos.



Secara kasat mata, seseorang yang mengalami penuaan tulang belakang bisa dikenali dari ukuran tubuhnya yang memendek atau membungkuk. Tubuh yang memendek diakibatkan dari bantalan-bantalan yang menipis, sedangkan membungkuk disebabkan oleh kondisi tulang yang mengeropos. Selain itu, orang yang mengalami penuaan tulang belakang akan cepat merasa lelah ketika jalan, dan jika terjatuh akan mudah mengalami patah tulang.

MENYERANG SARAF

Bersamaan dengan munculnya penuaan pada tulang belakang, biasanya disertai ancaman penyakit.

- Osteoporosis. Tulang yang keropos akan meningkatkan risiko mengalami patah tulang. Untuk itu, disarankan agar menjaga sikap dan berhati-hati dalam setiap kegiatan fisik yang mengandalkan tulang belakang.
- *Facet joint syndrome* atau sindrom yang menyerang sendi/bantalan. Bantalan akan menipis sehingga memicu tulang-tulang menyatu dan menyebabkan pengapuran. Dari proses pengapuran inilah akan tumbuh tulang (tidak wajar) di antara tulang yang menyatu tersebut.
- *Spinal stenosis*, yakni penyempitan pada kanal tulang belakang yang mungkin terjadi mulai dari leher (*cervical*) sampai ke punggung bagian bawah (*lumbar*). Penyempitan inilah yang akan menekan saraf dan menimbulkan rasa sakit sehingga sering disebut sebagai penyakit saraf kejepit.

Penyempitan kanal tulang belakang juga bisa disebabkan oleh bantalan yang menipis dan membuat tulang saling beradu. Tulang yang beradu bisa bergeser dan bisa menjepit saraf dan menimbulkan rasa sakit.

Seseorang yang mengalami saraf kejepit di bagian leher akan merasakan dampak pada tangannya, mulai dari kesemutan, lalu nyeri, hingga tidak bisa lagi digerakkan. Jika yang mengalami saraf kejepit terletak di punggung bawah, keluhan sakit akan terasa di kaki, betis, atau punggung bawah ketika digunakan untuk berdiri atau berjalan.

Pengobatan dilakukan bergantung dari penyakit dan berat-ringannya keluhan yang dirasakan. Untuk penyakit osteoporosis, cukup diberikan obat-obatan apabila keluhan masih tergolong ringan. Namun jika tulang sudah dalam kondisi patah, maka tindakan yang bisa dilakukan adalah menyuntikkan semen untuk memperkuat tulang.

Begitu juga dengan bantalan yang rusak. Kalau masih dalam tahap ringan, cukup dengan obat-obatan dan fisioterapi. Untuk kondisi yang berat, bisa dilakukan suntik laser untuk memperkuat bantalan. Jika bantalan rusak sampai menjepit saraf, dilakukan operasi untuk membetulkan posisi bantalan. Operasi yang lebih besar, yakni memasang pen sebagai pengganti bantalan jika bantalan sudah tidak bisa digunakan lagi.

**Konsultan : dr. Syafruddin, SpOT(K)-Spine
Mayapada Hospital Jakarta Selatan**

CEGAH PENUAAN DINI

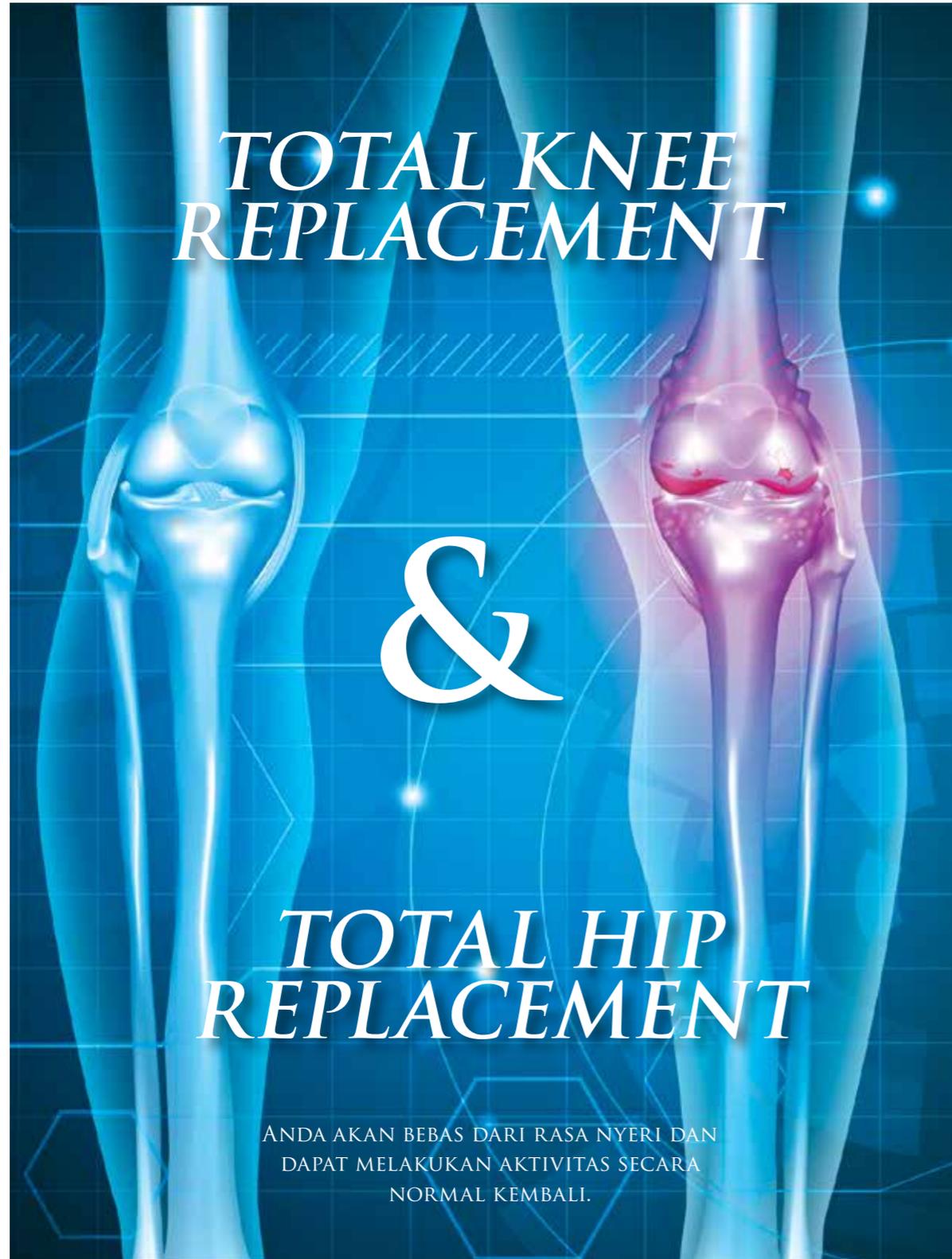
Proses degeneratif pada tulang belakang yang terjadi ketika memasuki masa menopause terbilang wajar. Akan tetapi, penuaan tulang belakang juga bisa menyerang orang di usia muda, biasa disebut sebagai penuaan dini. Penuaan dini diakibatkan gerakan tulang belakang yang salah secara berulang, posisi duduk yang tidak ergonomis, serta trauma karena terjatuh atau kecelakaan.



ILUSTRASI: IZRAF

Berikut ini kiat bagaimana mencegah terjadinya penuaan dini pada tulang belakang:

- Mengonsumsi kalsium, terutama bagi wanita. Kalsium bisa diperoleh dari bahan makanan sehari-hari, susu, serta suplemen.
- Melakukan olahraga secara teratur. Olahraga renang sangat disarankan karena berguna untuk memperkuat otot-otot.
- Perhatikan posisi duduk. Pastikan duduk dalam posisi ergonomis, baik saat bekerja maupun di mana saja.
- Hati-hati ketika melakukan gerakan mengangkat barang. Pastikan posisi mengangkat tidak memberi beban pada tulang belakang.
- Sempatkan untuk terpapar sinar matahari pagi. Sinar matahari pagi akan merangsang pembentukan vitamin D yang sangat berguna dalam memperkuat tulang.



TOTAL KNEE REPLACEMENT

&

TOTAL HIP REPLACEMENT

ANDA AKAN BEBAS DARI RASA NYERI DAN DAPAT MELAKUKAN AKTIVITAS SECARA NORMAL KEMBALI.

Dr Pradhana Wijayanta, Sp. OT
ORTHOPEDIC SURGEON
Mayapada Hospital Tangerang



PADA tulang persendian yang normal, permukaan sendi dilapisi tulang rawan yang licin dan kenyal. Tulang rawan ini berfungsi sebagai 'bantalan' untuk menghalangi pertemuan langsung antara ujung tulang-tulang yang bersendi dan mengurangi gesekan yang terjadi saat bergerak. Apabila tulang rawan rusak, ujung tulang-tulang tersebut akan bergesekan satu sama lain, yang menyebabkan rasa nyeri serta kerusakan tulang rawan yang lebih lanjut lagi.

Kerusakan pada tulang rawan ini biasanya disebabkan oleh berbagai jenis *arthritis*, yang paling umum yaitu *osteoarthritis* (rematik). Faktor penyebabnya antara lain:

- Usia lanjut (60 - 80 th)
- Kegemukan (obesitas)
- Kecelakaan yang menyebabkan kerusakan tulang rawan

Gejala utama *osteoarthritis* adalah nyeri, pembengkakan dan kekakuan pada persendian seperti pada lutut, panggul, punggung bawah dan jari-jari. Dapat juga dijumpai perubahan bentuk sendi dan keterbatasan gerakan, terutama pada kasus kerusakan yang berat, tidak ada obat ataupun perawatan yang dapat memulihkan kembali tulang rawan yang sudah rusak, selain dengan operasi penggantian tulang sendi (*arthroplasty*).

TOTAL KNEE REPLACEMENT

Total Knee Replacement (TKR) adalah prosedur bedah yang dilakukan pada sendi lutut untuk mengganti bantalan tulang rawan pada sendi lutut dengan



BEFORE



AFTER

1. Operasi penggantian tulang sendi dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

bantalan buatan dari bahan logam dan *polyethylene* (plastik). Tindakan TKR dilakukan ketika sendi lutut mengalami kerusakan berat. Rata-rata usia pasien yang menjalani operasi ini berkisar antara 60-80 tahun.

Sebelum melakukan operasi ini, setiap pasien harus mengetahui dengan jelas prosedur yang akan dilakukan, seperti tes darah lengkap, pemeriksaan jantung, dan *rontgen*.

Setelah operasi, pasien akan memulai program pemulihan untuk mendapatkan kembali kekuatan, keseimbangan dan pergerakan pada sendi lutut. *Physiotherapist* akan membantu pasien melakukan gerakan-gerakan yang sesuai. Kira-kira 24 jam setelah pembedahan, pasien diminta untuk berdiri. Dalam waktu 24 jam berikutnya pasien akan mulai berjalan beberapa langkah dengan bantuan alat bantu jalan (*walker frame*). Kesiapan secara psikologis dan fisik akan sangat membantu kesembuhan. Pasien dengan mental yang bagus sudah bisa pulang ke rumah 3-5 hari setelah operasi. Tapi pasien masih perlu kontrol kembali untuk perawatan luka dan fisioterapi selain perlu meneruskan latihan-latihan gerakan saat sudah kembali ke rumah.

95% pasien yang menjalani operasi TKR merasa cukup puas dan dapat beraktifitas kembali.



BEFORE



AFTER



3

FOTO: 123RF

TOTAL HIP REPLACEMENT

Total Hip Replacement (THR) adalah penggantian sendi pinggul dengan sendi buatan, yang terdiri dari bola sendi dan soket sendi. Bola sendi biasanya terbuat dari logam atau keramik, sedangkan soket sendi terbuat dari plastik, keramik, atau logam. Bahan yang digunakan untuk sendi buatan dirancang sedemikian rupa sehingga *biokompatibel*, yaitu tidak ditolak tubuh dan tidak berkarat.

Penggantian pinggul dilakukan ketika kerusakan sendi pinggul sudah parah sehingga tidak ada cara lain untuk memperbaikinya kecuali dengan mengganti. Penyebab kerusakan sendi pinggul paling umum adalah *osteoarthritis*. Kondisi ini biasanya terjadi pada orang berusia 60 tahun atau lebih.

Operasi penggantian pinggul adalah prosedur yang aman dan efektif untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan gerak, dan membantu pasien kembali beraktivitas secara normal. Sejak pertama kali dilakukan pada tahun 1960, operasi ini termasuk yang paling tinggi tingkat kesuksesannya.

Terlepas dari jenis operasi yang dilakukan, sendi buatan akan ditempatkan dengan cara menempelkan bola sendi baru pada bagian atas

2. Kondisi sebelum dan sesudah dilakukan Total Hip Replacement.

3. 95% pasien yang menjalani operasi TKR dapat beraktivitas kembali.

tulang paha, dan menempelkan soket baru pada panggul. Peluncur (*spacer*) ditempatkan di antara bola dan soket baru untuk memungkinkan permukaannya saling meluncur dengan mulus. Sekrup atau semen kadang-kadang digunakan untuk menahan soket di tempatnya.

Setelah dilakukan prosedur tersebut, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi dislokasi atau terlepasnya sendi, di antaranya:

- Hindari duduk di tempat rendah atau toilet jongkok dimana kaki tertekuk lebih dari 90 derajat.
- Menghindari melipat/menyilangkan kedua kaki (kaki harus selalu sejajar).
- Duduk maksimal 30 menit, untuk menghindari kaki lama tertekuk.
- Menghindari kegiatan yang dapat memutar sendi panggul.
- Tidak berolahraga yang banyak menggunakan sendi panggul (*jogging*, *senam aerobik* dll).



FOTO: 123RF

Mengenal MINIMALLY INVASIVE SPINAL SURGERY

SELAIN MEMINIMALKAN RISIKO, METODE MUTAKHIR BEDAH TULANG BELAKANG INI JUGA MEMINIMALKAN RASA CEMAS.

HERNIATED NUCLEUS PULPOSUS (HNP) alias *slipped disc* adalah salah satu gangguan pada tulang belakang yang paling sering dialami oleh mereka yang berusia muda dan tengah baya. Dalam bahasa awam sering disebut sebagai "saraf kejepit". Ini adalah kondisi terselipnya piringan di sepanjang tali tulang belakang akibat mendapat tekanan berlebihan.

HNP bisa terjadi pada mereka yang melakukan olahraga ekstrem dan aktivitas angkat berat. Namun begitu, sering juga dialami oleh orang yang memiliki kebiasaan *sedentary*, tak pernah berolahraga, atau biasa bekerja dengan duduk berlama-lama.

Dulu, gangguan ini harus ditangani dengan tindakan operasi besar yang membutuhkan waktu lama untuk pulih. Tapi kini sudah ada metode mutakhir yang lebih nyaman untuk pasien, yaitu Minimally Invasive Spinal Surgery (MISS).

METODE MUTAKHIR

MISS atau Bedah Tulang Belakang Invasif Minimal adalah metode terkini untuk operasi gangguan di tulang belakang dengan prinsip invasif minimal, menggunakan bantuan peralatan operasi mutakhir untuk keberhasilannya. Menurut spesialis ortopedi dari Mayapada Hospitals Jakarta Selatan, dr. Syafruddin, SpOT(K)-Spine, sebetulnya teknologi MISS sudah mulai digunakan 10 tahun lalu di Indonesia. Kini banyak rumah sakit yang menggunakan metode ini beberapa tahun belakangan sehingga metode ini pun makin populer.

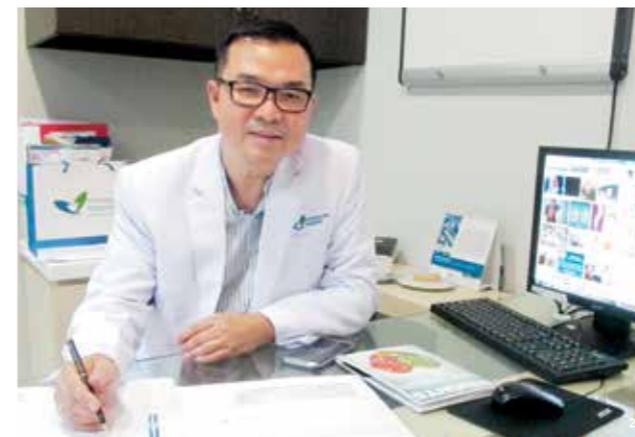
Banyak keuntungan yang dimiliki MISS dibanding dengan bedah konvensional. "Dengan luka sayatan yang kecil, maka risiko infeksi pun lebih kecil," kata dr. Syafruddin. "Selain itu rasa sakit yang ditimbulkan pun lebih ringan dan waktu pemulihan lebih cepat."

Dari segi biaya total pun lebih kecil jika dibandingkan dengan operasi besar konvensional. Jika pada bedah konvensional ada biaya untuk pemulihan setelah operasi selama 4-5 hari dan antibiotik yang lebih banyak untuk mencegah infeksi pada luka operasi, pada MISS tidak. "Pasien yang melakukan operasi pagi, sore harinya mungkin sudah bisa langsung pulang sehingga memangkas banyak biaya untuk pemulihan," papar dr. Syafruddin.

Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa operasi pada tulang belakang berisiko menyebabkan kelumpuhan atau kecacatan. Namun, dengan MISS, kekhawatiran tersebut akan menghilang. Sebab, penggunaan peralatan dengan teknologi terkini pada MISS lebih memperkecil risiko kerusakan tulang, saraf, dan jaringan lainnya di sekitar lokasi bedah. Dengan begitu pula angka komplikasi pasca operasi menjadi kecil.

1. MISS, metode terkini untuk operasi gangguan di tulang belakang.

2. dr. Syafruddin, SpOT(K)-Spine, spesialis ortopedi Mayapada Hospitals Jakarta Selatan.



KEUNGGULAN MISS

- Kerusakan jaringan tubuh lebih sedikit.
- Waktu rawat inap lebih pendek sehingga biayanya pun bisa ditekan.
- Pasien mendapat kenyamanan selama dan setelah operasi.
- Pasien lebih cepat kembali beraktivitas.
- Komplikasi lebih sedikit.
- Bisa dilakukan untuk semua usia.

TARGET MISS

Menurut dr. Syafruddin, kecuali kelainan bawaan, hampir semua kelainan degeneratif tulang belakang bisa dilakukan MISS. Dari Herniated Nucleus Pulposus (HNP) alias *slipped disc* atau saraf kejepit, bentuk tulang belakang berubah seperti pada skoliosis, hingga gangguan stabilitas seperti patah, tulang bergeser, atau cedera.

Untuk bedah invasif minimal tulang belakang di Mayapada Hospitals Jakarta Selatan dapat dilakukan tindakan MED/Micro Endoscopic Discectomy (hanya satu jam saja), PELD (tindakan operasi dgn menggunakan jarum), kyphoplasty dan vertebroplasty untuk memperbaiki fraktur tulang belakang dengan *inserting* balon atau injeksi *cement* di tulang belakang.

Menutup perbincangan, dr. Syafruddin mengatakan bahwa keberhasilan MISS ini tak hanya tergantung pada peralatan canggih medis, tapi juga pada sikap dan kemauan untuk sembuh dari pasien sendiri. "Pasca operasi, pasien disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang bisa membantu mempercepat penyembuhan. Selain itu asupan nutrisi juga harus diperhatikan seperti memperbanyak asupan kalsium dan vitamin D untuk kekuatan tulang. Jika itu tidak dilakukan, maka pulihnya pun akan semakin lama," tandasnya.

ACARA LIBURAN ANDA BISA MENGUNDANG SAKIT JIKA TIDAK DILAKUKAN DENGAN STRATEGI SEHAT INI.



BERLIBUR Tetap **SEHAT**

Ini Triknya!

LIBURAN selalu menjadi solusi paling tepat untuk menghilangkan stres. Tapi waktu berlibur yang langka dan terbatas sering kali melonggarkan batasan gaya hidup sehat yang selama ini Anda terapkan. Ikuti trik sehat ini.



Betapa tidak, mumpung libur, Anda pun mencoba banyak ragam kuliner di tujuan wisata. Lalu, Anda juga memforsir seluruh tenaga dan energi untuk mengeksplorasi berbagai lokasi menarik. Akibatnya, tubuh Anda menjadi super kelelahan. Pasca libur bisa jadi bukan tubuh segar dan fit yang Anda dapatkan tapi justru berat badan bertambah dan *jet lag* yang tidak berkesudahan. Yuk siasati agar liburan akhir tahun ini menjadi liburan yang menyehatkan jiwa dan juga tubuh kita!



sereal. Cari tahu lokasi makanan yang menyajikan *soul food* atau hidangan yang *fresh*. Anda tidak mau pasca berlibur jarum timbangan bergerak naik, bukan?

• **Olahraga**

Liburan bukan berarti meliburkan rutinitas olahraga Anda. Sebaliknya, suasana baru dan udara yang lebih segar menjadi alasan tepat untuk menggerakkan tubuh Anda. Masukkan agenda lari pagi, bersepeda keliling lingkungan sekitar penginapan, atau manfaatkan fasilitas *swimming pool* dan *fitness club* di hotel tempat Anda menginap agar tubuh tetap fit.

• **Alcohol free**

Pikirkan dengan cermat sebelum membebaskan diri Anda mereguk alkohol saat berlibur. Sedang bebas tugas kantor bukan berarti Anda bebas minum. Alkohol merupakan minuman dengan kandungan kalori yang tinggi dan membuat Anda kesulitan mengatur berat badan. Mengonsumsinya dalam jumlah banyak akan membuat Anda sulit mengendalikan diri.



• **Air putih**

Bawa sebotol air putih ke mana pun Anda pergi, dan jangan ragu untuk *re-fill* ketika habis. Menolak membawa air dengan alasan berat dapat mengakibatkan Anda memilih minuman yang tinggi kalori saat tengah kepanasan dan haus. Memilih minuman berkafein akan membuat otot tubuh Anda semakin tegang.

• **No fast food**

Lokasi berlibur yang berbeda sering kali membuat kita sulit beradaptasi terhadap makanan lokal. Pilihan pun jatuh pada hidangan *fast food*. Saran kami, hindari ini! Anda bisa membawa cemilan sehat seperti kacang-kacangan, biskuit buah, atau



• **Sarapan pintar**

Hidangan *buffet* di hotel dan penginapan tempat wisata selalu mengundang nafsu makan yang berlebihan. Saran kami pilihlah sarapan dengan pintar. Sereal dengan buah dan kacang-kacangan atau *sandwich* isi tuna dan telur dalam porsi pas cukup untuk memberikan energi di pagi hari. Protein yang tinggi akan membuat Anda kenyang lebih lama. Jangan lupa segelas *orange juice* sebagai sumber vitamin C.

• **Tetap higienis**

Anda tidak pernah tahu bagaimana kondisi kebersihan di lingkungan tujuan wisata. Sekadar berjaga, bawalah selalu tisu basah dan cairan antiseptik pencuci tangan. Publik area yang ramai merupakan tempat berkumpulnya banyak orang dari berbagai lingkungan yang berisiko terhadap kuman, bakteri bahkan virus. Menjaga kebersihan dengan rajin mencuci tangan adalah langkah tepat mencegah masuknya kuman ke tubuh Anda.

FOTO:123RF

TULANG SEHAT BUTUH NUTRISI HEBAT

ISI TULANG DENGAN “MAKANAN” YANG AKAN MEMBUATNYA SEMAKIN KUAT DAN KOKOH.

Ibarat rumah, tulang merupakan tiang penyangganya. Karena itu, menjaganya tetap sehat dan kuat mutlak kita lakukan. Salah satu cara memelihara kesehatan tulang adalah dengan memenuhi asupan nutrisi yang tepat seperti berikut ini:

Kalsium ✓

Spesialis gizi dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan, dr. Ekky M. Rahardja, MS, Sp.GK, menyebutkan, kita harus mencukupi kalsium sejak dini. “Pembentukan tulang sangat dominan pada masa kanak-kanak, dan puncak massa tulang diperkirakan terjadi pada usia 30-an. Karena itu asupan kalsium harus dimulai sejak kanak-kanak,” katanya. Sedangkan untuk orang dewasa yang telah melewati usia masa pengisian tulang, sebaiknya menjaga agar kebutuhan kalsium setiap harinya terpenuhi, jika perlu mengonsumsi suplemen.

Sumber kalsium:

susu dan produk turunannya, sayuran hijau, kedelai, dan lain-lain.



Kalori ✓

Tubuh memerlukan kalori untuk beraktivitas. Kekurangan kalori menyebabkan aktivitas fisik berkurang dan memperbesar peluang terjadinya osteoporosis. Meski begitu kelebihan kalori bisa berdampak pada *overweight* dan risiko penyakit lain. Untuk itu perhatikan asupan kalori sehari-hari. Jika Anda memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) nilai normal (18,5 – 23) maka artinya masukan kalori dari makanan sehari-hari cukup.

Sumber kalori:

Pisang, alpukat, kurma, nasi, roti dan sumber karbohidrat lainnya.



Protein ✓

Protein sangat dibutuhkan untuk mempertahankan jaringan kolagen pada tulang. Kelebihan protein tidak juga berarti membuat tulang lebih baik. Pada konsumsi berlebih, kalsium diekskresi oleh ginjal melebihi absorpsinya di saluran cerna, jika dibiarkan akan

FOTO: 123RF



Mineral ✓

Kalsium, seperti mineral lainnya, tidak mengalami proses pencernaan melainkan praktis langsung diserap tubuh. Umumnya efisiensi penyerapan kalsium pada tubuh manusia 10-40%, untuk memenuhi kebutuhan kalsium setiap hari minimal 800mg kalsium harus dikonsumsi dalam makanan sehari-hari. Selain kalsium, mineral lainnya seperti Fosfor, Fluor, Magnesium dan Seng juga dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang.

menyebabkan kerusakan tulang. Penuhi asupan protein dalam jumlah cukup yakni 0,8-1 gr/KgBB setiap harinya. Sementara untuk wanita hamil, bayi, dan balita kebutuhan meningkat menjadi 1.5-2 gr/KgBB.

Sumber protein:

daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, susu, gandum.



Sumber mineral:

Kalsium (susu, ikan, keju), Fosfor (daging, ayam, ikan, susu dan olahannya), Fluor (air minum), Magnesium (sayuran hijau, serelia tumbuk, biji-bijian, coklat, daging dan susu), Seng (bahan makanan hewani laut).





Vitamin D ✓

Vitamin D sangat berperan sebagai katalisator pembentukan protein *carrier* yang menjadi "kendaraan" bagi kalsium dari lumen usus ke dalam sirkulasi darah. Vitamin D dibutuhkan untuk meningkatkan efisiensi penyerapan kalsium. Jika asupan kalsium tidak memadai maka kalsium tulang akan dimobilisasi untuk memenuhi keperluan kalsium dalam tubuh. Selain vitamin D, beberapa vitamin juga diperlukan untuk kesehatan tulang seperti vitamin A, vitamin C, dan vitamin K yang memiliki peran secara tidak langsung dalam proses pembentukan tulang yang kuat.

Sumber vitamin D: hati, susu, telur, ikan, sereal, kedelai.



dr. Ekky M. Rahardja, MS, Sp.GK

KONSUMSI SUPLEMEN DENGAN CERMAT

Kadar kalsium dalam makanan penduduk Indonesia masih terbatas. Kalsium yang berasal dari nabati merupakan sumber kalsium yang sulit diserap, sementara kalsium susu yang mudah diserap, konsumsinya terbatas pada bayi dan balita. Karena itu pada orang dewasa terutama yang tidak begitu menyenangi susu, untuk memenuhi kebutuhan kalsium disarankan menggunakan suplemen sebagai alternatif.

Sebelum membeli suplemen yang tepat, perhatikan hal ini: pilih suplemen dengan kadar yang tinggi sehingga Anda tidak memerlukan meminum banyak tablet. Kalsium karbonat mengandung 40% kalsium, kalsium laktat mengandung 13% kalsium, dan kalsium glukonat mengandung 9% kalsium. Meski kalsium karbonat memiliki lebih banyak kalsium namun biasanya kurang dapat diserap dengan baik oleh orang tua karena produksi asam lambung yang semakin berkurang.



Megasari

BANGKIT DARI DERAAN RASA SAKIT

LUPUS, OSTEOPOROSIS, HINGGA MASALAH PADA LAMBUNG MENGHANTAM BERTUBI-TUBI. NAMUN USAHA DAN DOA MENGALAHKAN SEGALANYA.

JAKARTA, 1995. Dokter yang memeriksa tekanan darah Megasari terkejut melihat angka di tensimeter: 200/120 mm Hg! Namun begitu, Megasari yang kala itu berusia 49 tahun, tidak merasakan sakit kepala sedikit pun. Itulah awal mula dirinya terdeteksi menderita penyakit lupus.

Segera rasa khawatir menyergap Megasari. Sebab, ia tahu lupus dapat merusak bagian tubuh mana pun. Pada penderita lupus, sistem pertahanan tubuhnya tidak mampu membedakan mana 'serangan asing' dan yang mana sel tubuh sendiri. Akibatnya, sistem kekebalan tubuh menghancurkan jaringan tubuh sendiri yang sehat.

Ditambah lagi, belum banyak dokter yang benar-benar menguasai seluk-beluk penyakit autoimun tersebut kala itu. Pernah Megasari sampai diboyong oleh keluarganya ke Singapura untuk menjalani pengobatan di sana, namun tak juga membuahkan hasil yang maksimal.

NYERI REDA SEKETIKA, TAPI...

Di samping tekanan darah yang tinggi, dampak lain ia rasakan juga, seperti gula darah tidak stabil serta jantung berdebar-debar. Namun salah satu yang paling membuat penderita lupus menderita adalah rasa sakit luar biasa, antara lain nyeri otot yang Megasari rasakan.

Karena rasa sakit yang tak tertahankan, ia disuntikkan Kenacort oleh dokter. "Hasilnya *cespleng*," kenang Megasari. Hanya dalam waktu 5 menit, rasa sakitnya hilang. Namun tanpa diduga, itu berefek pada menurunnya kepadatan tulang. Penyakit lupus belum sembuh, ia malah menderita osteoporosis pula.

Imbasnya, Megasari nyaris tak dapat beraktivitas apa pun. "Buat gerak saja sakit," tuturnya. Pernah ia disarankan oleh dokter untuk menjalani operasi. Namun karena saat itu tidak tersedia cukup dana untuk biaya operasi yang mencapai Rp 70 juta, Megasari akhirnya dibawa pulang untuk dirawat di rumah. "Sambil terus berdoa," lanjutnya.

Pada tahun 2008, Megasari sekeluarga menjual rumah mereka di Jakarta dan bergeser tinggal di bilangan Gading Serpong, Tangerang. Kepindahan ini memperkenalkan mereka kepada seorang dokter yang saat itu menjabat sebagai kepala UGD di Mayapada Hospital. Dokter yang kemudian mereka kenal baik tersebut merekomendasikan agar Megasari menjalani pengobatan di rumah sakit tempatnya bekerja. Berbekal kepercayaan, mulailah ibu 5 anak dan 7 cucu ini menjadi pasien di Mayapada Hospital di bawah perawatan spesialis penyakit dalam, dr. Hendra Nurjadin, Sp.PD, KGEH.

BEBAN YANG TERUS MENIMPA

Proses pengobatan yang berjangka panjang Megasari jalani dengan sekuat tenaga. Di samping rasa sakit oleh penyakit lupus, perubahan fisik juga Megasari alami akibat osteoporosis. Kakinya mengecil, membuat dirinya kesulitan untuk berjalan. Beberapa kali ia terjatuh dan terluka, tapi wanita berambut pendek ini pantang menyerah dan terus berlatih berjalan.

Belum cukup dua penyakit dipikulnya, sepulang rawat jalan dari rumah sakit Megasari merasakan sakit pada lambungnya. Makin lama rasa sakitnya kian berlipat. Dirinya memang sudah lama punya masalah selera makan, bahkan tak jarang muntah saat makan, termasuk kala malam hari di atas tempat tidur. Berat badannya pun anjlok.

"Entah, tidak ada selera makan," ia berujar. Akibatnya, badannya makin kurus, tulang-tulang kian menonjol, sehingga untuk duduk atau tidur terasa sakit. Sampai-sampai ia berniat untuk mengakhiri hidupnya karena tak tahan dengan penderitaannya.

KASIH SAYANG DAN KESABARAN

Tapi beruntung dukungan keluarga tidak pernah putus, terutama sang suami, Dicky Purnomo (70) yang dengan penuh kesabaran merawat istri tercintanya. Mulai dari bolak-balik mengantar



SEKARANG SAYA SUDAH BISA JALAN MESKI BELUM CEPAT DAN JAUH-JAUH. DAN, SUDAH ENAK MAKAN.



berobat ke rumah sakit, menyiapkan obat-obatan yang harus dikonsumsi, hingga menggantikan peran istrinya mengurus rumah.

Akhirnya, genap 10 tahun sejak didiagnosa lupus, Megasari menyatakan penyakit Lupus yang ia derita sudah terkontrol tanpa banyak mengonsumsi obat-obatan dan kondisi kesehatannya pun stabil. "Saya terkesan dengan dokter Mayapada Hospital yang menangani istri saya dengan penuh kasih dan kesabaran," ungkap sang suami. "Juga, doa mengalahkan segalanya."

Derita rasa sakit tulang akibat osteoporosis pun mereda tanpa menggunakan obat-obatan penghilang rasa sakit. Kini dirinya masih dalam proses pemulihan. Ia menegaskan, "Saya bersyukur dapat mengenal Mayapada Hospital. Dokter-dokternya baik dan penanganannya bagus serta amat cepat."

Dan yang tak kalah penting, selera makannya telah kembali. Dulu sangat sulit bagi Megasari untuk menghabiskan makanannya, butuh waktu sampai 2,5 jam. "Sekarang kalau saya ajak makan *steak*, *chinese food*, atau ikan gurame, setengah jam habis!" cerita Dicky.

Megasari pun menanggapi suaminya seraya tersipu, "Habis enak, *sih*."

Bersama suami, Dicky, yang turut merawatnya dengan penuh kesabaran.





OLAHRAGA untuk KEKUATAN TULANG dan SENDI

TIDAK SEMUA OLAHRAGA COCOK. PILIH OLAHRAGA YANG SESUAI UNTUK KEKUATAN TULANG DAN SENDI ANDA.

SEMUA AKTIVITAS dan pergerakan tubuh pasti membutuhkan kekuatan tulang dan sendi. Tulang adalah penopang tubuh dan sendi berfungsi sebagai penyokong agar tulang dapat digerakkan dengan lentur. Memiliki tulang dan sendi yang sehat begitu penting untuk kelancaran aktivitas fisik. Bagaimana menjaga kesehatan keduanya? Bukan pekerjaan yang susah kok! Pertama, lengkapi kebutuhan nutrisi tulang dan sendi, mulai dari kalsium, vitamin D, magnesium, glukosamin, hingga kondroitin. Kedua, sempurnakan dengan rutin berolahraga. Ternyata,

Dr Patar P. Oppusunggu, Sp. OT
ORTHOPEDIC SURGEON
Mayapada Hospital Tangerang



olahraga yang melibatkan beban tubuh dapat merangsang pembentukan tulang, mempertahankan kepadatan tulang, juga dapat menguatkan seluruh jaringan otot.

TULANG KUAT SEJAK DINI

Olahraga hendaknya dilakukan sejak masa kecil hingga dewasa. Dengan berolahraga akan membuat puncak massa tulang lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak aktif melakukan olahraga. Tidak hanya kesehatan tulang saja, berolahraga juga dapat meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, serta keseimbangan tubuh yang nantinya kondisi tersebut memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Tak dapat dipungkiri, manfaat berolahraga terbukti juga dapat mencegah obesitas, menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit lainnya. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur, juga memiliki peran dalam membangun serta menjaga kesehatan tulang. Nah, apa sajakah manfaat berolahraga terhadap kesehatan tulang?

• Menjaga kekuatan tulang (mencegah osteoporosis)

Puncak massa tulang akan berlangsung selama dekade ketiga kehidupan manusia. Dan setelah itu, kekuatan tulang mereka mulai mengalami kemunduran, bahkan kehilangan kekuatan. Bagi Anda (baik pria maupun wanita) yang telah berusia lebih dari 20 tahun dapat mencegah terjadinya kondisi tersebut dengan rutin melakukan olahraga. Mengapa? Penelitian telah menunjukkan bahwa wanita ataupun pria yang rutin melakukan kegiatan berolahraga umumnya memiliki massa tulang yang lebih besar. Artinya mereka memiliki kepadatan serta kekuatan tulang yang maksimal jika dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga. Pada dasarnya, efek berolahraga terhadap tulang sama dengan efek yang diperoleh otot dari latihan fisik tersebut, yaitu membuat bagian tubuh tersebut

menjadi lebih kuat. Dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur, maka tulang akan membangun lebih banyak sel sehingga tulang akan menjadi lebih padat. Jadi, penting bagi kita memiliki tulang yang kuat semenjak usia muda, agar terjaga kesehatan tulang kita saat menginjak usia tua kelak.

• Dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi

Manfaat lain yang bisa didapatkan dari kegiatan berolahraga adalah memungkinkan bagi Anda untuk mempertahankan kekuatan otot, koordinasi, serta keseimbangan. Kondisi tersebut nantinya akan dapat membantu Anda ketika mengalami cedera yang memungkinkan terjadinya patah tulang. Hal ini sangat penting bagi mereka yang telah berusia dewasa atau mereka yang telah berusia tua, serta bagi mereka penderita osteoporosis.

1. Olahraga rutin bisa menjaga kepadatan tulang.





2

OLAHRAGA UNTUK TULANG

Tidak semua jenis olahraga memiliki efek yang sama bagi kesehatan. Latihan yang paling tepat untuk kesehatan tulang adalah:

- **Latihan ketahanan**

Latihan ketahanan atau latihan menahan beban berfungsi melatih tulang dan otot untuk melawan gravitasi atau biasa dikenal dengan istilah olahraga *weight-bearing*. Manfaat lainnya, olahraga jenis ini juga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan otot untuk mencegah jatuh (penyebab patah tulang). Jenis olahraga yang disarankan; jalan kaki, *hiking*, *jogging*, naik tangga, tenis dan menari.

- **Latihan resistensi**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan massa otot dan tulang. Jenis latihan ini misalnya angkat berat dengan menggunakan beban.

OLAHRAGA UNTUK SENDI

Kurang aktif bergerak dan jarang berolahraga ternyata dapat membuat sendi menjadi kaku dan lemah. Hal ini berkaitan dengan melemahnya otot dan tendon (jaringan yang menghubungkan

2. *Backward bending* disarankan untuk membentuk kekuatan tulang dan sendi.

otot dan tulang). Sesuai dengan fungsinya untuk mendukung pergerakan sendi dan agar sendi tidak cepat 'aus', melemahnya kekuatan otot dan tendon ini dapat menyebabkan terganggunya fungsi dan pergerakan sendi.

Selain itu, kurang olahraga juga dapat menyebabkan tulang rawan pada sendi menjadi kaku dan menyusut. Akibatnya, sendi pun tidak lagi bebas bergerak. Untuk menjaga kesehatan sendi, pilihlah jenis olahraga aerobik atau olahraga dengan intensitas sedang, seperti: bersepeda, *jogging*, yoga, *stretching*, dan renang. Yoga dapat menjadi pilihan karena melibatkan banyak pergerakan sendi dan bermanfaat untuk melatih keseimbangan yang penting untuk mencegah jatuh. Sedangkan olahraga peregangan juga penting agar sendi tetap lentur.

YANG HARUS DIPERHATIKAN

Ingat! Berolahraga terlalu banyak pun akan menurunkan hormon yang dibutuhkan untuk kesehatan tulang. Kondisi ini bisa meningkatkan risiko penyakit pengeroposan tulang atau *osteoporosis*. Jadi atur juga pola dan jadwal olahraga agar tidak memforsir hormon dan tulang Anda. Untuk itu ada beberapa prinsip dalam berolahraga yang harus diperhatikan bagi Anda yang ingin menjaga kesehatan tulang, serta bagi Anda yang ingin melakukan pengobatan maupun pencegahan *osteoporosis*.

- **Melakukan latihan eksistensi (*backward-bending*)**

Latihan ini akan membantu Anda dalam memperkuat otot punggung sehingga dapat membantu menjaga postur tubuh yang baik. Dan bagi mereka yang memiliki *osteoporosis*, *backward-bending* bisa membantu mencegah perubahan postur tubuh akibat dari penyakit tersebut.

- **Mentargetkan area yang rentan terhadap patah tulang**

Untuk mencegah maupun mengobati *osteoporosis*, Anda perlu melakukan latihan dengan target daerah-daerah yang rentan terkena penyakit tersebut, seperti tulang belakang, pinggul, serta pergelangan tangan.

- **Melakukan latihan secara rutin**

Usahakanlah untuk rutin berolahraga dengan intensitas sedang minimal 30 menit setiap harinya. Dengan demikian manfaat yang diambil dari latihan bisa terus dipertahankan. Misalnya saja kepadatan mineral tulang hanya akan dapat dipertahankan selama latihan pada tingkat dan intensitas yang sama.

- **Meningkatkan resistensi latihan**

Secara bertahap, Anda harus menaikkan tingkat resistensi dari latihan yang Anda lakukan agar

kepadatan tulang Anda terus meningkat. Hal ini terjadi karena tulang mampu merespon setiap beban yang ada di atasnya.

- **Meningkatkan beban secara bertahap**

Langkah awal ketika Anda memutuskan untuk olahraga beban adalah berlatih tanpa beban terlebih dahulu. Ini untuk memastikan bahwa nantinya Anda mampu menggunakan beban tanpa harus mengalami rasa sakit. Selanjutnya, perlu ditingkatkan jumlah beban pada latihan Anda.

- **Melakukan latihan tambahan**

Ada beberapa kegiatan sehari-hari kita yang sebenarnya dapat membantu Anda terhindar dari cedera tulang. Kegiatan tersebut seperti tidak duduk dengan posisi membungkuk, maupun membungkuk dari pinggul.

3. Lakukan secara rutin olahraga angkat beban untuk melenturkan persendian.



FOTO: 123RF

POLA MAKAN YANG TEPAT



Faktor penting lainnya yang harus Anda lakukan untuk mendapatkan kesehatan tulang serta mengurangi risiko *osteoporosis* adalah menjalani pola makan yang tepat. Konsumsi makanan yang kaya akan kalsium dan vitamin D, bila perlu dengan suplemen. Ini dapat membantu Anda meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

SARAPAN SEHAT

SARAPAN adalah waktu makan yang terpenting dan tidak bisa Anda lewatkan begitu saja. Sarapan yang sehat akan menjadi "bahan bakar" terbaik untuk memberikan tubuh energi sebagai modal beraktivitas. Sarapan juga membantu

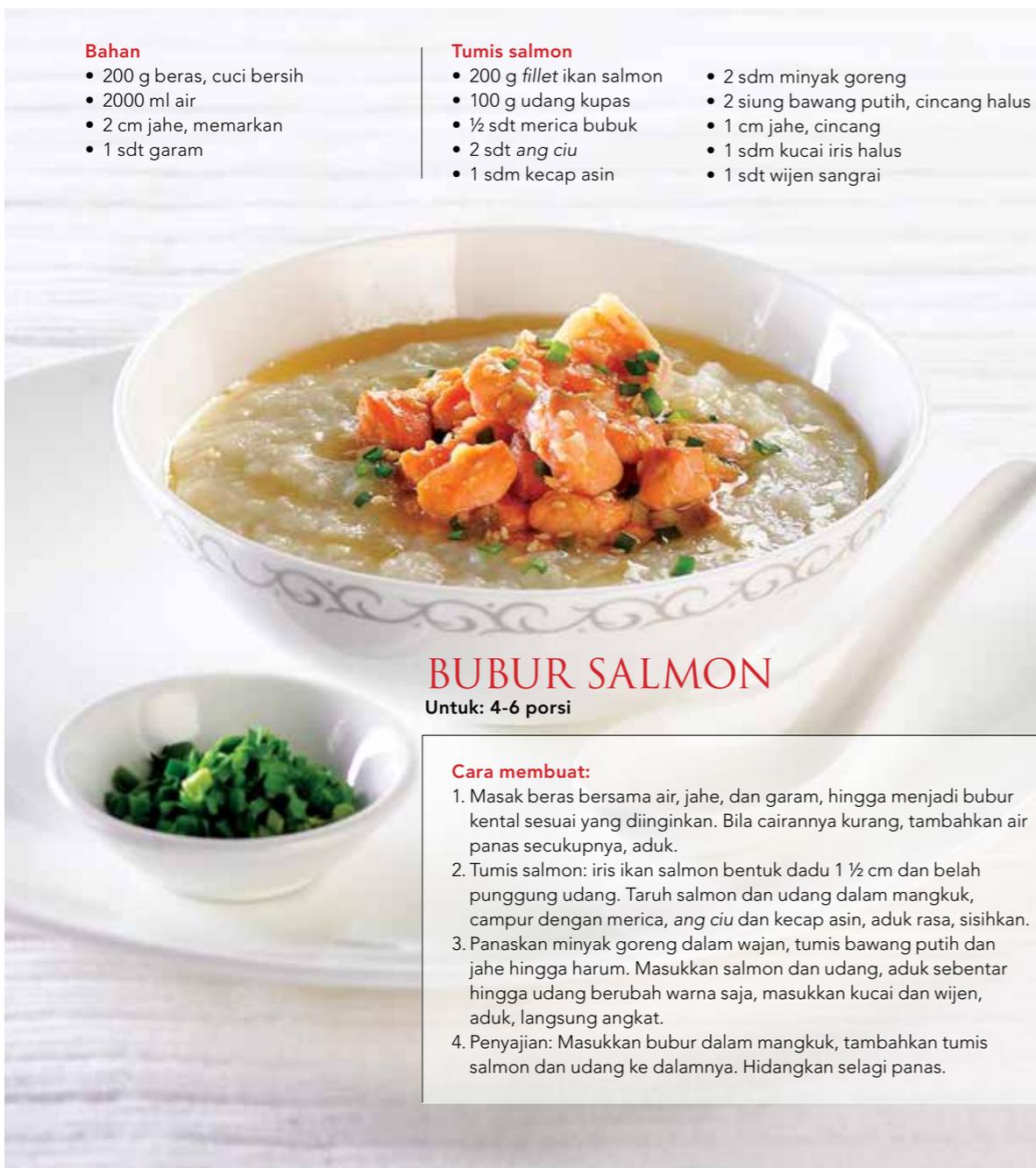
mengontrol berat badan lho, karena melewatkan sarapan pagi cenderung membuat cepat lapar. Akibatnya saat makan siang terdorong untuk makan dalam porsi yang lebih besar. Jadi, jangan lupa sarapan ya...!

Bahan

- 200 g beras, cuci bersih
- 2000 ml air
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 sdt garam

Tumis salmon

- 200 g *fillet* ikan salmon
- 100 g udang kupas
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdt *ang ciu*
- 1 sdm kecap asin
- 2 sdm minyak goreng
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 cm jahe, cincang
- 1 sdm kucai iris halus
- 1 sdt wijen sangrai



BUBUR SALMON

Untuk: 4-6 porsi

Cara membuat:

1. Masak beras bersama air, jahe, dan garam, hingga menjadi bubur kental sesuai yang diinginkan. Bila cairannya kurang, tambahkan air panas secukupnya, aduk.
2. Tumis salmon: iris ikan salmon bentuk dadu 1 ½ cm dan belah punggung udang. Taruh salmon dan udang dalam mangkuk, campur dengan merica, *ang ciu* dan kecap asin, aduk rasa, sisihkan.
3. Panaskan minyak goreng dalam wajan, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan salmon dan udang, aduk sebentar hingga udang berubah warna saja, masukkan kucai dan wijen, aduk, langsung angkat.
4. Penyajian: Masukkan bubur dalam mangkuk, tambahkan tumis salmon dan udang ke dalamnya. Hidangkan selagi panas.



BBQ TEMPE WITH ASIAN SLAW

Untuk: 4 porsi

Cara membuat:

1. *Asian Slaw*: Taruh kol, kol merah, dan wortel dalam wadah, aduk. Campur cuka beras, gula pasir, air jeruk nipis, jahe parut, dan garam dalam wadah berisi campuran kol, aduk rata, simpan dalam lemari es hingga saat hendak disajikan.
2. Taruh tempe dalam wajan, tuangi air. Tambahkan garam, kecap asin, saus *barbeque*, merica, dan brown sugar (I). Masak di atas api kecil hingga bumbu meresap dan air mengering. Tambahkan kecap manis, aduk rata dan angkat.
3. Panaskan 2 sdm minyak zaitun dalam wajan, tumis bawang bombai hingga harum dan layu. Tambahkan brown sugar (II), masak kembali ± 2 menit hingga bawang bombai sedikit kecoklatan, angkat.
4. Panaskan wajan grill di atas api sedang, tuang ± 2 sdm minyak zaitun. Panggang tempe secara bertahap, balikkan hingga kedua sisinya berwarna kecoklatan dan tercium aroma panggang, angkat. Lakukan proses memanggang hingga bahan habis.
5. Ambil satu buah roti bagel/ burger, taruh sel lembar daun selada, tambahkan 2-3 iris tempe panggang di atasnya. Tambahkan ¼ bagian bawang bombai tumis, lalu tutup dengan roti bagian atas. Sajikan bersama *asian slaw*.

Bahan

- 200 g tempe berbentuk bulat panjang, iris melintang 1 cm
- 750 ml air
- ½ sdt garam (bila perlu)
- 1 sdm kecap asin
- 3 sdm saus *barbeque*
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm *brown sugar* (I)
- 2 sdm kecap manis
- ± 50 ml minyak zaitun
- 150 g bawang bombai, iris melintang
- ½ sdm *brown sugar* (II)
- 4 buah roti *bagel tawar/burger*
- Daun selada keriting

Asian Slaw

- 50 g kol iris
- 25 g kol merah iris
- 50 g wortel serut
- 2 sdm cuka beras (*rice vinegar*)
- 1 sdt gula pasir
- 2 sdt air jeruk nipis
- ¼ sdt jahe parut
- ¼ sdt garam



BUGAR dan RELAKS LEWAT PIJAT



BERAGAM PIJAT YANG MERUPAKAN SALAH SATU METODE PERAWATAN TUBUH TERTUA DI DUNIA, EFEKTIF UNTUK MERELAKSASI TUBUH. DIJAMIN BODY, MIND & SPIRIT ANDA SEGAR KEMBALI.

Setelah menjalani aktivitas seharian, ada kalanya tubuh terasa penat, pegal-pegal seolah kehabisan tenaga. Melakukan *massage* (pijat); baik dilakukan sendiri dengan minyak urut atau lotion, maupun menggunakan jasa terapis dengan peralatan yang lebih lengkap, dapat membuat tubuh lepas dari kepenatan. Setelah pijat, tubuh seperti mendapatkan 'kekuatan' kembali dan terasa lebih relaks. Yang terpenting Anda bisa mengucapkan selamat tinggal pada stres dan kepenatan.

Manfaat didapatkan dari pijat:

- Memperlancar peredaran darah.
- Menghaluskan kulit karena pijat bisa mengangkat sel-sel kulit mati.
- Meringankan gangguan ringan: sakit kepala, sulit tidur, radang sendi.
- Memperbaiki keseimbangan fungsi kelenjar dan sistem tubuh.

Inilah beberapa teknik pijat yang banyak digemari, antara lain:

THAI MASSAGE

Pijat ala Thai merupakan prosedur relaksasi terapeutik yang bermanfaat untuk menyeimbangkan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, juga bentuk dan struktur tubuh secara keseluruhan. Teknik ini diyakini berakar dari praktik penyembuhan India, Ayurvedic. Sekalipun disebut *massage*, pengaruh yoga terlihat dalam teknik pijat ini karena dilakukan dengan posisi-posisi dan peregangan tertentu.

Pijat ini tidak dilakukan di atas meja/dipan *massage*, melainkan di atas matras atau permukaan lantai yang rata, agar dapat menyeimbangkan berat tubuh terapis dengan orang yang sedang diterapi. Tekanan, gaya dorong dan energi penyembuhan disalurkan lewat keseimbangan tubuhnya. Karena itu, khusus Thai *massage* harus dilakukan oleh terapis berpengalaman.

STONE MASSAGE

Teknik pijat ini konon terinspirasi dari pengobatan tradisional bangsa asli Amerika, yaitu Indian, tetapi juga banyak dikembangkan oleh bangsa

1. Pijat memakai batu panas.





lain di dunia. Dalam berbagai variasinya, teknik pijat ini menggunakan batu yang sudah dipanaskan hingga suhu tertentu, kemudian ditempelkan ke bagian-bagian tubuh yang akan diterapi. Rasa panasnya akan menjalar, terasa hingga ke dalam jaringan otot. Teknik pijatan dengan menggunakan batu ini juga dapat divariasikan dengan kombinasi batu panas dan dingin, yang bisa memberikan keseimbangan dan relaksasi lebih optimal. Terapi ini dapat dilakukan ke seluruh tubuh, terutama untuk otot yang tegang, juga sendi yang nyeri.

JAPANESE MASSAGE-SHIATSU

Shiatsu berasal dari kata 'shi' yang berarti jemari, dan 'atsu' yang berarti tekanan. Sesuai dengan namanya tersebut, teknik shiatsu mengutamakan tekanan dari ibu jari, jemari, dan telapak tangan. Dalam Shiatsu, pemijatan dilakukan pada titik-titik energi tubuh tertentu yang disebut sebagai titik meridian. Pada perkembangan selanjutnya, Shiatsu juga dapat dilakukan dengan menggunakan kaki (dipopulerkan oleh Suzuki Yamamoto), dengan memberikan tekanan pada bagian punggung, paha, dan kaki.

Shiatsu dipercaya sangat efektif menyembuhkan berbagai gangguan syaraf, seperti sakit pinggang, radang sendi, salah urat, leher dan bahu kaku, migrain (sakit kepala sebelah), serta insomnia (susah tidur). Shiatsu juga bisa membantu meredakan rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan mampu memberikan sensasi luar biasa pada tubuh.

2. Relaksasi maksimal oleh "tangan-tangan" profesional.
3. Para terapis siap melayani kebutuhan spa Anda.



SWEDISH MASSAGE

Anda yang kurang menyukai pijatan dengan tekanan keras, teknik Swedish mungkin bisa dijadikan pilihan, Teknik Swedish massage mengutamakan pijatan ringan dengan gerakan *kneading* (meremas), *friction* (gesekan lembut), *stretching* (peregangan), dan *tapping* (pukulan-pukulan lembut). Sekalipun dilakukan dengan gerakan ringan, teknik ini cukup efektif untuk membantu mengurangi rasa sakit dan mengendurkan otot-otot kaku, juga kelelahan otak. Teknik pijat relaksasi ini diperkenalkan oleh psikolog dari Swedia, Henri Peter Ling, dari Universitas Stockholm, pada tahun 1812.

HAWAIIAN/LOMILOMI MASSAGE

Serupa dengan teknik Swedish massage yang mengutamakan usapan daripada tekanan keras pada otot, Hawaiian massage atau yang dikenal dengan Lomilomi juga dilakukan dengan metode pijatan ringan.



Keunikan metode ini selain terapis menggunakan tangan, juga siku, lutut, bahkan tongkat dan batu sebagai media pemijatan. Berdasarkan sejarah Lomilomi dari negeri asalnya, sebelum melakukan perawatan terapis akan memanjatkan doa-doa dan meditasi, untuk kesembuhan yang sedang diterapi.

BALINESE TRADITIONAL MASSAGE

Teknik massage tradisional Indonesia umumnya berasal dari Jawa dan Bali, yang hampir selalu menggunakan minyak seperti minyak aromaterapi, gandapura, sereh, pala, atau minyak kayu putih dengan efek menghangatkan tubuh. Teknik pijatan mengutamakan tekanan dan dorongan hingga ke otot bagian dalam dan persendian, secara perlahan untuk melepaskan ketegangan dan pegal, sehingga menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Bagi kaum wanita menjelang pernikahan atau bisa sebagai perawatan rutin, ada *treatment* khusus *goddess massage* yang menggunakan batu kapur, jeruk purut segar dan minyak beraroma bunga untuk mengencangkan serta melembutkan kulit. Sebelumnya, mandi uap tradisional dengan aroma kembang rampe untuk membersihkan raga dan jiwa. Ini bisa didapat di Four Seasons Resort Bali-Sayan, Ubud.

Ingin detoks ? Ocean Detox Wrap adalah perawatan dengan bahan dasar rumput laut dan tanah liat hijau untuk menstimulasi sistem limfatik tubuh, sekaligus membersihkan kulit. Rangkaian perawatan mencakup pijat refleksi, sauna inframerah untuk detoks dan pijat seluruh tubuh. Anda bisa mendapatkannya di Grand Nikko Bali, Nusa Dua.

Foto: Four Seasons Resort, Ubud & Grand Nikko, Nusa Dua

4. Bugar melalui pijat dengan terapis andal.
5. Suasana yang nyaman penting untuk relaksasi optimal.

TIPS UNTUK MENIKMATI PIJATAN

- Sediakan waktu khusus, saat dipijat matikan *handphone* dan tundalah keinginan Anda untuk mengobrol dengan terapis atau teman. Berkonsentrasilah pada perawatan yang sedang dilakukan.
- Berusahalah untuk datang tepat waktu sehingga baik Anda maupun terapis tidak melakukan perawatan dengan terburu-buru.
- Sebaiknya Anda tidak makan berat menjelang perawatan untuk mencegah rasa tidak nyaman pada bagian pencernaan.
- Sebelum mulai, ceritakan pada terapis keluhan Anda. Beritahu juga kondisi tertentu misalnya Anda punya tekanan darah tinggi, penyakit jantung bawaan dan sebagainya.
- Bila Anda tidak merasa nyaman dengan pijatan yang terlalu keras atau kurang keras, suhu ruangan yang terlalu dingin/panas, mintalah terapis untuk menyesuakannya. Jangan malah stres saat dipijat.
- Hentikan perawatan jika Anda tiba-tiba merasa pusing, jantung berdebar, atau mual. Usahakan untuk bangkit dari meja pijat secara perlahan.
- Minum lebih banyak air putih, terutama sesuai perawatan.

Mayapada Hospital GOES TO SCHOOL

SEJAK DINI ANAK-ANAK SEKOLAH PERLU MENDAPAT EDUKASI SEPUTAR KESEHATAN AGAR MEREKA TERHINDAR DARI PENYAKIT DAN MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT.

Mengusung motto: "Prevention is better than cure", Mayapada Hospital telah menggalakan program *Goes To School* yang pada tahun ini telah merambah sejumlah 3000 murid. Program ini mempunyai tujuan edukasi seputar kesehatan dengan mengajarkan anak-anak sejak dini untuk hidup sehat dan pintar agar terhindar dari penyakit. Topik yang diangkat pun beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing sekolah.

Program ini mendapat respon yang positif dari berbagai sekolah yang didatangi, diantaranya: SMP Bina Bangsa School, murid dan orang tua murid Singapore International School, SD Harapan Ibu, National High Jakarta School, SD Kharisma Bangsa, SMP Dian Didaktika, TK SD SMP Charitas, SMA Gonzaga, serta Sekolah Don Bosco.

Mayapada Healthcare Group dalam program tersebut bekerjasama dan didukung oleh Sunpride dengan menghadirkan buah-buahan Nusantara yang segar serta mengajarkan anak-anak akan pentingnya konsumsi buah sedari dini.



Dukungan bagi YAYASAN KESEJAHTERAAN PEGAWAI OJK

AGAR FASILITAS KESEHATAN DAPAT MENJANGKAU LEBIH BANYAK ORANG.

Dua rumah sakit Mayapada Healthcare Group yakni Rumah Sakit Mayapada di Jakarta Selatan maupun di Tangerang (termasuk dua buah klinik) telah mendukung Yayasan Kesejahteraan Pegawai Otoritas Jasa keuangan (YKP-OJK) untuk para pegawai yang masih aktif maupun yang sudah pensiun. Mereka akan mendapat akses fasilitas kesehatan. Perjanjian dituangkan dalam Kerjasama Pengelolaan Fasilitas Pemeliharaan Kesehatan antara Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dengan YKP-OJK pada Kamis, 18 Agustus 2016. Pada acara tersebut

sekali dilakukan Peresmian Klinik YKP-OJK di Gedung Spemitro Djojohadikusumo lantai 1.



LIVE CHAT pada detikhealth.com

UNTUK KUALITAS HIDUP MASYARAKAT YANG LEBIH BAIK LAGI.



Dua orang dokter dari Mayapada Hospital turut serta dalam program *live chat* di detikhealth.com dengan topik "Kupas Tuntas Infertilitas" yang dibawakan oleh dr. Ardiansjah Dara, SpOG, serta "Usus Buntu dan Masalah Pencernaan" oleh dr. Errawan R Wiradisuria SpB-KBD, M.Kes. Acara ini telah berlangsung pada Selasa, 9 Agustus 2016 dan Selasa, 30 Agustus 2016. Kedua dokter menjawab pertanyaan dari para detikers (*member* yang tergabung dalam forum detik.com) dengan responsif. Terlibatnya dokter dari Mayapada Hospital ini merupakan bagian dari komitmen Mayapada Healthcare Group untuk mengedukasi masyarakat awam demi kualitas hidup yang lebih baik. Kedua *live chat* ini telah mendapat sambutan yang positif dari detikers, ditandai dengan lebih dari 40 ribu total viewers selama *chat* berlangsung.

Simposium BEDAH BARIATRIK

SEMAKIN GEMUK SESEORANG SEMAKIN MENINGKAT RISIKO TERKENA BERBAGAI PENYAKIT

Mayapada Healthcare Group melalui salah satu unit rumah sakit, yakni Mayapada Hospital Jakarta Selatan menyelenggarakan simposium Bariatrik dengan multidisiplin manajemen yang pertama di Indonesia pada Sabtu, 20 Agustus 2016. Bertempat di Auditorium Ang Boen Ing, simposium ini diikuti lebih dari 300 peserta tenaga medis profesional yang berasal dari dalam dan luar kota besar Indonesia.

Simposium Bedah Bariatrik ini telah menghadirkan 8 pembicara senior utama dengan multidisiplin ilmu yang terlibat dalam proses bedah bariatrik. Mereka adalah para profesional di bidang medik mulai dari spesialis penyakit dalam, spesialis bedah saluran pencernaan, spesialis gizi, spesialis kejiwaan, spesialis telinga hidung tenggorok-bedah kepala leher, spesialis bedah plastik, spesialis jantung dan pembuluh darah, serta spesialis tulang.

Bedah bariatrik diperuntukkan untuk orang dengan obesitas morbid (sangat gemuk), dimana dalam bidang kesehatan bedah bariatrik dikenal sebagai prosedur yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan pembedahan lambung. Seperti diketahui semakin gemuk seseorang semakin meningkat risiko terkena penyakit diabetes, hipertensi, kadar kolesterol

tinggi dalam darah, gangguan tidur, gangguan sendi, gangguan fertilitas dan penurunan kualitas hidup. Salah satu metode yang paling sederhana dan paling efektif adalah *Laparoscopic Sleeve Gastrectomy* (pemotongan lambung sebanyak 70%-75%). Simposium dengan multidisiplin manajemen ini juga merupakan salah satu bentuk komitmen Mayapada Healthcare Group dalam program edukasi kepada tenaga medis profesional. Selain itu meningkatkan kesadaran serta kepedulian masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kualitas hidup di masa depan.



JANGAN MAKLUM dengan PIKUN

USIA EMAS BAGI LANSIA SEHARUSNYA MENJADI SAAT YANG PATUT DINIKMATI DENGAN TETAP BERAKTIFITAS DAN TANPA PENYAKIT.

Mengapa banyak lansia pada usia emas, terkadang harapan untuk hidup bahagia tidak dapat terwujud? Tak dapat dipungkiri, memang berbagai faktor gangguan kesehatan sering muncul. Selain penyakit degeneratif yang banyak terjadi di usia emas, salah satu penyakit yang kerap dikaitkan dengan para lansia adalah Alzheimer.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, Mayapada Hospital Jakarta Selatan menggelar Seminar untuk awam "Sehat & Produktif di Usia Emas" pada tanggal 1 Oktober 2016 lalu. Tiga dokter spesialis Mayapada Hospital Jakarta Selatan yaitu dr. Martha Iskandar SpPD, dr. Sheila Agustini SpS, dr. Jovita M. Setiawan SpKFR hadir berbagi pengetahuan seputar penyakit degeneratif termasuk kegiatan fisik yang tepat bagi para lansia. Secara khusus dr. Sheila membahas lebih detail tentang Alzheimer dan mengajak kita semua mendukung gerakan "JANGAN MAKLUM DENGAN PIKUN".

Dihadiri lebih dari seratus peserta, acara kali ini begitu berbeda dan unik karena semua yang hadir bergembira mengikuti *fun games* dalam bentuk latihan stimulasi kognitif serta senam bersama. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Oom Edi (78th) dan Pak Jamalul (87th) yang secara khusus tampil bermain piano dan bernyanyi, menjadi inspirasi bagi para lansia untuk tetap sehat & produktif di usia emas.



Bila RANSEL TERLALU BERAT bagi ANAK

MAYAPADA HOSPITAL TANGERANG TELAH MEMBERI EDUKASI KEPADA ANAK-ANAK SEKOLAH TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN TULANG SEJAK DINI.

Bekerja sama dengan SD Karawaci 4 & 8, Mayapada Hospital Tangerang telah mengadakan edukasi kesehatan di sekolah bagi siswa-siswi sekolah dasar. Edukasi kesehatan ini dihadiri oleh kurang lebih 600 orang siswa-siswi. Ibu Aan Nuraini, S.Pd selaku kepala sekolah SD Karawaci 4 berkewajiban memberikan edukasi atau pengetahuan kepada siswa-siswi tentang pentingnya menjaga kesehatan tulang sedari dini. Pembicara pada acara edukasi ini adalah dr. Yudistira Prama Tirta, Sp.OT, salah seorang dokter di Mayapada Hospital Tangerang. Dr. Yudistira antara lain menjelaskan pentingnya mengetahui akibat membawa ransel yang terlalu berat bagi anak, yang akan menyebabkan pertumbuhan tulang tidak stabil, misalnya pada kasus scoliosis.

Edukasi kesehatan bagi SD Karawaci 4 & 8 bersama narasumber yang berkompeten, ke depannya akan terus diadakan oleh Mayapada Hospital Tangerang.



CENTER OF EXCELLENCE: Spine & Arthroplasty Center

PERAWATAN TERBAIK untuk TULANG & SENDI

BERPERAN PENTING UNTUK TUBUH, TULANG DAN SENDI BUTUH PERAWATAN YANG TERBAIK. DI SINILAH TEMPATNYA.

SEBAGAI rangka pembangun tubuh, tulang merupakan salah satu elemen pokok yang membuat kita dapat bergerak dan beraktivitas. Coba bayangkan kalau tulang bermasalah. Jangankan dapat berkegiatan dengan nyaman, membentuk sikap postur yang tegap saja akan terkendala.

Untuk mengatasi problem pada tulang, Mayapada Hospitals menghadirkan Spine & Arthroplasty Center. Pusat perawatan tulang dan sendi ini menyediakan pelayanan ortopedi—rawat medis untuk menyembuhkan sindrom tulang dan sendi secara terintegrasi dan komprehensif. Layanan ini meliputi:

1. Ortopedi tulang belakang

- Skoliosis (tulang belakang melengkung tidak normal)
- Degenerasi tulang belakang
- Infeksi tulang belakang (TBC)
- Trauma tulang belakang
- Tumor tulang belakang

2. Ortopedi rekonstruktif untuk dewasa

- Penggantian sendi panggul, sebagian maupun seluruhnya.
- Penggantian lutut.
- Bedah sendi akibat nyeri sendi.



1. Perawatan bagi berbagai sindrom tulang dan sendi.
2. Penanganan oleh dokter spesialis bedah ortopedi.

3. Ortopedi cedera olahraga dengan artroskopi (teropong sendi)

- Artroskopi lutut

4. Ortopedi trauma

Merawat pasien dengan trauma tulang yang kompleks akibat terpelelet, jatuh, kecelakaan kerja, dan kecelakaan lalu lintas.

Pelayanan prima

Ketika melakukan perawatan, Anda akan ditangani oleh dokter spesialis bedah ortopedi yang didukung dengan fasilitas terbaik. Mereka telah terbiasa memberi pelayanan dengan standar internasional dalam menegakkan diagnosa serta proses pengobatan.

I K L A N



