INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Maret 2017. Edisi 4





PRENATAL + MELAHIRKAN CAESAR

START FROM Rp 25.000.000



TENOR 3 & 6 BULAN Khusus PermataKartuKredit



Mayapada Hospital Jakarta Selatan Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29

Cilandak, Jakarta Selatan HOTLINE 021-29217777 021-29215555

Jl. Honoris Raya kav.6 Kota Modern, Tangerang HOTLINE 021-55781888

EMERGENCY 021-55781999



Mayapada Hospital Tangerang



Penasihat:

INSIGHTS

Jonathan Tahir

Penasihat Medis:

Dr. Daniel Tjen Sp.S

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 :



Jl. Kebon Kacang Raya no. 1, flat IV Jakarta 10240 Telp: 021-3141710

Fax: 021 -31935677 pusatkreatif.femina@feminagroup.com

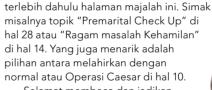
Editor's NOTE

DALAM sebuah siklus kehidupan, manusia akan mengalami beberapa tahapan. Mulai dari bermukim di dalam rahim seorang ibu sebagai janin, kemudian lahir ke dunia, menjadi balita, masuk di dunia remaja hingga menjadi seorang profesional dengan kurun waktu cukup panjang. Dan tentu saja pada akhirnya akan menikmati masa golden age.

Menapaki setiap tahapan dalam journey of life ini, setiap orang ingin berada dalam kondisi prima. Ambil contoh saat janin dalam rahim, seorang calon ibu akan berusaha agar sang janin selalu dalam kondisi OK. Demikian pula kehamilan seorang ibu hingga saatnya persalinan, seyogianya selalu terpantau kesehatan dirinya. Dengan demikian ia akan melahirkan seorang bayi yang sehat dan ia sendiri pun tetap sehat.

Dalam edisi kali ini, Heath Insight membahas tuntas soal kehamilan dan persalinan. Tak lain tujuannya agar seorang calon ibu memiliki wawasan serta pengetahuan yang luas untuk bisa

melahirkan bayi yang tumbuh kembangnya akan smooth. Bersyukur bahwa kini kemajuan teknologi medis mampu menunjang keinginan seorang ibu untuk hamil dan bersalin dengan sebaik-baiknya. Dan untuk itulah Mayapada Hospital dengan Center of Excellence: OBSTETRICS and GYNECOLOGY telah menyediakan fasilitas terbaik. Namun sebelumnya alangkah baiknya jika calon ibu membuka-buka



Selamat membaca dan jadikan tahapan journey of life Anda selalu dalam kondisi prima setiap saat. Caranya? Nantikan edisi Health Insights berikutnya!

















6 IANGAN SEMBARANG MINUM OBAT

7 HAL PENTING UNTUK KEHAMILAN SEHAT

dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG LUANGKAN WAKTU LEBIH DEMI PASIEN Pembawaan dokter yang satu ini,

MELAHIRKAN NORMAL ATAU OPERASI CAESAR?

begitu hangat dan ramah.

RAGAM MASALAH KEHAMILAN

Rutin memeriksa kehamilan adalah kunci untuk memastikan kehamilan bebas masalah.

18 ATASI BABY BLUES PASCA MELAHIRKAN Tidak menemukan semangat

dan gairah pasca melahirkan? Tenang, Anda tidak sendirian.

YUK. PERIKSA KEHAMILAN!

Pemeriksaan yang rutin bisa mendeteksi kelainan pada janin lebih dini. Jadi, jangan abaikan jadwal pemeriksaan kehamilan.

24 **NUTRISI DI MASA** KEHAMILAN

Jenis makanan tertentu baik dikonsumsi sebagai penunjang masa kehamilan, agar ibu dan janin tetap sehat.

26 TUBUH BUGAR SELAMA MASA KEHAMILAN & **MENYUSUI!**

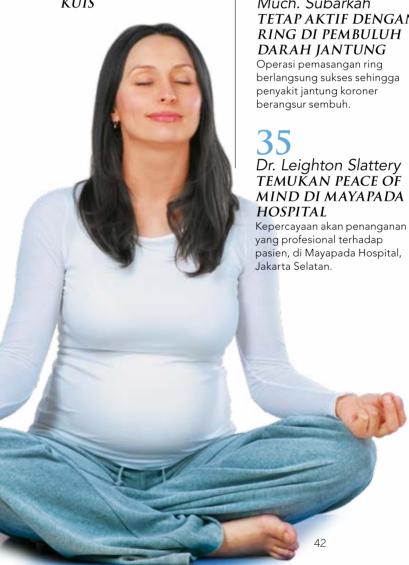
Kolaborasi antara olah tubuh dan nutrisi yang seimbang menghasilkan kesehatan yang prima.

28 PREMARITAL CHECK UP PENTING UNTUK CALON PENGANTIN

Periksa kesehatan sebelumnya agar kebahagian pernikahan tetap terjaga.

RAGAM ASUPAN PELANCAR ASI Berbagai pilihan makanan kaya nutrisi untuk membantu memperlancar ASI.

KUIS





Much. Subarkah TETAP AKTIF DENGAN



36 BERSALIN NYAMAN DENGAN HYPNOBIRTHING

Selain membuat nyaman sang ibu saat bersalin hypnobirthing juga dapat mencerdaskan bayi.

MENU UNTUK IBU

• Salmon in Parchment

• Healthy Soup

PRENATAL YOGA PERSALINAN LANCAR. BAYI AMAN

Selain mempersiapkan body, prenatal yoga bermanfaat untuk menguatkan *mind* dan soul sang ibu.

46 **EVENT**

KEHAMILAN SEHAT. BAYI PUN SEHAT

Mayapada Hospital menjadi salah satu pusat unggulan obstetri dan ginekologi dengan fasilitas modern dan ramah pasien.

Do You Know For Your Info

Jangan Sembarang MINUM OBAT

IBU HAMIL SERING KALI MENDAPAT GANGGUAN KESEHATAN RINGAN. TAK PERLU LANGSUNG MINUM OBAT LHO!

APA SIH yang sering dirasakan oleh ibu-ibu hamil? Kadang-kadang kepala terasa berat, pusing, badan pegal, sulit BAB dan sebagainya. Namun Anda perlu menahan diri untuk tidak langsung membuka kotak obat. Pasalnya, apa yang Anda minum berpengaruh terhadap janin yang dikandung.

Risiko paling tinggi dalam penggunaan obat adalah saat kehamilan trimester pertama terutama pada minggu ketiga sampai minggu kedelapan. Pada minggu kedelapan umumnya organ utama sudah terbentuk sehingga jarang terjadi anomali struktur. Ibu hamil disarankan menggunakan pereda alternatif terlebih dahulu sebelum mengonsumsi obat-obatan.



Coba di bagian tubuh yang terasa pegal, olesi dengan minyak kayu putih atau menthol. Istirahatlah yang cukup dan konsumsi makanan bergizi yang seimbang dengan teratur. Jangan lupa minum multivitamin khusus untuk ibu hamil.

SULIT TIDUR

Dokter biasanya hanya akan memberikan obat tidur kepada ibu hamil dengan insomnia berkepanjangan yang bisa memicu stres. Obat tidur yang sembarangan



diminum dapat memengaruhi perkembangan sel normal janin sehingga dapat menyebabkan kerusakan di awal trimester. Lebih baik Anda memutar musik yang tenang agar tubuh dan pikiran menjadi relaks. Atau cobalah meditasi dan berdoa.

SULIT BAB

Mungkin juga Anda pernah mengalami sulit BAB atau konstipasi. Jangan minum obat pencahar sembarangan apalagi tanpa petunjuk dari dokter spesialis kebidanan dan kandungan. Coba perbanyak minum air putih dan lebih sering mengonsumsi serat yang berasal dari buah serta sayuran. Jangan lupa lakukan secara rutin olahraga ringan seperti jalan kaki.

SAKIT MAAG

Nyeri lambung dengan kondisi produksi asam lambung meningkat hingga terasa pada ulu hati memang meresahkan. Jika nyeri lambung berkepanjangan, datanglah dan konsultasi dengan dokter agar mendapatkan terapi yang tepat dan aman. Sebaiknya Anda makan secara teratur dengan porsi kecil serta kurangi makanan asam atau pedas. Hindari makanan dan minuman yang mengandung kafein dan lemak tinggi. Juga usahakan makan malam 3 jam sebelum tidur.





Pasang Alat KONTRASEPSI

Untuk mencegah kehamilan ataupun menjarangkan kehamilan setelah proses persalinan, biasanya dokter akan memasukkan AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) ke dalam rahim ibu. AKDR dapat dipasang saat seorang ibu bersalin baik operasi sesar ataupun persalinan normal. Namun ada pendapat sebagian dokter yang mengatakan bahwa pemasangan AKDR tersebut berisiko terlepas karena pasca persalinan rahim akan mengecil ke ukuran semula. Inilah pendapat berbeda dinyatakan para ahli berikut ini:

 Bila ujung AKDR diletakkan tepat di fundus uteri, maka kemungkinan lepas spontan sangat kecil.
 Prof.Dr.dr. Biran Affandi, SpOG(K). Pemasangan AKDR tipe CuT380 pada persalinan pervaginam atau operasi sesar merupakan prosedur aman, efektif dan dapat ditolerasi.

Penelitian Monika, Hanafi, Hary Tjahjanto dari Bagian Obgin RS Dr.Kariadi/FK UNDIP Semarang, 2009-2010.

 Pemasangan AKDR saat operasi sesar tidak meningkatkan risiko komplikasi, selain itu ekspulsi AKDR sangat rendah.

Penelitian Hermawan H dan Madjid TH dari Bagian Obgin RS Hasan Sadikin/FK UNPAD Bandung, 2010.

7 Hal Penting untuk KEHAMILAN SEHAT

Yuk tingkatkan peluang untuk melahirkan bayi yang sehat. Dari kehamilan yang sehat terawat atau kehamilan tanpa berisiko, akan lahir bayi tanpa gangguan kesehatan. Apa saja yang perlu diperhatikan? Inilah 7 hal penting yang sebaiknya jangan Anda remehkan:

Hindari pekerjaan yang bisa menimbulkan rasa lelah baik fisik maupun mental. Sebaiknya minta nasihat dokter ahli kandungan, apa saja yang bisa Anda lakukan dan yang tidak boleh.

Lebih baik menggunakan kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk daripada memakai obat nyamuk. Umumnya obat nyamuk mengandung pestisida yang bisa mengakibatkan kerusakan saraf bagi ibu hamil dan janin.

3 Untuk membantu mengurangi timbulnya jerawat saat hamil, cucilah wajah beberapa kali dalam sehari. Juga kulit perut perlu *lotion* kulit khusus untuk mencegah *strechmark*. Atau gunakan *cocoa butter*.

4 Mandi air hangat sebelum tidur dapat membantu merelaksasi tubuh dan pernapasan. Dengan demikian Anda akan merasakan lebih santai saat nantinya terjadi kontraksi.

5 Lakukan olahraga ringan setidaknya 20 menit setiap hari. Hal ini dapat mengurangi sakit punggung, sembelit, perut kembung hingga pembengkakan anggota tubuh.

Ketika berencana libur ke luar negeri, hindari destinasi dengan risiko tinggi seperti penyakit malaria. Waktu terbaik untuk *travelling* adalah pada minggu 14-28 karena kondisi kandungan sudah mulai kuat.

Ibu hamil biasanya mengalami stres akibat rasa khawatir berlebihan. Hal ini akan memengaruhi kesejahteraan janin. Cobalah lakukan secara rutin yoga, meditasi atau tidur lebih cepat.



dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG

LUANGKAN WAKTU LEBIH DEMI PASIEN



BILA ada pasien yang harus menunggu lama sebelum bisa berkonsultasi dengan dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG, rasanya wajar saja. Bagaimana tidak, karena pasien harus antre. Namun pembawaan dokter yang satu ini, begitu hangat dan ramah. Tentu saja hal ini membuat obrolan kami siang itu di ruang praktiknya di Mayapada Hospital, Lebak Bulus, terasa seru.

SIAGA MENUNGGU PANGGILAN

Sejak menjalani bangku kuliah S1 fakultas Kedokteran di Universitas Trisakti, Jakarta, dr. Caesar sudah tertarik pada spesialisasi kebidanan dan kandungan. Namun setelah lulus di tahun 2005 dan berpraktik sebagai dokter umum, ia menemui beberapa bidang spesialisasi lain yang menurutnya menarik yaitu bidang ortopedi dan spesialisasi anak-anak. "Tapi jalan yang terbuka ya ke kebidanan," jelasnya. Hingga akhirnya ia memutuskan untuk menempuh pendidikan spesialisasi kebidanan dan kandungan di Universitas Andalas, Padang, dan lulus di tahun 2015.

Diakuinya proses menjadi dokter spesialis memang tidak mudah. Selain berpraktik sehari-hari sebagai dokter umum, ia juga harus menjalani kuliah dan terus belajar. Tak jarang dalam sehari ia menghabiskan waktu lebih dari 12 jam. Berangkat dari rumah pagi sekali dan terkadang harus pulang ke rumah menjelang pagi lagi keesokkan harinya.

Jam kerja yang padat ini ternyata tidak berubah meski ia kini sudah menjadi dokter spesialis kebidanan dan kandungan. Empat kali dalam seminggu (Senin, Selasa, Rabu dan Sabtu), dr. Caesar bisa ditemui di Mayapada Hospital. Di luar iam ini, ia selalu siap sedia melavani panggilan (on call) dari pasien yang akan melahirkan. "Simatupang lah, siang malam tunggu panggilan..... hahaha," candanya. Kesibukan yang luar biasa ini menurutnya menjadikan profesi dokter spesialisasi kebidanan dan kandungan lebih banyak diminati dokter pria. Jadwal praktik yang padat, serta lebih banyak waktu dihabiskan untuk pasien dan sedikitnya waktu bagi keluarga membuat profesi ini mungkin sulit dipenuhi dokter wanita. "Bila ingin berjalan sukses, komitmen dan support keluarga adalah keharusan," ungkap dr Caesar.

INGIN PASIEN TAMBAH PINTAR

dr. Caesar begitu sabar menghadapi beragam pasien dengan latar berlakang yang berbeda-beda. Saking telatennya memberi penjelasan, ia pernah mengakhiri praktik pada pukul 2 dini hari. Padahal jam praktiknya kala itu dimulai pukul 7 malam. Harapannya agar pasien bertambah pintar dan paham mengenai kondisi yang tengah dialaminya. Inilah yang membuat dr. Caesar rela berlama-lama menjawab semua pertanyaan pasien.

la ingin masyarakat Indonesia, terutama para calon orang tua, bertambah wawasan mengenai kehamilan. Setidaknya pengetahuan tadi dapat ditularkan kepada anggota keluarga yang lain dan siapa saja yang dekat dengan pasien tersebut. Apalagi saat ini tingkat kematian ibu dan bayi di Indonesia masih tergolong tinggi, jadi masyarakat juga harus tambah pintar.

la juga prihatin karena secara global masih tinggi kepercayaan masyarakat



MELAHIRKAN NORMAL atau OPERASI CAESAR?



dr. Setyo Hermanto, SpOG OBSTETRICS & GYNECOLOGIST

Mayapada Hospital Jakarta Selatan



PERSALINAN NORMAL: MENGAPA PALING IDEAL?

Menurut dr. Setyo, persalinan normal memang paling ideal. Mengapa? "Proses persalinan alami ini akan memberikan sinyal ke seluruh tubuh untuk melanjutkan perannya dalam proses penyembuhan dan 'memberi makan' bayi. Misalnya saja, kelenjar susu akan segera aktif memproduksi kolostrum dan air susu, rahim akan berkontraksi secara alami untuk kembali ke bentuk tubuh semula. Juga darah kotor akan dikeluarkan, serta hormon perlahan kembali ke kondisi semula," jelasnya.

Pada proses persalinan normal dilakukan lewat cara alami, yaitu bayi keluar melalui vagina. "Meski begitu, tidak semua persalinan melalui vagina bisa disebut normal. Karena ada beberapa kasus, yang membutuhkan bantuan alat tambahan, seperti forsep ataupun vakum," kata dr. Setyo.

Setidaknya, lanjut dr. Setyo, ada 4 hal yang perlu diingat jika ibu menginginkan persalinannya berlangsung secara normal:

• Faktor bayi dalam kandungan. Selama bulan-bulan kehamilan, ibu disarankan melakukan kontrol secara rutin. Dokter akan selalu melakukan USG untuk memantau kondisi kesehatan janin, seperti ukuran janin (bobot tubuhnya) apakah normal untuk usia kandungan tertentu. Di bulan terakhir kehamilan, bobot bayi lahir yang normal berkisar antara 2,5-4,0 kg. Pastikan bobot bayi tidak terlalu besar ataupun sebaliknya. Dokter juga dapat memantau keadaan plasenta dan tali pusatnya. Rata-rata bayi normal memiliki panjang tali pusat sekitar 50 cm, sehingga ukurannya cukup panjang. Jika terjadi lilitan 1-2 kali saja tidak menimbulkan masalah, tergantung posisi plasenta ada di sebelah mana. Namun, jika lilitannya melebihi 2-3 kali, baru akan berpengaruh tapi ini jarang terjadi.

 Faktor ibu itu sendiri yang berkaitan dengan ukuran panggul.

Apakah panggul cukup luas untuk dilewati bayinya kelak. "Harus ada kesesuaian antara yang 'mau lewat' dengan 'yang dilewati', sehingga perlu memerhatikan ukuran bayi," jelas dr. Setyo. Selain itu, ibu pun harus dinyatakan sehat secara fisik, artinya tidak menderita penyakit lain, seperti hipertensi yang cukup berisiko.

 Faktor kontraksi saat menjelang atau pada hari 'H'. Apakah ada

kontraksi simultan ataukah hilang-timbul, bahkan tidak ada kontraksi sama sekali yang mengharuskan si ibu diinduksi dengan pemberian hormon oksitosin melalui infus atau prostaglandin melalui vagina. Pada dasarnya, setiap kasus persalinan adalah unik

dan membutuhkan penanganan yang berbeda.

• Faktor kondisi psikis si ibu, yang sering dianggap remeh. Sebenarnya hal tersebut amat berpengaruh, oleh karena itu dukungan calon ayah ataupun kerabat keluarga lain, sangat diperlukan demi kelancaran persalinan. Hindarkan stres karena akan menimbulkan tense mind yang memengaruhi serviks dan menyebabkan ketegangan pada vagina sehingga persalinan menjadi tidak lancar.

> Hot Issue Hot Issue



KELEBIHAN PERSALINAN NORMAL

- Persalinan secara normal minim risiko, seperti perdarahan yang tidak berlebihan.
- Biaya persalinan tentunya jauh lebih murah ketimbang caesar.
- Proses pemulihan setelah persalinan umumnya lebih cepat. Ibu tak perlu menjalani rawat inap lama; sekitar 4-6 jam pasca persalinan, biasanya si ibu sudah bisa berjalan dan keesokan harinya sudah boleh pulang dari rumah sakit.
- Rahim pun akan melalui proses alami untuk kembali ke bentuk semula. Jika ibu berencana memiliki anak lagi, maka tidak ada masalah dengan jarak kehamilan berikutnya.
- Secara biologi, persalinan ini memicu kelenjar susu memproduksi kolostrum agar menghasilkannya ASI.
- Selain itu, bayi yang lahir secara normal memiliki daya tahan tubuh terhadap alergi yang lebih tinggi dan risiko asma juga rendah.

KEKURANGAN PERSALINAN Normal

- Meski kini ada banyak pilihan untuk meredakan/menghilangkan rasa nyeri saat persalinan, memang pada persalinan normal sering kali menyisakan trauma nyeri persalinan. Bagi sebagian ibu, nyeri ini bisa terasa semakin menyakitkan terutama bila si ibu tegang.
- Penyayatan sebagian area vagina di dekat anus yang istilah medisnya 'episiotomi', berisiko membuat elastisitas vagina saat berhubungan seks menjadi berkurang. Ada kemungkinan, ibu pun mengalami kesulitan duduk dan berdiri selama seminggu.
- Bila si ibu memilih persalinan normal secara epidural, obat-obatan yang digunakan bisa saja masuk ke aliran darah si bayi dan membuatnya sering mengantuk dan terkadang lambat bernapas saat dilahirkan kelak.

MENGAPA HARUS BERSALIN CAESAR?

Melahirkan melalui operasi dikenal dengan istilah operasi caesar, cesarean section, atau C-section. Dulu operasi caesar hanya digunakan untuk menyelamatkan bayi ketika ibu hamil sudah meninggal dunia. Seiring dengan kemajuan teknologi di dunia kedokteran, kini operasi caesar bisa dilakukan pada ibu untuk menggantikan persalinan normal. "Kemajuan dunia kedokteran tersebut membawa hal positif terutama bagi jenis-jenis persalinan bermasalah, sehingga dapat menyelamatkan baik bayi maupun ibu," kata dr. Setyo.

Menurut dr. Setyo, ada beberapa alasan yang sering menjadi penyebab diperlukannya operasi caesar:

• Ibu akan melahirkan bayi kembar.

- Ibu memiliki riwayat medis yang tidak mendukung untuk melahirkan secara normal (diabetes, tekanan darah tinggi, HIV, herpes, atau masalah pada plasenta).
- Ukuran bayi cukup besar sedangkan ukuran pinggul ibu kecil.
- Bayi dalam posisi sungsang.
- Proses pembukaan yang terlalu lambat sehingga si bayi tidak mendapatkan cukup oksigen.
- Pengalaman traumatik sang ibu yang sebelumnya pernah melahirkan secara normal.

Operasi caesar hanya dilakukan kepada kondisi persalinan-persalinan bermasalah. Namun seiring perkembangan jaman kini operasi cesar banyak menawarkan hal-hal yang "menggiurkan" bagi ibu hamil. "Mulai bisa memilih tanggal kelahiran bayi sesuai tanggal hoki, dianggap tidak mengalami rasa sakit, dan tidak merusak organ intim perempuan, proses tidak terlalu lama antara 45 menit - 1,5 jam. Demikian pula ibu tidak merasa kelelahan karena tidak perlu mengejan. Dengan kondisi tersebut banyak ibu hamil menginginkan melahirkan dengan operasi caesar," ujar dr. Setyo. Dan bila ini menjadi pilihan ibu hamil, merupakan indikasi sosial dengan risiko-risiko yang harus dipahami oleh ibu hamil.



KELEBIHAN PERSALINAN Caesar

- Bila indikasi medis membuat persalinan normal berisiko tinggi, persalinan caesar tentu saja menjadi proses paling aman.
- Ibu yang memilih dibius secara lokal dapat melahirkan secara sadar, sehingga bisa segera menyusui si bayi dengan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) segera setelah operasi.
- Tidak adanya proses mengejan, risiko meregangnya otot-otot dasar panggul dan vagina menjadi berkurang.
- Proses persalinan dengan cara ini relatif singkat—membutuhkan waktu kurang dari satu jam.

KEKURANGAN PERSALINAN CAESAR

Bila ibu bersalin secara caesar, maka ada beberapa hal ketidaknyamanan yang kelak dirasakan meski operasi dijalankan sesuai standar operasionalnya.

- Beberapa hari pertama pasca persalinan, akan timbul rasa nyeri hebat yang kadarnya dapat berbeda-beda pada setian ibu
- Proses pemulihan cenderung berlangsung lebih lama, sehingga ibu harus menjalani waktu rawat inap yang lebih lama ketimbang persalinan normal.
- Pada kasus dengan pembiusan total, efek obat biusnya terhadap bayi dapat menyebabkan bayi terlambat menangis.
- Efek obat biusnya dapat membuat bayi cepat mengantuk, sulit saat harus mulai bernapas saat dilahirkan, sembelit, dan masuk angin.
- Penyuntikkan obat bius di tulang punggung dapat membuat ibu sering merasakan kesemutan dan rasa pusing cukup hebat di kemudian hari.
- Operasi besar ini dapat menimbulkan trauma operasi, seperti terjadinya risiko perdarahan dua kali lebih besar ketimbang persalinan normal dan juga risiko kerusakan kandung kemih.
- Persalinan caesar tentu saja biayanya akan jauh lebih mahal.
- Yang perlu diingat, risiko operasi caesar sama dengan risiko operasi-operasi besar lainnya (operasi bedah perut).

> Highlight Highlight

Ragam MASALAH KEHAMILAN



dr. Henry A. Sondakh, SpOG OBSTETRICS & GYNECOLOGIST

Mayapada Hospital Tangerang.

Semua calon ibu tentu mengharapkan bisa menjalani masa kehamilan sembilan bulan yang lancar, sehat, dan menyenangkan. Namun terkadang ada masalahmasalah di luar dugaan yang terjadi saat hamil. Menurut **dr. Henry A. Sondakh, SpOG**, secara umum, masalah kehamilan bisa dibedakan menjadi 2 bagian besar, yaitu masalah di usia kehamilan muda (pada trimester awal) dan di usia kehamilan tua (pada trimester kedua dan ketiga). Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

MASALAH DI KEHAMILAN MUDA

Keguguran

Keguguran didefinisikan sebagai gagalnya kehamilan pada 20 minggu pertama kehamilan. Risiko terjadinya keguguran pada setiap kehamilan diperkirakan sebesar 10-20%, dan lebih dari 80% keguguran terjadi sebelum usia kehamilan 12 minggu.

Penyebab yang paling besar dari keguguran di usia kehamilan muda, yaitu pada trimester pertama adalah tidak berkembangnya janin yang disebabkan adanya kondisi abnormal pada kromosom di dalam sel telur yang sudah dibuahi.

Pertanda awal dari kondisi ini biasanya adalah munculnya spotting (perdarahan), meskipun ada kalanya juga di awal kehamilan calon ibu juga mengalami sedikit perdarahan yang bukan menjadi tanda-tanda keguguran. Dalam kondisi keguguran, lama kelamaan perdarahan akan semakin banyak, karena janin dikeluarkan secara alami oleh tubuh. Meski demikian, dalam kondisi perdarahan apa pun, calon ibu disarankan untuk segera berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Setelah terjadi keguguran biasanya calon ibu disarankan untuk tidak hamil lagi setidaknya selama 3 bulan.

• Kehamilan anggur (Mola Hydatidosa)

Merupakan kehamilan abnormal tanpa janin/embrio karena ketidaksempurnaan genetik pada saat pembuahan, akibat sperma membuahi sel telur yang



kosong. Gejala kehamilan anggur ini di antaranya adalah pembesaran rahim lebih cepat dari yang semestinya, peningkatan tekanan darah, mual, muntah, flek, dan perdarahan. Tidakan untuk mengatasi kondisi ini adalah kuretase.

Bila ibu pernah mengalami kondisi ini, maka disarankan untuk menunggu satu tahun sebelum hamil kembali dan sebaiknya tidak menggunakan IUD sebagai alat kontrasepsi.

• Kehamilan Ektopik

Kondisi ini adalah kehamilan di luar uterus. Risiko terjadinya kondisi ini diperkirakan 1:50 kehamilan. Salah satu penyebabnya dalah penyemitan di saluran telur yang mengahambat turunnya el telur ke uterus. Risiko kondisi ini adalah perdarahan atau nyeri hebat, yang bisa berakibat fatal. Tindakan untuk kondisi ini adalah melalui operasi (pengangkatan janin).

• Down Syndrome

Risiko ini sebenarnya bisa diketahui sejak awal-awal kehamilan, yaitu sekitar di usia kehamilan 10-12 minggu, berupa kelainan pada kromosom anak, yaitu hanya memiliki 21 pasang kromosom dari yang seharusnya 23 pasang, atau malah adanya kromosom tambahan yang menyebabkan kondisi tubuh dan otak tidak berkembang secara semestinya.

Highlight Highlight



Tidak ada yang bisa memastikan mengapa kelainan pada kromosom ini bisa terjadi, namun para ahli mengatakan, ada beberapa hal yang dapat meningkatkan risiko memiliki bayi dengan down syndrome, di antaranya hamil di atas 35 tahun atau lebih tua, atau memiliki riwayat Down Syndrome dalam keluarga.

Untuk mengetahui apakah bayi memiliki kondisi ini, biasanya dokter akan melakukan beberapa tes, di antaranya USG atau tes darah selama trimester pertama atau kedua. Tes ini dapat membantu menunjukkan jika bayi yang sedang berkembang (janin) mengalami risiko. Di layar USG pun biasanya dokter bisa melihat apakah janin memiliki ciri yang mengarah kepada kondisi tersebut. Bila pada tes awal hasilnya dinyatakan abnormal, tes selanjutnya di antaranya adalah Chorionic Villus Sampling (CVS), Amniocentesis (tes air ketuban), maupun Percutaneous Umbilical Blood Sampling (PUBS). Serangkaian tes ini penting untuk memastikan kondisi janin, sebelum diambil langkah selanjutnya.

• Infeksi TORCH

Selain penyebab-penyebab masalah kehamilan dari dalam tubuh, penyebab dari luar tubuh seperti infeksi virus pun bisa terjadi, misalnya TORCH (Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus (CMV) dan Herpes Simplex tipe 1 dan 2). Infeksi ini cukup berbahaya, sehingga perlu mendapatkan pemeriksaan dan penanganan secara tepat dan cepat.

Untuk memastikan kondisi calon ibu sehat, biasanya di awal kehamilan dokter akan menyarankan pemeriksaan darah atas virus-virus tersebut. Bila calon ibu terserang virus, maka risikonya adalah bayi akan turut mengalaminya, yang bisa mengakibatkan terjadinya cacat janin, keguguran, maupun gangguan penglihatan.

MASALAH DI Kehamilan tua

• Preeklamsia

Kondisi ini adalah masalah serius yang terjadi pada sekitar 5% kehamilan, berupa kondisi meningkatnya tekanan darah dan terjadinya kelebihan kadar protein dalam urin yang hanya bisa terjadi selama kehamilan. Salah satu ciri fisik yang terlihat adalah sakit kepala, munculnya pembengkakan pada tubuh, misalnya pada bagian kaki, hingga pandangan berkunang-kunang.

Penyebab pasti preeklamsia hingga saat ini tidak diketahui dengan jelas. Diduga karena adanya masalah di dalam plasenta, adanya kekurangan oksigen, gangguan pada pembuluh darah, maupun timbulnya pengentalan darah (APS - Antiphospholid Syndrome).

Preeklamsia biasanya terjadi di minggu-minggu akhir kehamilan, dokter akan mengambil tindakan untuk segera mengeluarkan bayi dari rahim ibu. Karena bila dibiarkan akan berisiko kematian, baik pada bayi maupun ibu. Untuk itu, penting bagi calon ibu untuk memeriksakan kehamilannya pada trimester ketiga dua minggu sekali bahkan seminggu sekali untuk memastikan kondisi kehamilannya tetap sehat.

• Diabetes saat hamil (Gestational Diabetes)

Bagi calon ibu yang sehat dan bukan pengidap diabetes, saat hamil mungkin saja terjadi kondisi diabetes gestational. Masalah ini terjadi pada sekitar 5% kehamilan.

Saat hamil terjadi perubahan metabolisme endokrin dan karbohidrat untuk persiapan nutrisi janin dan menyusui, oleh karena itu, tubuh ibu memerlukan tambahan hormon insulin. Di akhir kehamilan, kebutuhan insulin bisa meningkat hingga 3 kali lipat. Tubuh calon ibu yang tidak dapat meningkatkan produksi insulin akan mengalami diabetes gestational, yang akan kembali normal setelah melahirkan.

Penyebab kondisi ini diperkirakan antara lain karena hamil di atas usia 30 tahun, tubuh yang terlalu gemuk, ada riwayat diabetes dalam keluarga, mengalami diabetes pada kehamilan sebelumnya, memiliki riwayat keguguran berulang, pernah melahirkan bayi lebih dari 4kg maupun mengalami preeklamsia, dan sebagainya.

Dalam kondisi ini maupun untuk mencegah agar kondisi ini tidak terjadi, calon ibu harus waspada dan rutin menjalani pemeriksaan, yang dilakukan secara terpadu antara dokter kebidanan, dokter penyakit dalam, ahli gizi, dan dokter spesialis anak.

• Bayi Lahir Prematur

Pecahnya membran prematur adalah penyebab kondisi ini yang paling umum. Kondisi ini bisa terjadi ketika kantung yang berisi bayi dan cairan amniotik (ketuban) pecah atau menyembur sebelum waktunya. Dokter belum bisa memastikan penyebabnya, namun diduga karena adanya infeksi vagina, cairan amniotik yang terlalu banyak, juga kehamilan kembar. Selain itu, pemicu lain kondisi ini di antaranya mulut rahim yang lemah, bentuk rahim yang abnormal, maupun stress.

• Plasenta Previa

Plasenta biasanya terbentuk di sepanjang bagian atas rahim. Pada kondisi ini, plasenta melekat di dekat atau menutupi rahim, sehingga mengganggu proses kelahiran bayi. Bila posisi plasenta tetap menghalangi jalan lahir sampai saat kelahiran, maka perlu dilakukan tindakan operasi Caesar, Penyebab kondisi ini tidak diketahui secara pasti, tetapi risikonya meningkat pada wanita yang pernah mengalami plasenta previa sebelumnya, sel telur yang melekat rendah di dalam rahim, pernah dikuret, pernah operasi rahim, pernah bedah Caesar, kehamilan kembar, merokok atau menggunakan narkoba, kehamilan di bawah usia 20 tahun maupun di atas 30 tahun.

TIPS SEHAT SELAMA HAMII

- Melakukan pemeriksaan diri sebelum hamil untuk memastikan kondisi ibu dan ayah sama-sama sehat.
- Rutin memeriksakan diri ke dokter kandungan; sebulan sekali di awal kehamilan, 2 minggu sekali di awal trimester ketiga, dan 1 minggu sekali di bulan akhir kehamilan.
- Menjalankan gaya hidup sehat dengan pola makan seimbang dan bernutrisi.
- Tidak melakukan aktivitas berat.
- Tetap berolahraga rutin yang disesuaikan dengan kondisi tubuh.



Highlight

Atasi **BABY BLUES**Pasca Melahirkan

TIDAK MENEMUKAN SEMANGAT DAN GAIRAH PASCA MELAHIRKAN?
TENANG, ANDA TIDAK SENDIRIAN KOK!

KEHADIRAN si Kecil seharusnya disambut dengan penuh suka cita, namun yang Anda rasakan sebaliknya. Perasaan ini semakin menggerogoti jiwa Anda; merasa gagal sebagai orang tua, kelelahan, kehilangan kepercayaan diri, merasa sendirian seolah kian terpupuk. Tak heran kalau kondisi seperti ini akan berdampak pada sikap acuh terhadap si Kecil. Jika dibiarkan terus, tidak hanya si Kecil yang akan ikut menderita, namun perasaan tertekan yang bisa menjurus depresi ini, akan mampu mendorong seseorang melakukan tindakan diluar akal sehat. Tentu saja, selain bisa membahayakan dirinya sendiri, juga orang-orang seputar si ibu yang baru melahirkan tersebut.

SETIAP WANITA BERISIKO

Tidak banyak yang tahu bahwa Adele, seorang penyanyi wanita sukses asal Inggris pernah mengalami postpartum depression (PPD) pasca kelahiran anak pertamanya. Mengaku memiliki masa lalu yang kelam, depresi rupanya mudah menyerang wanita ini. Namun hal inilah yang menjadi alarm untuk mencari pertolongan. Saat perasaan gagal dan merasa tidak berarti sebagai orangtua menyerang Adele, ia memutuskan untuk mendapatkan pertolongan dengan melakukan konseling dan terapi. Di negeri kita sendiri artis seperti Ersa Mayori, Melanie Putria dan Tantri Kotak mengaku pernah mengalami baby blues pasca melahirkan. Depresi pasca melahirkan bisa menimpa siapa saja, menurut postpartum.net, 1 dari 7 wanita berisiko mengalami depresi pasca melahirkan.

BABY BLUES ATAU POSTPARTUM DEPRESSION?

Serangan mood swing yang sering kali terjadi adalah baby blues.
Tergolong ringan jika keluhan baby blues berlangsung hanya dua minggu. Baby blues ditandai dengan munculnya perasaan lelah yang berlebihan, menangis tanpa sebab yang jelas, merasa tidak percaya diri, cemas, tak bisa beristirahat hingga sulit tidur dan mudah tersinggung.

Perbedaannya dengan PPD adalah sang ibu umumnya merasakan mood swing dengan waktu lebih lama, lebih berat dan lebih sering. Dari hasil penelitian, dilaporkan bahkan PPD bisa bertahan hingga satu tahun setelah kelahiran bayi. Perasaan seperti ketakutan menyakiti bayi, kegagalan menjadi orang tua, putus asa, perubahan pola hidup (makan dan tidur) kerap menghantui ibu. Meski penyebab PPD masih belum diketahui pasti (riset masih terus berlangsung) namun riwayat depresi, perubahan hormon dan tekanan lingkungan dianggap sangat berpengaruh pada kondisi psikologis ibu pasca melahirkan.



BAGAIMANA MENCEGAHNYA?

Depresi biasanya muncul karena adanya perbedaan antara ekspektasi dan kenyataan. Oleh sebab itu kesiapan mental ibu hamil sangat penting untuk menghadapi perubahan situasi yang mungkin terjadi. Cegah depresi dengan deteksi perubahan *mood* secara dini dan lakukan hal-hal yang positif untuk mengubahnya.

- Konsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang. Lakukan olahraga yang sesuai untuk ibu hamil karena sebelum melahirkan seyogianya memiliki fisik yang sehat dan kuat. Hal ini akan memengaruhi kondisi tubuh pasca melahirkan.
- Tetapkan prioritas dan terapkan target yang realistis. Percayakan insting keibuan Anda bahwa Anda akan melakukan yang terbaik untuk si Kecil.
- Jangan harapkan kesempurnaan pada mingguminggu awal kelahiran si Kecil. Beri waktu bagi diri Anda untuk memulihkan kesehatan dan menyesuaikan diri dengan rutinitas baru.
- Tulis dalam jurnal mengenai perubahan perasaan Anda, lebih baik lagi jika Anda memiliki seseorang untuk berbagi, jangan sungkan untuk ungkapkan keluh kesah dan kekhawatiran Anda kepada suami atau keluarga.



 Mintalah pertolongan kepada suami, keluarga atau kerabat jika Anda menemukan kesulitan dalam merawat bayi. Dan manfaatkan waktu singkat untuk menghirup udara segar di luar rumah atau sekadar keluar untuk mencari suasana baru.

SARAN PENGOBATAN

Terlebih dahulu kenali perubahan mood yang terjadi. Jika terindikasi ibu mengalami postpartum depression (PPD) maka sebaiknya segera mencari pertolongan kepada tenaga profesional. PPD yang dibiarkan bisa berkembang menjadi psychosis postpartum yang bisa menyebabkan penyimpangan perilaku. Bahkan pernah terjadi ada ibu yang mengalami hasrat untuk mengakhiri hidup dirinya maupun bayinya. Berikut pengobatan yang umumnya ditempuh jika seseorang terdiagnosa mengalami PPD setelah melahirkan.

Konseling

Sebagai tahap pertama Anda bisa mengunjungi dokter kandungan dan menceritakan keluhan Anda, kemudian dokter akan memberikan rujukan kepada dokter spesialis terkait seperti psikiater jika Anda membutuhkan perawatan lebih lanjut.

Obat antidepresan

Pemberian obat antidepresan biasanya diberikan dengan kondisi tertentu, karena untuk ibu menyusui beberapa kandungan obat antidepresan tidak disarankan untuk dikonsumsi.

• Terapi hormon

Depresi juga bisa terjadi karena pengaruh perubahan hormon. Terapi hormon dengan pengaturan kadar hormon estrogen pasca melahirkan dapat mengurangi risiko depresi. Healthy Tips 🕻

Yuk, Periksa Kehamilan!

PEMERIKSAAN YANG RUTIN BISA MENDETEKSI KELAINAN PADA JANIN LEBIH DINI. JADI, JANGAN ABAIKAN JADWAL PEMERIKSAAN KEHAMILAN.

MEMERIKSA kondisi kandungan selama masa kehamilan tentu sangatlah penting. Tujuannya untuk memastikan kondisi kesehatan ibu dan janinnya serta mendapat informasi yang dibutuhkan selama masa kehamilan.

Jadwal pemeriksaan kehamilan atau Antenatal Care (ANC) dapat mencegah berbagai masalah yang muncul pada saat hamil, termasuk munculnya risiko kematian ibu. ANC meliputi pemeriksaan secara rutin terhadap kondisi ibu hamil dan janinnya, seperti mempersiapkan persalinan serta memberikan info selengkapnya terkait proses persalinan yang akan dijalani. Hal ini agar ibu dan anak berada dalam kondisi yang sehat.

Jadwal pemerikaan kehamilan dapat bervariasi, tergantung dokter atau bidan Anda. Namun, World Health Organization (WHO) menyarankan agar setiap ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan dengan pembagian sebagai berikut:

- Setiap empat minggu sekali dari saat pemeriksaan kehamilan pertama kali hingga usia kehamilan 28 minggu.
- 2. Setiap dua minggu sekali dari usia kehamilan 28-36 minggu.
- Setiap satu minggu sekali dari usia kehamilan 36 minggu hingga waktunya melahirkan.

Nah, supaya Anda tidak bingung dengan banyaknya detail pemeriksaan selama pemeriksaan kehamilan, ilustrasinya bisa Anda simak di halaman sebaliknya.



20 **Health**Insights • Edisi-IV

> Healthy Tips



USIA KEHAMILAN 8-12 MINGGU

Yang diperiksa:

- Riwayat kesehatan Anda dan suami secara lengkap
- Pemeriksaan fisik, termasuk pemeriksaan panggul.
- Pemeriksaan laboratorium: golongan darah, hemoglobin (Hb), tes urin.
- Pemeriksaan potensi penyakit infeksi menular.

USIA KEHAMILAN 15-20 minggu

Yang diperiksa:

- Pemeriksaan USG untuk memeriksa kesehatan ibu dan organ-organ janin, fungsi tali pusat, posisi janin, dan jumlah air ketuban.
- Ukuran lingkar kepala janin, panjang lengan bagian atas, panjang paha, berat badan,



USIA KEHAMILAN

Yang diperiksa:

- Hemoglobin.
- Kondisi panggul.

27 minggu

- Kadar glukosa dalam darah.

USIA KEHAMILAN 28-36 MINGGU

Dilakukan setiap dua minggu sekali.

Yang diperiksa:

pertumbuhan janin, detak jantung janin, gerakan janin, dan posisi janin.



USIA KEHAMILAN 36 MINGGU

Yang diperiksa: panggul (terutama pada kehamilan pertama), posisi janin, dan ukuran janin.

Catatan: Jika posisi janin ada kelainan, Anda mungkin akan disarankan melakukan senam hamil.



USIA KEHAMILAN 36-40 MINGGU

Dilakukan sekali seminggu.

Yang diperiksa:

- Berat badan, tekanan darah, dan detak jantung janin.
- Leher rahim ibu.

USIA KEHAMILAN 40 minggu atau lebih

Janin sudah siap untuk dilahirkan. Yang diperiksa: panggul, untuk membantu menentukan proses kelahiran dan menentukan metode persalinan.

Catatan: Bila kehamilan melewati tanggal taksiran persalinan, maka diadakan pengujian post-dates termasuk tes nonstres. USG. dan profil biofisik untuk selanjutnya dilakukan tindakan atau observasi.

UNTUK DIPERHATIKAN

- Lakukan pemeriksaan kehamilan secara disiplin agar Anda dan si buah hati tetap sehat hingga hari persalinan tiba.
- Jika Anda khawatir akan sesuatu, baik pada kondisi Anda atau janin, jadwal boleh dilanggar.
- Selama pemeriksaan Anda sebaiknya selalu aktif bertanya, agar memastikan persalinan berialan lancar.
- Selain kontrol kehamilan, kesehatan gigi juga perlu Anda periksakan, terutama jika Anda mengenakan kawat gigi.







Mayapada Hospital Tangerang

Jl. Honoris Raya Kav. 6, Kota Modern, Tangerang

PHONE : (021) 55781888 HOTLINE : 082113141888 www.mayapadahospital.com









Highlight Highlight



SEBELUM KEHAMILAN

Langkah untuk mendapatkan bayi yang sehat sebenarnya dapat dimulai bahkan sejak satu bulan sebelum Anda mencoba untuk mendapatkan kehamilan. Caranya, mulailah mengonsumsi sekitar 400 mikrogram **asam folat** setiap hari. Jumlah ini dapat diperoleh melalui multivitamin atau secara alami dari beragam jenis bahan makanan yang merupakan sumber terbaik asam folat, antara lain: sayuran berdaun hijau, kuning telur, dan kacangkacangan.

Konsumsi asam folat yang cukup merupakan kunci perkembangan dan metabolisme sel pada awal terjadinya pembuahan. Asam folat juga penting untuk membantu mencegah bayi dari risiko cacat dan beragam penyakit berbahaya lainnya.

Jangan lupa pula meninggalkan kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan yang tidak sehat seperti junkfood atau kudapan berlemak dan berkalori tinggi seperti goreng-gorengan (deep fried). Batasi konsumsi kafein, hindari rokok, alkohol, serta jaga berat badan ideal.

SELAMA KEHAMILAN

Asupan makanan yang memadai selama kehamilan bukan hanya untuk kesehatan calon ibu, namun juga untuk memelihara tumbuh kembang si jabang bayi. Yuk, santap makanan berikut ini saat mengandung bayi.

• Sayuran hijau

Masa-masa hamil membuat calon ibu kekurangan zat besi, sehingga berisiko terkena anemia (kurang darah). Mengonsumsi sayuran berdaun hijau tua seperti bayam dan kangkung akan membantu mengatasinya, mengingat sayuran tersebut kaya akan zat besi.



• Daging merah

Daging merah tanpa lemak juga merupakan sumber zat besi yang diperlukan saat kehamilan, di samping sebagai sumber protein. Namun hindari mengonsumsi hati saat hamil karena kandungan retinolnya bisa berbahaya bagi calon bayi.

Pisang

Jadikan pisang sebagai camilan sehat buat ibu hamil. Buah ini mengandung potasium yang diperlukan untuk mengatasi kelebihan cairan yang biasanya membuat kaki bengkak dan kram saat hamil.

• Minyak Ikan

Pastikan ibu hamil mendapat asupan dua porsi ikan yang kaya akan asam lemak omega 3 tiap minggu. Nutrisi tersebut dibutuhkan bagi perkembangan mata dan sistem saraf bayi. Sumbernya terdapat pada ikan salmon dan ikan kembung. Tapi jangan berlebihan, karena menurut *British Nutrition Foundation*, dikhawatirkan mengandung polutan yang berbahaya buat bayi.

Stroberi

Sering dijuluki makanan super, kandungan antioksidan dan folat stroberi baik bagi perkembangan bayi. Antioksidan yang dikonsumsi sebelum dan selama kehamilan bermanfaat membantu melindungi bayi dari risiko terkena diabetes tipe 2 maupun obesitas.

SELEPAS MELAHIRKAN

Kondisi pemulihan pasca persalinan akan lebih baik dan cepat jika tercukupi kebutuhan energi dan nutrisinya. Konsumsi makanan sumber kalsium (susu, kacang-kacangan, dan ikan teri), protein (tahu, tempe, dan daging), zat besi (sayuran hijau, kacang-kacangan, dan daging merah), karbohidrat (nasi, terigu, dan biji-bijian), serta asam folat (susu dan telur).

Perhatikan pula, agar sang ibu dapat memenuhi kuantitas dan kualitas ASI bagi si kecil, setiap hari di 0-6 bulan pertama menyusui. Asupan kalori boleh ditambah sampai 700 kal setelah persalinan. Saat bayi berusia 7-12 bulan berikutnya, cukup tambah asupan kalori sampai 500 kal dari saat kehamilan.

Tak kalah penting, konsumsi buah-buahan setiap hari sebagai camilan. Pilih buah-buahan kaya akan vitamin dan serat yang dibutuhkan dalam proses pemulihan setelah melahirkan. Juga, perbanyak minum air putih minimal 8 gelas dalam sehari.





Highlight Highlight



KONDISI seorang wanita hamil yang kurang bugar

terlihat dari berbagai tanda fisik dan emosional. Dari

segi fisik, ia terlihat mudah capek atau lelah. Biasanya

juga mengalami kenaikan berat badan secara drastis.

kenaikan berat badan, tapi yang menandakan tubuh

tubuh agak membengkak terutama di bagian kaki, dan

Secara umum wanita hamil memang mengalami

kurang bugar dapat dilihat dari tingkat kenaikan badan.

Pada wanita hamil dengan BMI (Body Mass Index atau

berat badan yang masih bisa ditoleransi adalah sampai

15 kg. Sedangkan pada ibu yang sebelum hamil sudah

Selain itu, tubuh yang kurang bugar juga terlihat dari

dalam kategori obesitas, maka kenaikan yang masih

ciri emosional. Salah satunya, jadi lebih mudah marah

dan lebih mudah mengalami mood swing. Memang,

ibu hamil wajar memiliki mood yang naik turun, mual,

(Human Chorionic Gonadotrophin), terutama selama

Kalau kondisi ibu hamil tidak bugar, otomatis

sirkulasi darah menjadi tidak lancar. Akibatnya, sirkulasi

uteroplasenta dari uterus rahim ke plasenta yang akan

memberikan nutrisi dan oksigen ke bayi juga kurang

trimester awal. Tapi pada kondisi tubuh yang tidak

mual dan muntah. Frekuensinya juga lebih sering

dibandingkan ibu hamil yang bertubuh fit.

dan pusing karena pengaruh peningkatan hormon HCG

bugar, mood swing umumnya terjadi bersamaan dengan

bisa ditoleransi sekitar 10 kg.

Indeks Massa Tubuh) normal atau kurang, kenaikan

TUBUH BUGAR SELAMA MASA **KEHAMILAN & MENYUSUI**

KOLABORASI ANTARA OLAH TUBUH DAN NUTRISI YANG SEIMBANG MENGHASILKAN KESEHATAN YANG PRIMA.

> lancar. Bila hal itu terjadi, pertumbuhan bayi dapat terhambat atau terganggu. Dikhawatirkan bayi lahir dengan berat badan yang rendah atau kurang.

lebih banyak tidur. Padahal, durasi tidur

Jenis olahraga yang dianjurkan

Olahraga lari, terutama lari di atas treadmill, bagi ibu hamil tidak dianjurkan karena ada risiko ibu

BUGAR LEWAT OLAH TUBUH

Kesalahan yang umum dilakukan oleh ibu yang ingin bugar adalah takut beraktivitas. Supaya 'aman', mereka tidak boleh lebih dari 8 jam.

selama masa kehamilan, baik pada trimester pertama, kedua, maupun ketiga adalah jalan pagi, stretching, yoga, dan renang. Jalan kaki bisa dilakukan di mana saja, baik jalan pagi di sekitar rumah ataupun di mall. Jalan kaki boleh dilakukan setiap hari dengan durasi 20 menit setiap hari. Sedangkan stretching sebaiknya ibu lakukan setelah bangun tidur atau setiap jam setelah duduk dalam waktu yang lama. Agar tubuh tidak kaku, lakukan stretching di bagian leher, bahu, kaki, dan pergelangan kaki. Olahraga lain yang baik adalah yoga dan renang karena bermanfaat untuk melatih pernafasan sebagai persiapan untuk proses kelahiran. Semua gaya tidak masalah asalkan disesuaikan dengan kemampuan fisik.

dr. Amelia Wahyuni, SpOG **OBSTETRICS & GYNECOLOGIST**

terjatuh. Begitu juga dengan olahraga tenis, basket, aerobik, dan olaraga di gym karena masuk dalam kategori olahraga high impact yang melelahkan. Pasalnya, saat olahraga, tubuh membutuhkan lebih banyak kalori dan oksigen sehingga olahraga yang terlalu keras dapat menyebabkan kelelahan.

Tanda-tanda lelah antara lain napas mulai pendek, kepala agak pusing, dan pandangan agak kabur. Bila mengalami hal-hal di atas, sebaiknya ibu segera berhenti. Apalagi, bila ibu hamil mengalami kram perut atau tiba-tiba keluar banyak cairan dan darah dari yagina. Bila itu terjadi, segera stop berolahraga dan langsung ke dokter.

Wanita hamil dan menyusui yang bekerja dapat memelihara kebugaran dengan olah tubuh di tempat kerja. Bila seharian duduk di kantor, maka ia bisa melakukan stretching atau berjalan setiap satu jam. Ibu hamil dengan mobilitas kerja yang tinggi sebaiknya tidak perlu lagi berolahraga setiap hari. Cukup berenang setiap tiga hari atau seminggu sekali.

Ada batasan-batasan penentu tingkat kelelahan seorang ibu dalam berolahraga, dan hal itu bersifat individual. Untuk mengetahui batasan masingmasing, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter yang akan memberikan rekomendasi berdasarkan kondisi kesehatan pribadi.

BUGAR LEWAT ASUPAN NUTRISI

Faktanya, ibu hamil perlu tambahan 300 kalori per hari. Agar bugar, ibu hamil dan menyusui harus mengonsumsi makanan yang cukup protein, vitamin, dan juga serat. Sebaiknya konsumsi makanan yang segar dan hindari yang kalengan atau berpengawet.

Waspada akan makanan junk food karena mengandung lemak dan sodium (garam) yang tinggi. Hal itu dapat mengakibatkan retensi cairan. Kondisi hamil yang normal sendiri sudah menimbulkan retensi cairan, apalagi bila ditambah mengonsumsi sodium yang tinggi, tubuh dapat membengkak.



Selain itu, sering mengonsumsi makanan dengan pengawet dan MSG dapat memengaruhi fungsi pembentukan syaraf bayi.

Jenis makanan sudah baik harus dibarengi dengan teknik memasak yang juga lebih baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Sebaiknya lebih sering mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara dikukus atau direbus, lalu ibu tidak mengonsumsi makanan yang mentah karena tidak terjamin kebersihannya. Hindari pula makanan yang digoreng karena hasil akhir minyak yang digoreng menjadi radikal bebas dalam tubuh.

Ibu hamil juga harus mengonsumsi 1.000 mg kalsium setiap hari. Sumber kalsium yang terbaik adalah susu, baik susu sapi dan susu kedelai. Susu lebih baik dari suplemen karena suplemen hanya diserap tubuh sebanyak 30 - 40% saja, sisanya dibuang melalui ginjal.

Dari segi asupan minuman, air putih tetap yang terbaik untuk menjaga kebugaran. Sebaiknya minum air putih minimal 8 gelas sehari. Jus buah atau sayuran pun baik. Namun, hindari minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi. Kafein di dalam kedua jenis minuman tersebut justru akan menyebabkan ibu dehidrasi.

Highlight Highlight

Premarital Check Up PENTING UNTUK CALON PENGANTIN

PERIKSA KESEHATAN SEBELUMNYA AGAR KEBAHAGIAN PERNIKAHAN TETAP TERIAGA.

MESKI dengan segala keribetannya, plus tak ketinggalan bumbu-bumbu 'drama', menyiapkan pernikahan selalu membawa kegembiraan tersendiri. Namun di tengah kegembiraan tersebut, sudahkah Anda calon pengantin melakukan premarital check up?

Jangan anggap remeh premarital check up. Ini adalah pemeriksaan kesehatan lengkap bagi pasangan calon pengantin. Tujuannya untuk memeriksa kondisi keseluruhan tubuh, termasuk ada atau tidaknya gangguan kesehatan hingga penyakit keturunan. Dengan demikian jika ditemukan ada suatu kelainan bisa segera diatasi agar tidak memengaruhi kondisi kesehatan pasangan dan keturunan nantinya.

PENYAKIT MENULAR MAUPUN MENURUN

"Keutamaan premarital check up antara lain mendeteksi penyakit yang mungkin menular kepada pasangannya maupun menurun ke anak," ungkap



dr. Philip Agustinus Putra, SpOG. Bisa saia teriadi salah satu pasangan memiliki risiko penyakit menular seksual seperti sifilis dan gonore. Sementara penyakit vang bisa menurun kepada keturunan contohnya diabetes dan talasemia. Jika salah satu pasangan menderita diabetes, kemungkinan anak juga akan mengidap penyakit yang sama. Ini risikonya akan meningkat jika kedua pasangan sama-sama mengidap diabetes.

Talasemia sendiri merupakan penyakit yang cukup berbahaya. Ini adalah suatu kondisi anemia (kurang darah) yang berat, sehingga kemungkinan besar penderitanya membutuhkan transfusi darah.

MEMENGARUHI PROSES KEHAMILAN

Selain menurun kepada anak, diabetes dan talasemia juga berpengaruh pada proses kehamilan. "Ibu hamil yang memiliki masalah dengan diabetes akan meningkatkan risiko keguguran di trimester pertama kehamilan," lanjut dr. Philip. Dan jika selama



dr. Philip Agustinus Putra, SpOG **OBSTETRICS DAN GYNECOLOGIST**

Mayapada Hospital Tangerang.

Sementara dari sisi calon pengantin pria, efek negatif talasemia adalah dapat menurunkan kualitas sperma. Jika kondisinya seperti itu, perlu optimasi supaya kondisi sperma lebih bagus dan dapat meningkatkan kemungkinan hamil pada istri.

APA SAJA YANG DIPERIKSA?

Inilah jenis pemeriksaan untuk premarital check up:

• Rhesus darah

Selain tes golongan darah, sebaiknya juga melakukan tes rhesus. Pentingnya dilakukan tes rhesus yaitu untuk mengetahui jenis rhesus calon pengantin, positif atau negatif. Jika keduanya sama, tidak ada masalah. Namun jika pada kehamilan ternyata anak memiliki rhesus berbeda dengan ibu, ini cukup berbahaya.

Kondisi tersebut membuat darah sang ibu tidak mengenal janinnya dan membentuk antibodi untuk menyerang janin pada kehamilan berikutnya. "Tapi untungnya hampir seluruh masyarakat indonesia, 99%, memiliki rhesus yang sama, yakni positif. Sehingga masalah seperti ini amat jarang ditemukan di Indonesia." Meski begitu, tidak ada salahnya memeriksakan diri, bukan?

Hemoalobin

Dari sini bisa dilihat apakah calon pengantin memiliki penyakit anemia atau tidak. Kalau ya, mesti diperiksa mengenai kemungkinan talasemia maupun kondisi anemia lainnya.

• Gula darah

Untuk pemeriksaan kadar gula dalam darah apakah ada penyakit diabetes atau tidak. Biasanya akan diperiksa dalam keadaan puasa 8 jam dan setelah makan 2 iam.

• Berbagai penyakit lain

Premarital check up dapat mendeteksi beragam penyakit lain seperti hepatitis B, hepatitis C, HIV, sifilis, dan sebagainya.



Umumnya berbagai pemeriksaan di atas sudah cukup bagi pasangan yang akan menikah. Tapi kalau ingin segera punya anak, juga perlu pemeriksaan USG (ultra sonografi) dan TORCH (toksoplasma, rubela, cytomegalovirus/ CMV dan herpes simplex).

TORCH merupakan penyakit menular yang bisa memengaruhi kondisi janin. Sementara dengan USG, dapat diketahui apakah pada calon istri terdapat kista, miom, atau tumor. Bila hasil pemeriksaan menunjukkan adanya kelainan atau infeksi, mesti dibersihkan dulu agar tidak mengganggu proses kehamilan.

Jika calon istri sebelumnya sudah aktif secara seksual, misalnya sudah pernah menikah, perlu melakukan pemeriksaan pap smear untuk mendeteksi kanker mulut rahim. dr. Philip menegaskan, "Kalau hasil pemeriksaan tidak baik, tidak boleh hamil dulu, harus dibereskan dulu." Calon suami juga sebajknya melakukan pemeriksaan sperma, untuk mengetahui kualitasnya dan melihat langkah yang perlu dilakukan agar spermanya berkualitas.

Nah, bagi Anda calon pengantin, segera lakukan premarital check up. "Setidaknya 6 bulan sebelum menikah. Jadi ada waktu untuk penyembuhan atau mengoptimalkan kesehatan," dr. Philip merekomendasikan. Setidaknya dengan mengetahui problem lebih dini. dapat segera diobati, sehingga kondisi yang memburuk dapat dicegah.

Pemeriksaan darah, salah Check Up.

Food



DAUN KATUK

Daun yang satu ini tentu sudah begitu lazim di masyarakat; bahkan saat ini juga diekstraksi sebagai suplemen pelancar ASI. Mengandung protein, kalium, fosfor, zat besi, vitamin A, B1, juga vitamin C. Selain itu, daun katuk juga mengandung alkaloid dan sterol yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Pengolahan:

Biasanya daun katuk diolah sebagai sayur bening maupun sayur bobor dengan campuran santan.



EDAMAME/KEDELAI

Kedelai Jepang akhir-akhir ini memang semakin mudah ditemui dan harganya makin terjangkau. Merupakan sumber protein nabati, mengandung vitamin K, vitamin C, asam folat, riboflavin, zat besi, magnesium, fosfor, mangan, juga kalium.

Pengolahan:

Edamame rebus cocok untuk dijadikan camilan maupun disantap sebagai campuran salad, hidangan tumis atau dicampur dalam telur dadar.



BUNGA PEPAYA

Anda yang suka hidangan Manado, pasti sering menjumpai hidangan dengan bahan bunga pepaya. Bunga pepaya ternyata juga baik untuk membantu produksi ASI, dengan kandungan vitamin A, C, kalsium dan fosfor. Konon, bunga pepaya juga membantu meningkatkan nafsu makan.

Pengolahan:

Sebagai campuran pecel, ditumis, direbus, atau lalap.



BUAH PEPAYA

Bukan saja bunga dan daunnya yang enak disantap, buah pepaya pun baik untuk Anda yang ingin memperlancar ASI. Kaya vitamin A, vitamin C, asam folat, dan kalium. Papaya juga rendah kandungan kolesterol, lemak jenuh dan natrium.

Pengolahan:

Disantap langsung, sebagai campuran es buah, maupun dibuat jus.



KACANG HIIAU

Kacang-kacangan jenis ini juga begitu dekat dengan kuliner Indonesia, mudah didapat dan diolah menjadi berbagai santapan. Kaya protein, vitamin B1, zat besi, magnesium, fosfor, kalium dan mangan. Kacang hijau juga sumber asam folat tapi rendah kandungan natrium, lemak jenuh dan sama sekali tidak mengandung kolesterol. Konon, makan kacang hijau dapat meningkatkan *mood*, sehingga perasaan akan lebih positif dan bersemangat.

Pengolahan:

Dibuat bubur dengan santan, sebagai isian bakpia/bakpao, direbus dengan gula merah, maupun sebagai campuran sup atau gulai.



DAUN BAYAM

Selain daun katuk, daun bayam juga mengandung banyak nutrisi yang baik untuk membantu memperlancar ASI. Bayan mengandung vitamin A, B1, B6, C, E, dan K, juga tinggi zat besi, protein, ribloflavin, asam folat, kalsium, magnesium, fosfor, dan kalium. Semua jenis bayam, baik yang berwarna hijau maupun merah, sama-sama kaya nutrisi, sehingga Anda bisa memilih jenis yang mana saja.

Pengolahan:

Sebagai sayur bening, direbus sebagai campuran pecel atau qado-qado, atau ditumis dengan bawang putih.



LABU SIAM

Sayuran yang satu ini pun begitu familiar dalam hidangan rumahan; selain harganya murah, labu siam mudah didapat dan diolah. Labu siam kaya akan asam folat, vitamin B6, C dan K, juga beberapa mineral penting seperti magnesium, kalium, seng, dan mangan.

Pengolahan:

Ditumis, sebagai campuran sup, juga disantap sebagai lalap.



Variasikan hidangan Anda sehari-hari sehingga Anda tidak merasa bosan mengonsumsinya. Selamat mencobal

TIPS agar ASI lancar:

- Berikan ASI sesering mungkin kepada si Kecil; makin sering Anda menyusui, ASI akan semakin banyak.
- Pastikan si Kecil menyusu dengan cara yang tepat agar keluarnya ASI makin optimal.
- Seimbangkan pemberian ASI dari payudara kanan dan kiri.
- Bila perlu, gunakan pompa ASI untuk menstimulasi produksi ASI, serta mengeluarkan ASI semaksimal mungkin.
- Banyak minum air putih.



Cara mengirim jawaban

- Follow Instagram @mayapadahospital, repost post yang Anda favoritkan, tag
 @mayapadahospital serta 2 orang teman Anda, tambahkan hashtag #quizhealthinsights.
- Kirimkan jawaban Anda ke e-mail quiz@mayapadahospital.com. Sertakan nama, tanggal lahir, e-mail, nomor HP, serta ID Instagram Anda yang digunakan di nomor 1.
- Pemenang kuis akan diumumkan lewat e-mail dan di Health Insights edisi berikutnya.

Hadiah:

2 buah voucher Medical Check-up di Mayapada Hospitals senilai @Rp1.000.000 dan berbagai hadiah menarik lainnya.





^{*} Syarat dan ketentuan berlaku,hanya untuk 20 orang pertama sebelum 30 April 2017

> Testimoni Testimoni

Much. Subarkah TETAP AKTIF DENGAN RING DI PEMBULUH DARAH JANTUNG

OPERASI PEMASANGAN RING BERLANGSUNG SUKSES
SEHINGGA PENYAKIT JANTUNG CORONER BERANGSUR SEMBUH.

SEPERTI hari-hari sebelumnya, setiap subuh Subarkah berjalan kaki menuju mesjid yang letaknya hanya 30 meter dari rumahnya. Tapi hari itu ada yang janggal. Napasnya terasa sesak, kepala pusing dan pandangannya berkunang-kunang. Gejala ini awalnya tidak dia acuhkan, namun setelah beberapa hari keluhannya tidak juga menghilang akhirnya ia memeriksakan diri ke sebuah rumah sakit. Dokter mendiagnosis ia menderita penyakit jantung koroner dan harus menjalani kateterisasi. Tapi ia menolak.

Peristiwa ini terjadi di tahun 1997 saat Subarkah berusia 48 tahun. "Waktu itu peralatan kedokteran kan belum secanggih sekarang, dan saya juga lihat teman yang dikateter di Singapura malah jalan aja susah," ujarnya. "Terus terang ada rasa khawatir dan ini membuat saya lebih memilih obat-obatan dari pada menjalani kateterisasi. Tapi meski saya tahu terkena penyakit jantung koroner, pola makan saya tidak berubah. Saya paling suka masakan Padang yang bersantan dan minuman bersoda adalah kegemaran saya. Akibatnya, kadar kolesterol saya meningkat," demikian Subarkah mengakui kelemahannya.

Tahun 2016, setelah bertahun-tahun mengonsumsi obat, Subarkah kembali merasakan sesak napas dan nyeri di dada sebelah kanan. "Saya segera dilarikan ke UGD RS Mayapada Tangerang. Saat itu yang memeriksa kondisi saya adalah dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP, FIHA yang menemukan sumbatan pada lima pembuluh darah koroner. Tiga diantaranya bahkan sudah 100% tersumbat," demikian penjelasan Subarkah. Oleh karena itu segera dilakukan pemasangan ring. "Saya lihat peralatan kedokteran di Mayapada bagus, jadi saya bersedia dioperasi."

Operasi pemasangan *ring* di tiga pembuluh darah jantung berjalan lancar, "Saya bisa langsung merasakan perbedaan. Bila sebelumnya saya selalu sesak napas saat kelelahan, setelah pemasangan ring saya malah rutin bersepeda setiap pagi selama 30 menit hingga 1 jam. Sementara operasi pemasangan ring untuk dua pembuluh darah yang lain sedang dijadwalkan. "Suatu waktu saya merasakan ada benjolan di pinggang bawah yang ternyata gejala hernia" demikian cerita ayah lima anak ini. "Saya kembali harus operasi. Meski operasi berjalan sukses saya masih merasa nyeri di sekitar kemaluan. Ternyata ditemukan sebuah luka abses dan saya pun menjalani operasi pengangkatan buah zakar yang terinfeksi tadi."

Kelelahan menjalani beberapa jenis operasi membuatnya tidak ingin buru-buru kembali ke rumah sakit. Operasi pemasangan ring lanjutan ditunda. "Saya capek ingin istirahat dulu," ujarnya. Di awal tahun 2017, setelah menghadiri resepsi pernikahan seorang kerabat, ia kembali harus dilarikan ke UGD karena kelelahan. Setelah menjalani cek kesehatan, dokter menentukan bahwa operasi pemasangan ring tidak boleh ditunda lagi. "Akhirnya saya bersedia mengikuti saran dokter untuk operasi lagi. Saya sudah percaya pada dokter-dokter di RS Mayapada dan nyaman, jadi saya ikut aja apa kata dokter," ujarnya. Terbukti, kini di usia 68 tahun aktivitasnya tetap berjalan lancar. Mengendarai motor masih bisa ia lakukan, juga berjalan kaki ke masjid setiap menjelang sholat subuh. "Saya sekarang mulai menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Hanya kopi instan yang belum saya bisa lepas," katanya mengakhiri pembicaraan.



Dr. Leighton Slattery TEMUKAN PEACE OF MIND DI MAYAPADA HOSPITAL

PENGALAMAN BEROBAT DI MASA LALU, TELAH MEMBUATNYA TRAUMA. TAPI DI MAYAPADA HOSPITAL, KEPERCAYAAN ITU KINI TUMBUH KEMBALI

SEBAGAI seorang profesional di bidang kesehatan, Prof Dr Leighton H Slattery, PhD, DSc. lebih sering skeptis pada rumah sakit yang mengaku hebat dan terdepan dalam pelayanannya. "Opini saya berubah saat berobat di Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS). Awal 2015 saya membawa puteri saya, Megan untuk menjalani proses Fluoroscopy Barium X-Ray untuk penyakit multiple fungal yang diderita Megan. Sumber penyakit ini berasal dari air tanah di rumah yang pernah kami tinggali, di sebuah area elit di Jakarta. Rumah tersebut ternyata dibangun di atas lahan bekas pembuangan sampah. Penyakit infeksi pada otak Megan yang berasal dari beberapa jenis jamur ini cukup berbahaya," demikian ungkap Slattery.

"Sebelumnya Megan sudah sempat diperiksa di beberapa rumah sakit di Jakarta. Namun hasilnya tidak memuaskan, mulai dari salah mendiagnosa, hasil uji lab yang meragukan hingga tenaga medis yang kurang pengalaman soal obat-obatan tropis dan penyakit endemik menular. Akhirnya saya membawa Megan ke Singapura untuk diperiksa di sana."

Setelah menjalani perawatan di beberapa negara, Megan akhirnya dinyatakan sudah kembali sehat seperti sedia kala. "Tapi kondisi kesehatannya harus terus dipantau, karena itu saya perlu memilih satu rumah sakit di Jakarta yang memiliki fasilitas Fluoroscope Barium X-ray yang terbaik. Setelah mendapat rujukan dari SOS International melalui SOS Medika Klinik Jakarta, saya memilih MHJS. Fasilitas Fluoroscope Barium X-ray di MHJS memiliki teknologi unggul yang mampu melakukan integrasi data dengan jaringan data digital imaging internasional. Saya ingin data ini bisa disimpan di pusat arsip National Institutes of Health di Amerika Serikat," demikian Slattery melanjutkan ceritanya.

Menurut Slattery hasil radiologi yang dilakukan oleh MHJS ternyata cocok sekali dengan hasil yang ditemukan oleh beberapa institusi internasional. "Padahal para ahli radiologi di MHJS tidak terlibat dalam pemeriksaan Megan sebelumnya. Ini membuat



saya percaya pada kemampuan tenaga medis serta fasilitas di MHJS," ungkapnya lagi kemudian. Sejak saat itu Slattery mulai mempercayakan keluhan penyakitnya pada MHJS. Seperti untuk pemeriksaan x-ray pada tulang pinggulnya setelah menjalani prosedur Birmingham Hip Resurfacing dan Total Hip Replacement.

"Menurut sava MHJS dari segi fungsional didesain cukup baik, juga seluruh staff dan tenaga medisnya cukup terlatih. Mereka dapat merespon setiap pertanyaan dan kebutuhan pasien. Khususnya, instalasi peralatan diagnosa dan operasional. Juga para dokter ahli dan teknisi medis cukup terlatih di bidangnya. Saya juga tidak melihat ada sindrom God-complex di sini yang biasanya dimiliki para dokter dan ahli bedah di seluruh dunia," katanya. Slattery menambahkan, "meskipun MHJS belum mendapatkan akreditasi dari JCI (Joint Commision International), tapi standar yang diterapkan, efisiensi, sistem dan prosedur manajemen, persyaratan logistik, serta sistem manajemen informasi yang computerized – secara umum sudah melampaui kualifikasi JCI. "Hal ini dilihat dari berbagai rumah sakit yang sudah pernah saya datangi, baik di Singapura, Bangkok, Kuala Lumpur dan Chennai," ungkapnya mengakhiri pembicaraan. "Untunglah ketika akan berobat ke MHJS, saya tidak perlu antre lama. Melalui website jadwal pemeriksaan telah dikonfirmasi sehari sebelumnya."

∑MHJS

melampaui

kualifikasi

sudah

▶ Body, Mind&Soul Body, Mind&Soul

Bersalin Nyaman dengan HYPNOBIRTHING



Selain membuat nyaman sang ibu saat bersalin hypnobirthing juga dapat mencerdaskan bayi.

ISTILAH HYPNOBIRTHING sekarang ini sudah tak lagi asing bagi ibu-ibu. Tapi jangan salah duga, hypnobirthing bukanlah persalinan yang berlangsung di bawah pengaruh hipnotis. Hypnobirthing adalah istilah untuk menyebut sebuah metode autohipnosis (self hypnosis) atau penanaman niat positif ke dalam pikiran bawah sadar untuk menjalani masa kehamilan dan mempersiapkan persalinan.

Pelopor hypnobirthting di Indonesia, Lanny Kuswandi dalam bukunya Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth menjelaskan, tujuan metode ini adalah untuk membuat proses persalinan alami lebih nyaman, lancar, dan bebas rasa cemas sehingga ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan.

BEBAS SAKIT

Kita tahu, banyak kaum perempuan—terutama yang baru pertama kali hamil—dihantui rasa takut dan cemas menjelang persalinan. Dari mengkawatirkan sang calon bayi sampai mencemaskan rasa sakit yang mungkin dialami saat proses melahirkan. Perasaan-perasaan takut ini justru akan memicu rasa sakit saat melahirkan karena jalur lahir (birth canal) yang mengeras dan menyempit akibat ketegangan dari sang ibu.

Di sini pula hypnobirthing berperan. "Dasar lahirnya metode hypnobirthing adalah keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, nyaman bahkan bisa tanpa rasa sakit," kata Lanny.

Dengan melatih ibu hamil melakukan relaksasi body, mind, and soul melalui autohipnosis, maka rasa sakit saat melahirkan itu tidak akan datang. Sekaligus, proses persalinan alami akan berjalan dengan nyaman dan lancar.

Menurut Lanny, takut sakit itu pula yang akhirnya tertanam dalam bawah sadar menjadi sebuah keyakinan, sehingga ketika persalinan berlangsung, rasa sakit itu akan benar-benar muncul. Nah, hypnobirthing akan memprogram ulang rekaman negatif bawah sadar tersebut dengan program yang positif.

Dengan hypnobirthing, ibu hamil akan diajarkan untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat proses persalinan berlangsung. Ia akan dilatih untuk membiarkan tubuh dan pikirannya bekerja secara selaras dan meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi dengan baik termasuk saat proses persalinan, sehingga rasa sakit akan banyak berkurang.

MANFAAT HYPNOBIRTHING

Riset yang dilakukan oleh Simply Natural Childbirth, Australia, menemukan, hypnobirthing berhasil menurunkan 80% permintaan obat penghilang sakit, 50% anestesi epidural (pinggang ke bawah), dan 45% kelahiran operasi Cesar.

Untuk ibu hamil, inilah beberapa manfaat hypnobirthing:

- Mengurangi risiko komplikasi persalinan.
- Mempercepat pemulihan pasca melahirkan.
- Meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi sehingga memperlancar proses persalinan.
- Mencegah depresi pasca persalinan (baby blues).
- Melatih dan mengatasi rasa takut, cemas, dan stres, termasuk menghadapi persalinan.
- Mengurangi kemungkinan penggunaan induksi.

Hypnobirthing

meningkatkan

membantu

ASI pasca

- Mempercepat pemulihan pasca melahirkan.
- Membantu meningkatkan produksi ASI.

Dody, Mind&Soul Body, Mind&Soul Body, Mind&Soul



Meskipun demikian, filosofi dasar dari berbagai 'aliran' itu sama: mengantarkan ibu hamil untuk melahirkan secara relatif mudah dan nyaman dengan mementahkan anggapan bahwa melahirkan itu menyakitkan.

"Kebanyakan kita meyakini bahwa melahirkan itu penuh dengan risiko," kata Marie Mongan, pelopor Hypnobirthing Metode Mongan, seperti diungkapkan dalam laman webmd.com. Padahal. keyakinan tersebut akan memicu produksi hormon stres catecholamine yang akan memperlambat pencernaan, mempercepat detak jantung, dan menghambat aliran darah ke rahim. Akibatnya, rahim akan terasa nyeri dan proses melahirkan pun akan terganggu. Selain itu, rasa cemas dan takut yang muncul juga dapat menyebabkan otot-otot menegang sehingga akan menaganggu proses persalinan.

"Otak bawah sadar bertanggung jawab atas berbagai fungsi tubuh, dan juga merupakan rumah bagi sistem keyakinan kita," kata Rachel Yellin, seorang instruktur hypnobirthing dari San Fransisco, California. "Jadi dengan memasukkan program-program positif ke dalamnya, terutama yang berkaitan dengan persalinan, maka ibu hamil akan mengaktifkan program-program tersebut ketika melahirkan."

Ditambahkan Rachel, sugesti-sugesti dalam hipnosis itu akan memicu tubuh untuk merilis hormon pereda nyeri seperti endorfin dan serotonin ketika melahirkan. Hormon-hormon tersebut berperan dalam menenangkan otototo dan sistem saraf sehingga ketika melahirkan, rasa sakit akan berkurang atau bahkan hilang sama sekali.

Jika Anda tertarik dengan hypnobirthing, sudah banyak sumber informasi tentang langkah-langkah hypnobirthing yang bisa dilakukan sendiri di rumah. Namun Anda disarankan untuk didampingi instruktur khusus. Manfaatkan internet untuk mencari klinik-klinik dan layanan kesehatan yang menyediakan metode tersebut.

TENTANG AUTOHIPNOSIS

Aktivitas otak kita bisa direkam dengan alat bernama EEG (electroencephalography). Ketika kita berpikir, mengerjakan tugas, konsentrasi, dalam keadaan sadar, gelombang otak berada dalam Beta State (12-19Hz). Ketika kita relaks, santai, bermeditasi, otak berada dalam Alpha State (8-12Hz. Sementara ketika kita sedang tidur ringan, meditasi dalam, salat khusyuk, otak berada dalam Theta State (4-8Hz). Terakhir, ketika Anda tidur lelap tanpa mimpi, Anda masuk dalam Delta State (0,5-4Hz).

Alpha State adalah kondisi yang ideal untuk kita memasukkan niat-niat dan doa-doa positif, karena dalam keadaan itu bawah sadar kita lebih dominan. Idealnya, setelah aktif (Beta), otak kita bisa dengan mudah dikembalikan ke kondisi Alpha. Kenyataannya, kemampuan ini sulit kita miliki sekarang ini akibat kita selalu memaksa otak bekerja hingga stres. Efeknya, kita jadi mudah sakit, susah tidur, gampang panik dan cemas, depresi, dan lain-lain.

Salah satu metode yang sudah diakui dunia kedokteran untuk mencapai kondisi Alpha adalah hipnoterapi atau terapi dengan hipnosis. Bisa dengan bantuan seorang ahli hipnoterapi atau bisa dilakukan sendiri (autohipnosis) dengan latihan-latihan. Ilmu ini telah lama diakui sebagai salah satu terapi medis yang valid. The British Medical Association, misalnya telah menerimanya sebagai salah satu bagian ilmu kedokteran sejak 1955. Yang lebih banyak menggunakannya sebagai terapi adalah para ahli bedah, anatesi, dokter qiqi, psikoterapis, dan perawat.

Autohipnosis adalah hipnosis yang dilakukan dan ditujukan pada diri sendiri yang bisa dipelajari, dengan bantuan seorang fasilitator atau ahli hipnoterapi. Pertama-tama, pasien atau klien akan dibimbing oleh

seorang ahli hipnoterapi sebagai fasilitator untuk memasukkan sugesti positif. Lambat laun, ia akan dapat

> menghipnosis dirinya sendiri. Selanjutnya, kemampuan ini dapat digunakan kapan pun dan di mana pun.

Recipe

MENU untuk IBU

MAKANAN untuk wanita hamil dan menyusui tentunya lebih istimewa. Mereka harus mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang lengkap dan sehat demi kesehatan diri dan si jabang bayi kelak. Umumnya, wanita hamil dan menyusui membutuhkan lebih banyak sayuran, begitu juga dengan ikan yang kaya Omega 3 serta kacangkacangan yang mengandung protein nabati. Inilah dua menu sehat dan sedap yang mudah dibuat.



Bahan

- 2 fillet ikan salmon, @150 g
- 1 buah jeruk lemon, ambil kulitnya, iris bentuk batang korek api
- 1 batang daun bawang cung, cincang untuk taburan
- 150 g asparagus kecil, buang pangkalnya, potong 2
- Parchment paper (alumunium foil) secukupnya, untuk membungkus

Bumbu

- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt thyme kering
- ½ sdt rosemary kering
- 1 sdt garam
- 1 sdm kapers, bilas dan tiriskan, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 5 sdm minyak zaitun

Cara membuat

- Siapkan 4 lembar alumunium foil ukuran 30 x 30 cm (atau cukup longgar untuk membungkus salmon). Sambil memanaskan oven pada suhu 180° C, campur semua bumbu jadi satu di satu wadah.
- 2. Bentangkan selembar alumunium foil dan letakkan beberapa potong asparagus di tengahnya, lalu sepotong fillet salmon di atas asparagus. Di atas salmon, taruh irisan kulit lemon, campuran bumbu, dan daun bawang cincang.
- 3. Tutup kertas, lalu lipat rapat atau buat kerutan di sekeliling pinggirnya. Lakukan untuk setiap potong ikan. Setelah semua jadi, diamkan selama 30 menit.
- Taruh bungkusan-bungkusan ikan di atas loyang dan masukkan ke dalam oven. Panggang selama ±20 menit hingga ikan matang. Angkat sajikan selagi hangat.

HEALTHY Soup

Untuk: 4-6 porsi

Bahan

- 250 q daging sapi
- 150 g kentang, kupas, @ potong jadi 8 bagian
- 150 g wortel , kupas, potong melintang dengan tebal 1½ cm
- 100 g kacang kapri, buang ujungnya
- 100 g kembang kol, potong sesuai kuntum
- 100 g kol, iris 2 x 3 cm
- 2 batang daun bawang, potong melintang dengan tebal 1 cm
- 2 batang seledri, ikat jadi satu
- 1 buah tomat, kupas, @ potong jadi 8 bagian
- 2 sdm minyak goreng untuk menumis
- 2 sdm bawang goreng untuk taburan
- 1½ sdt garam
- 1½ sdt merica bubuk
- 2.000 ml air untuk merebus

Bumbu halus

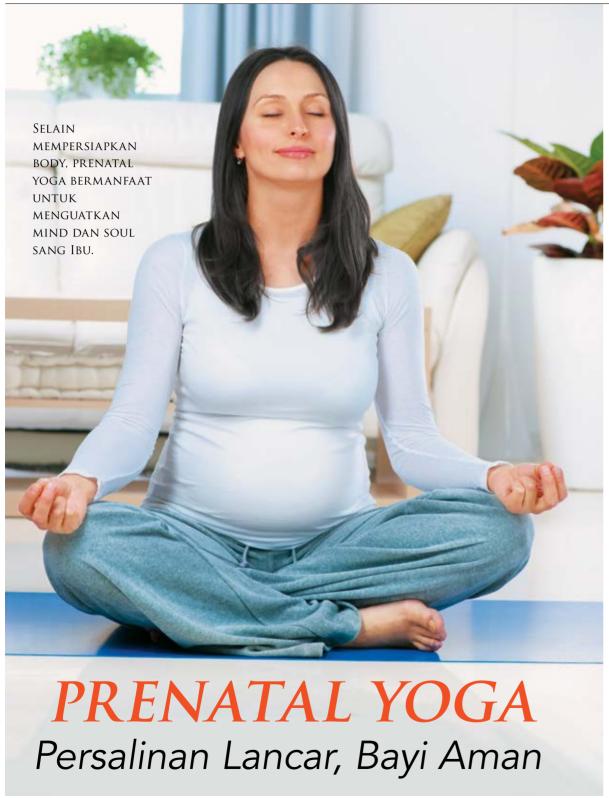
- 10 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih



Cara membuat

- Rebus daging bersama air dan garam dalam panci di atas api sedang hingga empuk. Ukur kaldunya sebanyak ±1.500 ml, bila kurang tambahkan air panas matang secukupnya. Tiriskan daging, kemudian potong ukuran 2 x 2 cm dan masukkan kembali ke dalam panci kaldu.
- Panaskan minyak goreng dalam wajan di atas api sedang, tumis bumbu halus hingga berbau harum, angkat. Masukkan bumbu tumis ke dalam panci kaldu, tambahkan seledri ikat. Rebus kembali hingga mendidih.
- 3. Masukkan wortel dan kentang ke dalam panci kaldu, masak hingga kentang lunak. Masukkan tomat, kembang kol, kol, kapri, daun bawang, dan merica.
- 4.Setelah seluruh bahan matang, angkat dan pindahkan ke mangkuk saji. Taburi bawang goreng, hidangkan selagi panas.

Refresh



PROSES PERSALINAN tak sekadar tentang bagaimana melahirkan bayi dari rahim ibu saja. Lebih dari itu, bayi yang dilahirkan pun perlu dipersiapkan sejak berbentuk janin, agar tetap sehat hingga lahir. Demikian pula halnya kesehatan sang ibu, perlu dijaga agar berhasil mengantarkan bayinya keluar tanpa masalah. Ada beberapa metode untuk persalinan yang aman dan nyaman, di antaranya pendekatan holistik untuk menyeimbangkan tak hanya fisik, tapi juga mental dan spiritual. Dan prenatal yoga bisa menjadi pilihan untuk Anda.

Prenatal yoga adalah yoga yang dilakukan untuk membantu ibu hamil dengan tujuan mempersiapkan tubuh dan jiwa dalam menghadapi persalinan nanti. Dengan melatih napas, stamina, kekuatan otot pelvic dan otot tubuh lewat beragam pose, tubuh Anda menjadi lebih fleksibel dan lentur selama dan setelah kehamilan.

MEMBERDAYAKAN

Dyah Pratitasari, guru prenatal yoga dan pendiri komunitas Gentle Birth untuk Semua (GBUS), menjelaskan, peran prenatal yoga adalah untuk memberdayakan diri kaum perempuan (hamil). Ketika 'menitipkan' seorang bayi ke dalam rahim seorang perempuan, Dyah menjelaskan, Tuhan sudah memberikan 'peranti' untuk persiapan kelahirannya. Ada rahim sebagai rumahnya, tali pusar sebagai jalan untuk memberi makanan, vagina sebagai jalan lahir, dan payudara sebagai sumber makanan utama (ASI) setelah lahir. "Nah, apa yang sudah disediakan ini harus kita upayakan untuk dijaga sebaik mungkin. Di sinilah peran prenatal yoga, tanpa perlu mengabaikan ilmu dan teknologi kedokteran," paparnya.

Dyah menambahkan, dengan prenatal yoga kita membangkitkan kesadaran bahwa dalam proses persalinan, ibu dan bayinya sama-sama punya tugas. Ibu bertugas menyediakan jalan lahir dan tempat tinggal bayi yang seaman mungkin. Sementara tugas bayi adalah bergerak memosisikan tubuhnya sebaik mungkin agar keluar dari rahim dengan lancar.

Perlu diingat pula, bahwa selama kehamilan, bayi akan bergerak sesuai dengan ruangan yang tersedia, dan karena itu sang ibu harus menyediakan ruang yang nyaman tersebut. "Memperbaiki postur tubuh, kebiasaan duduk, pola makan, cara berdiri, dan berjalan punya peran dalam mempersiapkan ruangan dan jalan lahir untuk bayi. Termasuk bisa memengaruhi proses kelahiran," kata Dyah yang juga konsultan Birth Doula dan menyusui ini.

MANFAAT PRENATAL YOGA

Prenatal yoga bisa dilakukan sejak kehamilan trimester pertama hingga menjelang persalinan. Bahkan, ketika sudah mulai bukaan pun masih bisa dilakukan selama ibu hamil mampu melakukannya. Hanya, target pada tiap-tiap trimester berbeda.

Pada trimester pertama, yoga dirancang untuk menyeimbangkan produksi hormon yang tengah beradaptasi menghadapi kehamilan, mencegah morning sickness, dengan pose diarahkan ke pose restoratif. Tujuannya untuk menyiapkan tubuh menghadapi kehamilan. Sementara pada trimester kedua dan ketiga, yoga dirancang untuk melancarkan peredaran darah, melancarkan metabolisme, dan memperkuat otot-otot tubuh. Tujuannya untuk menyiapkan tubuh dalam menghadapi proses kelahiran.

Secara keseluruhan, inilah tujuan dan manfaat prenatal yoga:

- Memperlancar sirkulasi darah, memperlancar suplai oksigen, nutrisi, dan vitamin yang didapat dari makanan ibu ke janin.
- 2 Menguatkan otot punggung untuk menyangga beban kehamilan dan mencegah terjadinya cedera punggung atau nyeri pinggang.
- 3 Membantu menghindari ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, weak bladder, heartburn, dan sembelit.
- 4 Mempererat ikatan batin dengan sang buah hati dengan teknik relaksasi dan meditasi. Juga bermanfaat untuk ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
- Menjauhkan ibu hamil dari rasa takut dan khawatir ketika melahirkan sekaligus meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.

PERSIAPAN POSE-POSE PRENATAL YOGA

Pada dasarnya, prenatal yoga bisa dilakukan sendiri di mana saja dan kapan saja. Tapi agar aman dan efektif, terutama bagi yang belum pernah melakukan yoga sama sekali, dianjurkan untuk belajar dengan instruktur atau guru yoga.

Dyah menyarankan, setelah ikut kelas prenatal yoga dan memahami langkah-langkahnya, ibu hamil bisa melakukannya sendiri di rumah. "Sebaiknya selain di kelas, yoga ini dilakukan juga setiap hari di rumah. Sebab, kekuatan dan kelenturan otot tidak dibangun dengan cepat," katanya. Kenakan busana yang nyaman dan alas yang tidak licin, serta pilih tempat yang bebas gangguan. Jika punya gangguan kesehatan, beritahu kepada guru yoga, sehingga ia bisa memberikan pose dan gerakan yang sesuai dengan kondisi Anda.

42 HealthInsights • Edisi-IV 43

1020-103B

Refresh Refresh

Berikut ini beberapa pose utama prenatal yoga untuk persiapan proses kelahiran yang dilakukan pada trimester kedua dan ketiga.

■ Balasana (Wide Knee Child Pose)

Duduklah di atas tumit kaki lalu lebarkan lutut ke samping. Kedua jempol kaki bersentuhan dan jariiari kaki rileks. Tarik napas dan hembuskan sambil membawa tubuh perlahan ke arah lantai hingga kening menyentuh lantai. Julurkan kedua tangan ke depan menempel lantai. Tutup mata, rilekskan tubuh.

Fungsi: Menenangkan pikiran dan menghilangkan ketegangan.

◆ Marjaryasana-Bitilasana (Cat Pose-Cow Pose)

Posisikan berlutut dengan lutut di bawah pinggul dan tangan di bawah bahu. Lebarkan jari-jari, dan posisi kepala netral sejajar dengan pangkal tulang punggung. Tarik napas panjang sambil tarik tulang ekor ke atas juga dada dan angkat kepala. Seiring buang napas tekuklah panggul, kepala Anda mengarah ke dalam sehingga posisi punggung melengkung ke atas layaknya seekor kucing. Ulangi beberapa kali membentuk sebuah gerakan yang mirip gelombang air di laut.

Fungsi: Meringankan tekanan uterus di tulang punggung bawah dan melancarkan sirkulasi darah.

Malasana (Yoga Squat)
Berjongkok dengan posisi jemari kaki mengarah ke luar. Satukan telapak tangan di depan dada dan gunakan kedua siku untuk melebarkan posisi lutut ke samping. Tarik napas dan buka dada selebar mungkin, rasakan rusuk-rusuk Anda meninggi jauh dari posisi bayi. Embuskan napas, dan panjangkan tulang ekor Anda ke bawah. Tahan postur ini selama beberapa napas panjang lalu perlahan duduk. Julurkan dan gerakgerakkan kaki ke depan untuk memulihkan sirkulasi. Fungsi: Memberi ruang lebih untuk bayi, meregangkan punggung bagian bawah. Jangan lakukan bila kehamilan memasuki usia 32 minggu. Juga bila posisi bayi sungsang.

Sukhasana Variation (Seated Side Bend)

🕇 Duduk tegak bersila dengan lengan relaks di sisi tubuh. Rentangkan lengan kiri ke arah langit-langit, di samping wajah. Tangan kanan di lantai dan gerakkan perlahan ke kanan, biarkan lengan bawah kanan bergerak ke arah lantai, lalu condongkan badan ke kanan. Putar dada dengan posisi terbuka ke arah langit-langit.

Fungsi: Menguatkan otot dada dan panggul, mengurangi stres dan kecemasan, melenturkan dan menguatkan tulang belakang, meningkatkan sirkulasi darah di panggul.





Berbaring telentang dengan kedua kaki lurus sejajar. Bokong, punggung nempel di lantai dan telapak tangan selipkan di bawah bokong Anda. Tarik napas dan tekan siku ke lantai sambil mengangkat dada ke atas dan tempelkan puncak kepala di alas. Bernapas normal 15-30 detik. Embuskan napas dan jatuhkan kepala perlahan ke belakang dengan tetap mengangkat dada ke atas hingga ubun-ubun menventuh lantai.

Supported Matsyasana (Fish Pose)

Fungsi: Mengencangkan otot punggung dan memijat kelenjar paratiroid. Butuh kelenturan di punggung bagian atas, karena itu yang punya masalah leher konsultasikan dengan instruktur.

✓ Standing Sacral Release

Berdiri relaks menghadap dinding dengan kedua kaki membuka selebar pinggul. Tempelkan telapak tangan ke dinding, beri ruang yang cukup sehingga bagian depan perut tidak menempel pada dinding. Gerakkan pinggul melingkar beberapa putaran.

Fungsi: Merelakskan otot psoas -jaringan otot yang menyelimuti bagian perut. Dengan merelakskannya akan membuat tubuh siap mengantarkan bayi keluar dari rahim.



- 1. Jangan lupa lakukan peregangan dan pemanasan sebelum mulai latihan.
- 2. Atur napas perlahan melalui hidung. Lakukan setiap gerakan perlahan dan lembut.
- 3. Gunakan alat-alat bantu, seperti bantal, guling, selimut dan balok jika Anda butuhkan.
- 4. Sesuaikan latihan dengan kondisi tubuh. Jangan memaksakan diri jika lelah.
- 5. Cobalah untuk selalu berkomunikasi dengan bayi Anda dan rasakan koneksinya.

Don'ts:

- 1. Hindari pose-pose yang membuat Anda tidak nyaman.
- 2. Dilarang melakukan gerakan yang menekan perut.
- 3. Tidak diperbolehkan melakukan pose headstand (kepala di bawah).
- 4. Jangan menahan napas karena akan menghentikan asupan oksigen ke janin.



44 **Health**Insights • Edisi-IV

DONOR DARAH bersama Radio Elshinta

Dalam rangka merayakan Hari Ulang Tahun Radio Elshinta yang ke 17, bekerja sama dengan RS Mayapada Jakarta Selatan telah diselenggarakan aksi donor darah dan khitanan. Kegiatan khitan ditujukan untuk anak-anak di lingkungan radio Elshinta ini, berlangsung tanggal 11 Februari pk 8.00.

Sekitar 200 orang pendengar Radio Elshinta datang untuk melakukan donor darah di Auditorium Mayapada Hospital, dan ada sekitar 15 anak yang dikhitan.

Kegiatan donor darah selain bermanfaat bagi yang memerlukan darah, juga banyak manfaat kesehatan untuk para pendonor. Salah satunya yaitu pembaharuan sel-sel darah baru sehingga ada peningkatan produksi darah yang akan membantu agar tubuh tetap sehat dan efisien dalam proses bekerja organ-organ tubuh.

Jadi kegiatan ini tidak hanya mulia karena dapat menolong jiwa orang lain, tetapi juga baik untuk diri kita sendiri. Mayapada Hospital sebagai institusi kesehatan mempunyai visi yang sama dengan Elshinta yaitu memberikan edukasi, terutama di bidang kesehatan. Mayapada Hospital menyambut baik kegiatan ini dan berharap di masa yang akan datang bisa lebih baik lagi memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat Indonesia.

PERAYAAN GROUNDBREAKING Diiringi PEREMAJAAN VISI & MISI

Memasuki usia ke-9 tahun, Mayapada Healthcare Group telah me-relaunch visi misi yang baru kepada karyawan, management, para dokter, serta para perawat pada tgl 13 dan 21 Februari lalu, bersamaan dengan perayaan groundbreaking pembangunan gedung baru yang ke-2 di Mayapada Hospital Jakarta Selatan (new extention). Acara ini berlangsung di kedua rumah sakit Mayapada yang berlokasi di Lebak Bulus dan Tangerang.

Visi Mayapada Healthcare Group yang baru adalah menjadi pilihan utama untuk pelayanan kesehatan yang dikenal dalam kualitas pelayanan. Sedangkan misi Mayapada Healthcare Group adalah menjalankan satu jaringan yang terintegrasi untuk memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dengan penuh belas kasih dan profesional.

Visi misi tersebut didukung oleh 5 *core values*, yaitu komitmen, integritas, profesionalitas, belas kasih serta kepercayaan. Tonggak kepemimpinan yang telah diserahkan penuh kepada Bapak Jonathan Tahir membuat para karyawan tampak antusias untuk bertanya maupun diskusi terbuka seputar visi misi yang baru. Berbagai pertanyaan tersebut langsung di jawab oleh Pak Jonathan sendiri. Diharapkan, sosialisasi ini dapat membantu para karyawan untuk menjalankan tugasnya sesuai dengan visi misi yang baru.



Mitos dan Fakta SEPUTAR KEHAMILAN

Kini di Indonesia berita-berita hoax begitu mudah berkembang melalui media sosial yang menyangkut masalah kesehatan. Setiap orang dengan mudah menekal tombol *share*/bagikan, walaupun belum tentu berita tersebut benar. Termasuk di antaranya mitos berkaitan dengan kehamilan dan kesehatan reproduksi perempuan yang sangat mencemaskan. Misalnya vaksin kanker serviks yang menyebabkan menopause dini, atau mitos ibu hamil untuk minum air kacang hijau agar rambut tubuh lebat. Mitos lain, ibu hamil yang minum susu kedelai maka bayi yang dilahirkan kulitnya putih.

Sehubungan dengan hal tersebut, Mayapada Hospital bersama dengan Obsat Persembahan Beritagar.id, sebuah komunitas yang sering mengadakan diskusi tentang hal yang sedang happening, mengadakan Obrolan Langsat ke-190 yang bertema 'Mitos dan Fakta Seputar Kehamilan' pada tanggal 23 Februari 2017.

Acara yang bertempat di Beranda Kitchen, jl. Ahmad Dahlan No 21, Jakarta Selatan ini dihadiri puluhan *blogger* yang memenuhi undangan, serta 4 narasumber: dr. Yuslam Edi Fidianto, SpOG, dari Mayapada Hospital, Kinaryosih (*Public Figure*), Rahne Putri (blogger), dan Kartika Susanti (Komunitas TurnBack Hoax).

Selama diskusi berlangsung terlihat seluruh blogger sangat antusias, terbukti saat sesi tanya jawab dibuka, hampir semua blogger bertanya kepada narasumber. Bahkan sampai diberikan waktu tambahan untuk sesi ini. Bertambah seru acara tersebut ketika digelar Tweet Competition berhadiah voucher belanja. Suasana menjadi semakin seru dengan dibagikannya doorprize berhadiah voucher medical check up dari Mayapada Hospital dan hadiah gimmick lainnya diakhir acara. Selain informasi bukan hoax yang didapat, juga telah digelar Blog Competition untuk periode 23 Februari sampai 14 Maret 2017. Para pemenang akan dimumkan pada tanggal 27 Maret 2017 dengan total hadiah 10 juta rupiah.



PERAIH NOBEL KEDOKTERAN

di Mayapada Hospital

Tahir Foundation bersama Mayapada Healthcare Group (MHG), telah menghadirkan pemenang Nobel 1993 di bidang kedokteran, Dr. Sir Richard J. Roberts ke Indonesia, bertempat di Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Tujuan kegiatan dalam bentuk seminar ini untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan di bidang kesehatan bagi tenaga medis profesional di Indonesia, khususnya di Jakarta. Berlangsung pada Rabu 8 Februari lalu dengan bahasan topik bertajuk "Why we should love bacteria."

Dalam seminar tersebut Sir Richard menyampaikan keharmonisan/keseimbangan flora normal dari bakteri yang akan menjadi masalah bila salah satu bakteri tersebut menjadi dominan. Beliau juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dan peranan bakteri yang ada di dalam tubuh manusia.

Pendiri Mayapada Grup, Dato' Sri Prof. DR. Tahir hadir dalam seminar tersebut dan merasa senang karena Dr. Sir Richard J. Roberts berkenan datang ke rumah sakit Mayapada. Peraih Nobel tersebut juga mengunjungi beberapa tempat di Jakarta untuk mendukung perkembangan ilmu kesehatan bagi tenaga medis profesional.



▶ Event

LIVE CHAT Mayapada Hospital

Dr. Marlyn Cecilia Malonda, Sp.A. dari Mayapada Hospital Tangerang mengisi program Live Chat bersama detikhealth.com pada Rabu, 22 Februari 2017 di gedung detik.com dengan tema "Memahami demam si Kecil". Kegiatan tersebut merupakan program edukasi detikhealth. com kepada peserta detik forum, yang akrab disapa dengan detikers, mengenai pentingnya kesehatan. Dr. Marlyn mengungkapkan pentingnya edukasi dini untuk para ibu yang kerap kali dipusingkan oleh demam anak. Antusiasme peserta terlihat dari beragam pertanyaan mulai dari pertolongan dan tips anak ketika demam, bagaimana mendeteksi demam dengan benar, serta bahaya demam apabila mencapai suhu derajat tertentu yang akan berakibat fatal apabila telat ditangani. Mitos dan fakta pun seringkali menjadi pertanyaan utama mengenai pertolongan demam pada bayi.





HEALTH TALK di SD Harapan Ibu

Health Talk dalam rangka menyambut hari Gizi Nasional, telah dilakukan Mayapada Hospital Jakarta Selatan bersama Yayasan Olahraga Anak Nasional (YOAN Foundation) di Sekolah Dasar Islam Harapan Ibu. Selain untuk mengedukasi para siswa serta POMG (Persatuan Orang Tua Murid), aktivitas tesebut bertujuan untuk mencari bibit-bibit olahraga yang akan dibina, agar berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Acara yang berlangsung pada tgl 25 Januari lalu itu, dipandu oleh selebiriti Melani Putria dan menghadirkan tokoh olahraga seperti Ade Rai, Supriyono, Ibnu Jamil serta para penggiat olahraga lainnya. Pembicara dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan adalah dr. Victor yang mengingatkan agar para siswa selalu menjaga asupan yang seimbang sesuai dengan aktivitas sehari-hari. Sementara itu Ade Rai sebagai pembicara dari YOAN Foundation mengungkapkan kepada para peserta untuk tetap menjaga berat badan serta berolahraga secara teratur.



KEHAMILAN SEHAT, BAYI PUN SEHAT

WANITA mana pun tentunya ingin mendapat pengalaman kehamilan dan proses persalinan yang aman dan nyaman. Sembilan bulan selama mengandung, masih bisa beraktivitas secara normal. Demikian pula nantinya dalam melahirkan, ibu akan mendapat support dari para ahli yang sudah teruji kemampuannya. Apabila bagi ibu ini adalah kehamilan yang pertama, umumnya selalu timbul rasa khawatir. Mayapada Hospital berkomitmen dalam memberikan layanan kesehatan terbaik dengan standar internasional bagi Anda. Dengan peralatan dan perlengkapan medis terbaru, kini Anda dapat

perlu ke luar negeri.

merasakan layanan kesehatan berkualitas tinggi tanpa



1. Didukung dengan peralatan canggih untuk memastikan kesehatan ibu hamil.

KEHAMILAN, PERSALINAN DAN MASA NIFAS

Secara bahasa, kata 'obstetri' (yang berasal dari bahasa Latin obstare, yang berarti siap siaga/to stand by) adalah spesialisasi pembedahan yang menangani pelayanan kesehatan wanita selama masa kehamilan, persalinan dan nifas. Sedangkan pengertian 'kebidanan' adalah pelayanan yang sama namun bukan merupakan tindakan yang berkaitan dengan pembedahan. Hal ini yang membedakan profesi dokter kebidanan dengan bidan.

Mudah dan Praktis

Bagi Anda yang akan berobat ke Mayapada Healthcare Group (MHG), booking appointment secara online, lebih praktis dan cepat.

Website kami: www. Mayapadahospital.com

adahospital.com



Sedangkan 'ginekologi' berasal dari kata gynaecology. Secara umum ginekologi adalah ilmu yang mempelajari kewanitaan (science of women). Namun secara khusus adalah ilmu yang mempelajari dan menangani kesehatan alat reproduksi wanita (organ kandungan yang terdiri atas rahim, yagina dan indung telur). Sebagian besar dokter kandungan umumnya juga merupakan dokter kebidanan.

Apa pun sebutan yang diberikan, peran dokter spesialis obstetri dan ginekologi adalah memberikan pelayanan kesehatan yang menyeluruh dan paripurna bagi seorang wanita yang berkaitan dengan kesehatan reproduksinya saat tidak hamil ataupun di masa hamil, bersalin atau nifas. Baik yang bersifat preventif (pencegahan terhadap penyakit), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (perbaikan kelainan yang timbul) pada alat reproduksinya.

MAYAPADA HOSPITAL OBSTETRICS & **GYNECOLOGY CENTER**

Mayapada Hospital Obstetrics & Gynecology Center menawarkan berbagai layanan obstetri dan ginekologi bagi wanita dari segala usia. Perawatan kebidanan meliputi manajemen, baik rutin dan berisiko tinggi kehamilan, diagnosis prenatal dan pengobatan. Pusat unggulan ini juga memberikan layanan ginekologi, meliputi perawatan untuk semua gangguan sistem reproduksi wanita.

Staf hangat dan ramah Mayapada Hospital akan membuat Anda seperti di rumah selama setiap kunjungan. Dengan pusat unggulan Obstetrics & Gynecology Center ini, diharapkan para perempuan menjadi lebih sehat tanpa ada gangguan pada organ reproduksinya, percaya diri dan nyaman dalam menjalani kegiatan maupun kehidupan sehari-harinya.

OBSTETRICS & GYNECOLOGY PUSAT MEMBERIKAN PELAYANAN TERBAIK:

- Maternal-Fetal Medicine
- Gynecologic oncology
- Reproductive Endocrinology and Infertility
- Urogynecology
- Low-impact calisthenics class
- Neonatal care
- Nutrition information
- Colposcopy

2. Ruang yang nvaman

dengan staf

yang ramah akan membuat

Anda seperti

di rumah saat kunjungan.

medis paling

terbaru siap

membantu[°] Anda.

3. Peralatan

- Laparoscopy (cysts, adhesions, fibroids and infection)
- Office operative hysteroscopy

FASILITAS DI **OBSTETRICS & GYNECOLOGY CENTER:**

- 5 consultation rooms (equipped with USG and gynecology chairs)
- Colposcopy treatment room
- 3D and 4D USG
- Pap Smear and Thin Prep Test
- Office Hysteroscopy
- Insemination Clynic



PROMO & DISKON MARRIAGE & MATERNITY

PRENATAL & PERSALINAN NORMAL

START FROM RP.15,000,000

CIMBNIAGA

KARTU DEBIT DAN KARTU KREDIT CIMB NIAGA CICILAN 0% TENOR 3 BULAN.

START FROM RP.2,750,000



DETEKSI DINI MYOMA & KISTA

START FROM RP.750,000

Maybank

KARTU DEBIT DAN KARTU KREDIT MAYBANK

START FROM RP.25,000,000 PermataBank

MCU PASANGAN UNTUK PRA-NIKAH

RP.5,825,000

mandiri

KARTU KREDIT BANK MANDIRI CICILAN 0% TENOR 3 ATAU 6 BULAN

START FROM RP.325.000

K BANK BRI

KARTU KREDIT BANK BRI SILVER, GOLD, VISA TOUCH, BUSINESS CARD & CD BRANDING

START FROM RP.21,100,000

KARTU DEBIT PRIORITAS & KARTU KREDIT PLATINUM & INFINITE BANK BRI

RP.2,500,000

RP.6,900,000

MBNI

KARTU DEBIT & KREDIT BANK BNI

* SYARAT DAN KETENTUAN BERLAKU PERIODE: 13 FEB - 30 APRIL 2017

Mayapada Hospital Jakarta Selatan Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29

Cilandak, Jakarta Selatan HOTLINE

021-29217777

EMERGENCY









Mayapada Hospital Tangerang

021-55781888

021-55781999

Jl. Honoris Raya kav.6 Kota Modern, Tangerang





BNI Kartu Kredit dan Debit

Cegah resiko kanker serviks secara dini bersama BNI





Dapatkan paket promo Inseminasi mulai dari Rp. 6.900.000,- berlaku hanya di Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan Paket Vaksinasi CA Serviks mulai dari Rp. 2.500.000,- berlaku di Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan Tangerang dengan menggunakan Kartu Kredit dan Debit Bank Negara Indonesia.

Promo berlaku untuk semua jenis Kartu Kredit dan Kartu Debit BNI kecuali Corporate, iB Hasanah Card dan Debit Syariah.

