

# HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

September 2017. Edisi 6

*Gaya Hidup Sehat*

## PARA PROFESIONAL

- Olahraga efektif tanpa ke gym
- Wajib konsumsi: 10 superfood
- Ayo belajar Meditasi

## YANG PERLU DIWASPADAI

- Jaga kesehatan ginjal Anda
- Dari kanker serviks
- hingga tumor payudara
- Atasi gangguan tidur



**DISKON  
HINGGA  
10%**

**Syarat dan Ketentuan:**

- Periode hingga 28 Februari 2018.
- Diskon sebesar 10% untuk jenis kamar VIP dan VVIP.  
Berlaku untuk Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan Mayapada Hospital Tangerang
- Diskon sebesar 5% untuk paket Medical Check up (MCU) Regular.  
Berlaku untuk Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan Mayapada Hospital Tangerang
- Tidak dapat digabungkan dengan promo lain.
- Berlaku setiap hari termasuk hari libur dan hari besar nasional.
- Berlaku untuk semua kartu kredit Bank Mega (kecuali kartu kredit Corporate Card)



**APPLY ONLINE NOW**  
[www.bankmega.com/applynow](http://www.bankmega.com/applynow)

**MEGACALL | 60010 (HP) | 1500010 | [www.bankmega.com](http://www.bankmega.com)**

BANK MEGA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN

# HEALTH INSIGHTS

**Penasehat :**

Jonathan Tahir

**Penasehat 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 :**

**PKF**

**Pusat Kreatif Femina**

Jl. Kebon Kacang Raya no. 1, flat IV

Jakarta 10240

Telp: 021-3141710

Fax: 021 -31935677

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

## Editor's NOTE

ANDA mungkin kini sedang berada pada titik tertinggi dalam siklus kehidupan Anda, yakni sedang menikmati posisi puncak hasil jerih payah pencapaian Anda selama ini. Apapun profesi Anda, berada di puncak *'journey of life'* tentu memberi rasa bangga dan puas. Namun apakah kerja keras tersebut setara dengan yang telah Anda korbakan selama ini seperti: kurang tidur, makan seadanya lebih sering *fast food*, sering *travelling* tanpa istirahat, tidak pernah melakukan *medical check up*, bahkan olahragapun tak sempat. Harap disadari bahwa *your health is worth more than your productivity*.

Untuk memastikan *journey* yang mulus, tak pelak lagi Anda harus menjaga kesehatan agar kondisi tubuh selalu prima. Dalam edisi Health Insights kali ini, kami ingin berbagi ilmu dan pengetahuan tentang bagaimana menerapkan *healthy life style* dalam kehidupan sehari-hari para profesional.

Coba simak terlebih dahulu bahasan utama kami di halaman 10 mengenai gaya hidup sehat untuk para profesional. Ternyata tak sulit untuk diterapkan. Yang penting Anda memiliki kemauan dan tekad yang kuat untuk hidup sehat dan bugar.

Selain itu stres juga kerap menghimpit diri Anda, karena Anda tidak punya waktu untuk rileks. Sebaiknya mulai sekarang cobalah terlebih dahulu memperbaiki pola makan Anda, lalu baca tentang The Ten Superfood di halaman 32. Setelah itu sempatkan untuk berolahraga. Tak perlu olahraga di pusat kebugaran atau gym, namun coba simak rubrik Body, Mind & Soul di halaman 38. Terakhir tak ada salahnya Anda belajar meditasi. Jika sudah terbiasa melakukannya Anda akan lebih mudah berkonsentrasi tapi juga mampu me-rileks kan pikiran serta fisik Anda. Semoga Anda lepas dari stres.

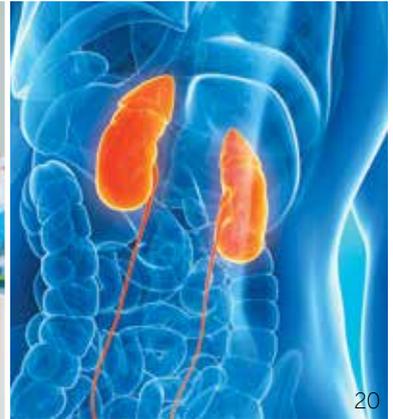
Selama membaca dan selamat tinggal gaya hidup sembarangan.

Salam sehat,

**Jonathan Tahir**  
Group CEO of Mayapada  
Healthcare



# ➤ Daftar Isi



**6**  
**GANGGUAN KESEHATAN YANG SERING TERJADI DI USIA PRODUKTIF**

**7**  
**KENALI SEBAB & SOLUSI SULIT TIDUR**  
Gangguan tidur bukan perkara gampang, segera cari tahu penyebab dan solusinya.

**8**  
**dr. Akbari Wahyudi Kusumah SpU TIDAK BERHENTI BELAJAR**  
teknologi canggih dan hobi membaca membantunya memperkaya ilmu dan pengetahuan.

**10**  
**GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PARA PROFESIONAL MUDA**

**14**  
**BEDAH PLASTIK TAK SEKADAR UNTUK CANTIK**  
Tak hanya sebagai upaya membuat diri tampak lebih ideal, bedah plastik juga membantu pasien kembali beraktivitas dengan baik.

**17**  
**WASPADA INFEKSI MENULAR SEKSUAL!**

**20**  
**LANGKAH TEPAT AGAR GINJAL SEHAT TERAWAT**  
Sebagai organ yang rentan bermasalah, ginjal harus dijaga dan dirawat dengan baik. Bagaimana caranya?

**23**  
**REHABILITASI MEDIK UNTUK PEMULIHAN SETELAH SAKIT**

**26**  
**WASPADAI KANKER SERVIKS**  
Gejalanya sering tidak jelas, bahkan tidak terasa sama sekali. Namun bila sudah menyerang dapat mengakibatkan kematian.

## 30

### **VARISES, RINGAN TAPI... DAPAT BERUJUNG KEMATIAN**

Seringkali dianggap remeh, bila tak mendapatkan penanganan yang tepat varises dapat membahayakan jiwa penderitanya.

## 32

### **THE 10 SUPERFOOD YANG PERLU ANDA KONSUMSI**

Inilah makanan yang selayaknya selalu ada dalam daftar menu Anda.

## 36

### **IIS, LIA, WULAN DAN ASRIYAH KEMBALI PRODUKTIF USAI KECELAKAAN KERJA**

## 38

### **TERLALU SIBUK? INI DIA, OLAHRAGA TANPA KE GYM!**

## 42

### **POWER SMOOTHIES**



42

## 44

### **RAIH KETENANGAN JIWA DENGAN MEDITASI**

Belajar meditasi itu tidak sulit lho, jika Anda mampu melakukannya secara rutin maka ketenangan jiwa serta energi yang maksimal akan menjadi milik Anda sepanjang waktu ...

## 46

### **EVENT**

## 49

### **RUANG OPERASI DENGAN KUALITAS TERBAIK**

Tidak hanya didukung peralatan operasi yang canggih, tetapi juga tenaga dokter dan perawat yang terbaik.

44



# GANGGUAN KESEHATAN YANG SERING TERJADI DI USIA PRODUKTIF

KETIKA menjadi orang kantor, sudah pasti Anda akan lebih banyak duduk. Apalagi jika Anda termasuk *workaholic* yang bekerja lebih dari 8-9 jam sehari, dan duduk berjam-jam di depan layar komputer. Bukan berarti tanpa risiko lho! Ada banyak gangguan kesehatan yang sering dialami, dan risiko terkena penyakit akan lebih besar lagi jika Anda tidak memiliki gaya hidup sehat. Agar terhindar, coba simak berikut ini:



## 1. CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)

Dalam istilah kedokteran, *carpal tunnel syndrome* (CTS) adalah rasa sakit dan kesemutan pada tangan akibat tekanan saraf di pergelangan tangan. Kondisi seperti

ini biasanya akibat sering mengetik dengan posisi kurang tepat. Untuk menghindarinya, perhatikan posisi pergelangan tangan Anda saat mengetik. Juga, duduklah dengan nyaman mungkin. Gejala CTS antara lain sulit menggenggam dan mengepalkan tangan, bahkan seringkali benda terjatuh. Coba lakukan *stretching* ringan 5-10 menit setiap 2 jam agar ketegangan di pergelangan tangan kendur.

## 2. MIGRAIN

Banyaknya pekerjaan serta tekanan kerja yang hebat, membuat orang sering menunda makan. Tubuh Anda pun mengalami penurunan kadar gula darah sehingga terasa sakit kepala sebelah. Kondisi ini, juga sering disebabkan oleh dehidrasi, akibat lupa minum karena dikejar *deadline*. Dan tubuh kekurangan cairan. Dehidrasi membuat kerja organ tubuh dan sel-sel tubuh terhambat sehingga memicu sakit kepala sebelah. Cerdaslah mengelola waktu, jangan sampai menunda waktu makan. Minum cairan sekitar 2 liter dalam sehari.

## 3. NYERI PINGGANG

Terlalu lama dalam posisi duduk terlebih dengan postur tubuh yang salah atau kursi tidak nyaman, bisa menimbulkan rasa nyeri di bagian pinggang. Bahkan



bisa menjalar ke tungkai kanan atau kiri. Untuk menghindarinya, mulailah duduk dengan posisi yang benar, yakni membagi beban berat

tubuh agar tidak hanya bertumpu pada pinggang. Juga lakukan berdiri secara berkala. Untuk pria, biasakan untuk tidak mengantongi dompet di saku belakang celana karena dapat menimbulkan tekanan pada saraf di bagian panggul.

## 4. STRES

Stres akibat cemas berkepanjangan sering tidak bisa dihindari oleh pekerja kantor. Sebaiknya Anda luangkan waktu untuk bangkit dari tempat duduk dan berjalan-jalan sejenak sekitar ruang kerja untuk melemaskan otot-otot. Selain itu, ketegangan dapat dikurangi dengan cara menarik napas panjang dan melakukan relaksasi. Latihan yoga secara rutin, juga akan membantu selain istirahat yang cukup untuk menciptakan tidur yang berkualitas.

## KENALI SEBAB & SOLUSI

# SULIT TIDUR

GANGGUAN TIDUR BUKAN PERKARA SEPELE, SEGERA CARI TAHU PENYEBAB DAN SOLUSINYA.

BAGI sebagian orang jika merasa lelah, justru tidur menjadi solusi yang tepat untuk beristirahat. Tetapi tidak dengan orang yang justru mengalami hal sebaliknya. Gangguan sulit tidur yang dikenal dengan insomnia bukanlah sesuatu hal yang sepele karena akan berdampak buruk pada kesehatan Anda, seperti menurunnya konsentrasi, memicu depresi dan kecemasan, serta menurunkan imunitas.

Gangguan tidur ini biasanya lebih banyak dialami oleh wanita dewasa, daripada pria. Kebiasaan yang selalu dilakukan berulang dapat berpengaruh pada kualitas tidur Anda. Contohnya, seorang wanita pengusaha sering tidur hingga larut malam bahkan tanpa tidur. Ini malah merugikan diri sendiri karena pola tidurnya yang tidak benar.

Yuk, mari kenali penyebab sulit tidur dan cari tahu solusi yang baik untuk Anda.

## PENYEBAB SULIT TIDUR

- **Masalah Psikologis:** Bila Anda sedang banyak masalah, ini tentu dapat memengaruhi kualitas tidur Anda. Tubuh Anda mengalami ketegangan akibat gangguan kecemasan dan stres. Pikiran yang bercabang menyebabkan gangguan psikologis.
- **Masalah Medis:** Penyebab gangguan tidur lainnya datang dari kondisi kesehatan, misalnya asma, alergi, Parkinson, sakit ginjal, kanker, dan lainnya.
- **Obat-obatan:** Ada obat yang berdampak pada tidur seseorang, seperti antidepresan, stimulan untuk ADHD, hormon tiroid, obat tekanan darah, obat-obatan yang mengandung alkohol, pereda rasa sakit yang mengandung kafein, dan juga obat pelangsing tertentu.
- **Faktor Lingkungan:** Untuk sebagian orang lingkungan yang bising menjadi salah satu penyebab tidak bisa tidur. Oleh karena itu penting untuk memilih ruang tidur yang tidak dekat dengan keramaian sehingga dapat tidur dengan nyenyak.

## SOLUSI

Gangguan tidur semakin membuat istirahat Anda kacau? Segeralah Anda cari tahu solusinya.

- **Perhatikan waktu tidur,** ketika tubuh Anda sudah merasa lelah, beristirahatlah dengan cukup. Buatlah jadwal tidur 7-9 jam setiap harinya.
- **Jangan makan sebelum tidur,** tidak disarankan untuk makan 1 jam sebelum tidur. Sebab pencernaan akan lebih aktif sehingga muncul insomnia.
- **Hindari konsumsi kafein,** seperti kopi yang mengandung kafein yang membuat Anda sulit tidur. Juga hindari nikotin (rokok dan tembakau).
- **Matikan lampu saat tidur,** karena akan mengganggu produksi hormon melatonin yang biasanya berproduksi dini hari pukul 2.00 - 4.00. Hormon ini sensitif terhadap rangsangan cahaya padahal berfungsi mengatur kinerja hormon lain (sistem regulasi).



Bila beberapa solusi di atas belum membantu, sebaiknya Anda langsung menghubungi dokter untuk mendapat pengobatan.

## NATIONAL SLEEP FOUNDATION WAKTU TIDUR TERBAIK

USIA	WAKTU
1. >65 tahun	7-8 jam
2. 26-64 tahun	7-9 jam
3. 18-25 tahun	7-9 jam
4. 14-17 tahun	8-10 jam



*dr. Akbari Wahyudi Kusumah SpU*

# TIDAK BERHENTI BELAJAR

TEKNOLOGI CANGGIH  
DAN HOBI MEMBACA  
MEMBANTUNYA MEMPERKAYA  
ILMU DAN PENGETAHUAN.

MEMORI banyaknya orang sakit yang datang berobat pada ayahnya (Kepala Rumah Sakit Pelabuhan di Cirebon) sangat membekas di benak dr. Akbari Wahyudi Kusumah SpU (40 tahun). Tak heran jika selepas SMA ia masuk Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung, untuk menjadi seorang dokter.

## MANTAP MEMILIH UROLOGI

Berhasil lulus di tahun 2001 dengan predikat Cum Laude (IPK 3,5) dan salah satu lulusan terbaik, dr. Akbari sempat bimbang dalam menentukan spesialisasi. Sebetulnya ia tertarik untuk mengambil spesialis jantung, namun pengalaman selama proses koasistensi di RS Hasan Sadikin, Bandung, membuatnya mantap memilih jurusan urologi. Walaupun pada masa itu, spesialisasi tersebut masih dianggap

sebelah mata oleh keluarganya dan juga masih tergolong asing bagi masyarakat awam. "Sampai sekarang pun, terkadang orang masih menyamakan urolog dengan dokter spesialis ginjal," ungkapnya. Padahal, fokus urologi adalah permasalahan saluran kencing pria dan wanita, juga masalah kelamin pria.

Meski begitu, ia tak ragu menentukan pilihan. Waktu berjalan dan kini ia adalah salah satu urolog di Divisi Urologi Tahir Uronephrology Centre, Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Seperti dulu ia melihat ayahnya yang dibutuhkan banyak orang, dr. Akbari pun merasa bahagia saat orang membutuhkan jasanya. Terutama bila ia berhasil mendiagnosa penyakit yang tidak bisa ditemukan oleh dokter lain. Dari sisi itu, fans berat film Avatar dan karakter *superhero* Batman ini merasa profesinya mirip dengan detektif.

## BELAJAR LEWAT HOBI MEMBACA

Sebagai dokter, dr. Akbari tidak mau hidup seperti 'katak dalam tempurung'. Ia tidak mau berpuas diri dengan ilmu yang sudah dimilikinya saja ataupun merasa cukup dengan ilmu di bidangnya saja. Sebaliknya, ayah tiga anak ini memiliki *passion* yang besar untuk memperkaya diri dengan data. Seperti kata Jack Ma, salah satu idolannya, bahwa *data is power*. "Di masa depan, yang jadi penguasa dunia adalah orang-orang yang punya data," ungkapnya.

Untuk itu ia terus menimba ilmu dengan banyak membaca buku. Sebagai seorang *gadget freak*, ia juga sangat mengandalkan internet. "Di sana, saya mau cari informasi apa saja, ada. Tinggal klik," ujarnya. Ia pun senang bisa mengunduh, menyimpan, dan membaca *e-books* secara praktis di *gadget*. "Saya tidak perlu lagi bawa-bawa buku-buku kedokteran yang berat kemana-mana," ujarnya.

Uniknya, *e-books* yang ia unggah dan baca tidak terbatas pada bidang urologi saja, melainkan dari bidang kedokteran yang lain. Hal itu dilakukan penyuka *traveling* dan wisata kuliner ini untuk melakukan perbandingan dari berbagai perspektif ilmu. Sekaligus untuk mencari tahu hal-hal baru di dunia kedokteran secara umum.



## EDUKASI RANAH UROLOGI

Sebagai dokter spesialis di bidang yang masih kurang dipahami orang awam, dr. Akbari menjelaskan pentingnya identifikasi masalah kesehatan yang tepat oleh pasien sebelum datang ke Rumah Sakit. Dengan begitu, waktu, tenaga, dan dana tidak terbuang. Penyakit pun bisa cepat tertangani.

Sebagai *tips*, ia menjelaskan bahwa secara umum masalah kesehatan di ginjal terbagi tiga, yaitu *pra renal* (sebelum ginjal), *renal* (di dalam ginjal), dan *post renal* (setelah ginjal). Masalah pada ginjal dan sebelum ginjal sebaiknya menemui internis, sedangkan masalah *post renal* seperti infeksi saluran kencing atau prostatitis, barulah berkonsultasi ke urolog seperti halnya.

Tip lain darinya untuk menjaga kesehatan di bagian *post renal* adalah menghentikan kebiasaan menahan kencing. "Apapun alasannya, sebaiknya hindari kebiasaan menahan selama lebih dari 30 menit," tegasnya.

## BETAH DI MAYAPADA

Empat tahun menjadi bagian dari keluarga besar Mayapada Hospitals, dr. Akbari merasa betah. Ia melihat ada upaya dari pihak manajemen untuk mendekatkan diri dengan para dokter, misalnya lewat acara *doctors gathering*. "Mayapada Hospitals menganggap kita sebagai *family*, itu yang saya suka," ungkapnya.

Ia juga memuji kinerja *supporting team* di Mayapada Hospitals, salah satunya tim pemasaran. Dukungan *supporting team* yang baik itu sangat menunjang kinerjanya sebagai seorang dokter. "Because doctor without supporting team is nothing," pungkasnya.



# *GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PARA PROFESIONAL MUDA*



SETIAP HARI MEREKA HARUS MENGHASILKAN KEPUTUSAN STRATEGIS YANG TEPAT. DAN INI BERAWAL DARI KONDISI JIWA, PIKIRAN, SERTA RAGA YANG SEHAT.

pentingnya kesehatan ternyata tidak selalu dibarengi dengan tindakan nyata. Sebagian kaum profesional malah akrab dengan gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi minuman alkohol, tidur larut malam, dan memilih makanan sesukanya. Padahal data dari Yayasan Jantung Indonesia melaporkan bahwa 10% kasus penyakit jantung adalah akibat kebiasaan merokok.

Sebagai seorang profesional, sudah sepatutnya memperlakukan tubuhnya secara 'profesional' juga, yakni dengan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuhnya. Dengan tubuh yang sehat, rutinitas kegiatan sehari-hari akan berjalan lebih lancar dan dipastikan nyaman. Yang lebih penting lagi, produktivitas dan kreativitas Anda harus selalu terus meningkat.

Selain menjaga tubuh agar bebas dari gangguan kesehatan, penting untuk menyelaraskannya dengan kesehatan pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*). Ketiganya—tubuh, pikiran, dan jiwa—menjadi satu 'paket' yang harus dijaga melalui *healthy life style*.

Mulai saat ini, bertekadlah menjalani pola hidup sehat. Tidak susah kok! Berikut ini berbagai pola aktivitas sehat harian yang dapat Anda lakukan.

## POLA MAKAN TEPAT

Sudahkah Anda memerhatikan kandungan nutrisi dalam menu makan harian Anda? Sementara itu, berapa banyak *junk food* yang Anda santap dalam sehari? Keasyikan menyantap makanan tidak sehat pada akhirnya menimbulkan efek buruk terhadap tubuh! WHO dalam rilis *The World*

PADA sebuah survei yang dilakukan terhadap 1.000 profesional muda, nyaris semua responden (di atas 95%) mengakui bahwa tingkat kesehatan berpengaruh terhadap karier mereka. Ironisnya, hanya separuh dari responden yang menjalani gaya hidup sehat. Separuhnya lagi masih belum dapat menerapkan dengan alasan kesibukan kerja. Survei yang dirilis dua tahun lalu oleh produsen produk tertentu ini, menunjukkan bahwa kesadaran yang tinggi akan

Cancer Report 2014 menyatakan pola makan yang salah memiliki andil paling besar sebagai penyebab penyakit kanker (30%).

Menghitung jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh memang penting, tapi jauh lebih penting memerhatikan kelengkapan dan keseimbangan nutrisi dalam porsi makanan. Jadi, pastikan di piring makan Anda tersaji karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dengan komposisi seimbang.

Simak trik pola makan berikut untuk sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh:

#### • Jangan lewatkan sarapan

Saat bangun pagi, perut Anda dalam keadaan kosong. Ibarat tangki BBM yang kosong, maka mesin pun tidak akan hidup. Sama halnya dengan tubuh Anda, bukan? Sarapan akan memasok sejumlah energi yang cukup untuk melakukan aktivitas hingga siang hari. Dengan energi yang cukup, otak akan lebih mudah berkonsentrasi.

Tertarik menjadikan buah-buahan sebagai sarapan? Coba saja. Menurut Erikar Lebang dalam buku *Food Combining itu Gampang*, tubuh memerlukan energi yang sangat besar untuk membuang sisa proses makanan pada waktu pagi. Nah, supaya proses pengeluaran berlangsung lancar dan mudah, sebaiknya pilih makanan yang tidak memberatkan pencernaan. Buah misalnya, selain memiliki sifat ringan, juga mudah dicerna, dan mengandung unsur nutrisi cukup lengkap.

#### • Pilih pilih karbohidrat

Dibanding nasi, memilih gandum utuh sebagai sumber karbohidrat akan jauh lebih menyehatkan tubuh. Anda bisa memilih oat atau barley. Masih belum bisa meninggalkan nasi? Ada baiknya mencoba nasi merah. Karbohidrat kompleks dan serat pada gandum dan nasi merah menyehatkan sistem pencernaan dan kardiovaskular serta rendah indeks glikemiknya.

#### • Perbanyak sayur dan buah berwarna-warni

Badan kesehatan PBB (WHO) merekomendasikan 400 gram buah dan sayur per hari. American Heart Association merekomendasikan 8 porsi atau 4,5 mangkuk dari berbagai jenis buah dan sayur per hari. Sementara itu, Undang-undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 merekomendasikan setiap hari orang harus mengonsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah. Pilih sayur dan buah aneka warna karena setiap warna mengandung nutrisi yang berbeda. Semakin berwarna-warni asupan sayur dan buah, semakin lengkap nutrisi yang Anda konsumsi.



## POLA AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik yang ideal adalah yang terukur dan dilakukan secara rutin, sebanyak 3-5 kali seminggu dengan durasi 30-45 menit. Olahraga aerobik menjadi pilihan mudah dan murah, seperti jalan cepat, *jogging*, bersepeda, renang, dan senam. Namun, padatnya tugas kantor membuat kita sulit melakukan olahraga yang demikian. Klasik memang!

Agar fisik Anda tetap terlatih, sebaiknya siasati dengan berbagai aktivitas yang bisa Anda lakukan di rumah dan di kantor:

**1. PARKIR YANG JAUH.** Ke mana pun tujuan Anda, parkirilah mobil Anda cukup jauh dari gedung, sehingga Anda harus berjalan kaki. Tanpa terasa hal ini akan menyehatkan jantung, paru-paru, otot-otot tungkai, serta menguatkan otot perut dan punggung.

**2. PILIH TANGGA, BUKAN LIFT.** Ketika ke mal atau di kantor, biasakan menggunakan tangga untuk naik-turun lantai. Aktivitas ini bermanfaat untuk menguatkan kedua tungkai dan bokong Anda.

### 3. GUNAKAN KERANJANG

**•BELANJA.** Pilih keranjang belanja untuk membawa barang belanjaan Anda agar otot-otot lengan Anda terlatih menjadi kuat.

### 4. JALAN KAKI MAKAN SIANG

**•KE RESTO.** Daripada menyuruh *office boy*, sebaiknya Anda sendiri yang pergi makan siang ke resto dekat kantor dengan berjalan kaki. Aktivitas aerobik ini setidaknya dapat membantu menyehatkan jantung dan paru-paru Anda.

### 5. OLAHRAGA SELAGI ANTRE.

Ketimbang diam saja ketika sedang antri membayar di kasir, Anda bisa melakukan ini:

- Untuk melatih keseimbangan, berdirilah pada satu kaki selama beberapa detik, bergantian kaki kanan dan kiri.
- Untuk menguatkan kaki, berjinjitlah selama beberapa detik, ulangi beberapa kali.

## STOP MEROKOK DAN BATASI ALKOHOL

Salah satu bahaya rokok adalah dapat meningkatkan risiko penyempitan dan penyumbatan arteri (pembuluh darah yang memasok darah ke jantung). Tersumbatnya arteri mengakibatkan berkurang aliran darah sehingga tekanan darah kian tinggi. Kondisi ini membuat jantung bekerja secara berlebihan sehingga berpotensi mengambil sebagian besar bahan bakar dari organ tubuh.

Sementara untuk minuman beralkohol, bijaklah dalam mengonsumsinya. Jika memang tidak bisa stop sama sekali, sebaiknya batasi seminimal mungkin minuman beralkohol. Pasalnya, alkohol dapat merusak organ hati dan memicu munculnya penyakit lain, seperti kanker, jantung, dan masalah pencernaan.

## HADAPI STRES DENGAN CARA BAHAGIA

Sebagai profesional dengan pekerjaan yang menantang, stres tidak dapat dihindari. Ditambah lagi dengan kemacetan di jalan dan problem pribadi lainnya. Dalam kadar yang 'rendah', stres tidak akan berpengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan. Stres akan menjadi masalah besar jika sudah bersifat kronis. Jangan khawatir, ada cara-cara tertentu untuk meredam stres agar Anda tetap merasa bahagia:

- **Berpikir positif.** Upayakan untuk selalu berpikir positif ketika masalah mendera Anda. Misalnya, bulan ini target kerja demikian berat, maka anggap saja sebagai kesempatan bagi Anda untuk mengasah kreativitas.
- **Lakukan segala sesuatu dengan sepenuh hati.** Dengan begitu, tubuh, pikiran, dan emosi Anda tercurah ke satu fokus.
- **Selalu bersyukur.** Kalau disadari, ada banyak hal yang patut Anda syukuri setiap hari, baik kecil maupun besar, baik di dalam diri maupun di luar diri Anda.
- **Membuat skala prioritas.** Catat tugas-tugas di depan mata dan susun dalam skala prioritas sesuai *deadline* atau sesuai tingkat kepentingan.
- **Relaksasi.** Sisihkan waktu untuk menyenangkan diri Anda di akhir pekan. Jalan-jalan bersama keluarga, melakukan hobi, berkumpul dengan komunitas, atau *join* dalam kelas meditasi atau yoga.

### LAKUKAN MEDICAL CHECK UP SECARA BERKALA

Ketika tertimpa suatu penyakit, biasanya kita baru tersadar betapa kesehatan begitu mahal. Nah, sebelum kondisi itu menghampiri Anda, solusinya adalah melakukan *medical check up* secara berkala, minimal setahun sekali.

*Medical check-up* berfungsi untuk mengetahui kondisi kesehatan sekaligus mendeteksi suatu penyakit sejak dini. Makin dini gangguan kesehatan terdeteksi, makin cepat pertolongan maupun pengobatan yang tepat dilakukan. Dengan demikian penyakit tidak berkembang lebih parah.

Apa saja yang dilakukan pemeriksaan dalam *medical check up*? Ini dia daftarnya:

- Berat Badan - Gula Darah - Tekanan Darah - Kolesterol - Kesehatan Jantung
- Mata - Kulit - Telinga - Gigi - Tulang - Potensi Hepatitis B
- Potensi terkena penyakit paru obstruktif kronik (COPD) bagi perokok
- Kanker paru dan jenis kanker lainnya yang bisa muncul secara diam-diam, tanpa menyebabkan gejala apa pun.



# BEDAH PLASTIK

## Tak Sekadar Untuk Cantik

TAK HANYA SEBAGAI UPAYA MEMBUAT DIRI TAMPAK LEBIH IDEAL, BEDAH PLASTIK JUGA MEMBANTU PASIEN KEMBALI BERAKTIVITAS DENGAN BAIK.

BICARA soal bedah plastik, mungkin yang lebih dulu terbayang adalah tentang proses bedah kosmetik ala bintang Korea, seperti membuat hidung lebih mancung, mata berkelopak dan membuat pipi jadi tirus. Membahas bedah plastik sering dihubungkan dengan operasi pembesaran payudara atau mengecilkan perut (Tummy Tuck) yang dilakukan oleh para selebriti mancanegara maupun lokal. Padahal, bedah plastik tidak melulu menangani perihal kecantikan saja. Bedah plastik justru banyak berperan pada kasus Rekonstruksi guna memperbaiki fungsi organ atau anggota badan seseorang dari kecacatan akibat kecelakaan, maupun cacat sejak lahir (kongenital).

### BEDAH PLASTIK PADA KASUS DARURAT

Dalam kondisi darurat, terkadang pembedahan harus segera dilakukan. Trauma pada wajah berupa luka robek dan luka lecet jika dikerjakan sebelum waktu tertentu, akan menghasilkan bekas luka yang tersamar. Pada kasus yang lebih berat sehingga terjadi patah tulang wajah, sering terjadi pembengkakan hebat, hingga sulit dilakukan pemeriksaan. Kasus seperti ini membutuhkan pemeriksaan penunjang CT-Scan 3 dimensi untuk penegakkan diagnosis yang lebih tajam hingga dapat ditatalaksana lebih baik. Operasi pada kasus patah tulang

wajah dapat dikerjakan *delay* sampai bengkak wajah berkurang.

Kasus luka bakar termasuk kasus darurat yang ditangani oleh bedah plastik. Pada luka bakar ringan dengan luas dibawah 10% dan kedalaman *superficial* (grade 2A) pasien dapat berobat jalan. Namun cedera bakar daerah penting seperti wajah, tangan, persendian dan genitalia tetap harus dirawat dan mendapatkan edukasi yang cukup guna mencegah kecacatan.

Pada kasus luka bakar tingkat sedang (luas lebih dari 15%) hingga berat dibutuhkan tindakan Resusitasi dan monitoring khusus guna mengurangi risiko morbiditas dan mortalitas. Risiko terjadi trauma inhalasi pada luka bakar diruang tertutup perlu diwaspadai. Pasien harus dirawat, bahkan masuk ruangan Intensif (ICU) bila dibutuhkan. Setelah fase akut dan kritis awal teratasi pasien dipersiapkan untuk operasi pembersihan secara rutin. Untuk kedalaman ringan sedang (grade 2A-B) diharapkan luka dapat sembuh spontan. Namun pada luka bakar grade

3 (*full thickness*) diperlukan operasi cangkok kulit.

Pada insiden yang menyebabkan salah satu bagian tubuh teramputasi, diperlukan perlakuan khusus pada bagian tubuh yang lepas (*amputee*). "Jaringan tubuh yang terpotong sangat mudah rusak dan terkontaminasi dengan lingkungan. Saat menemukan bagian tubuh ini, harus segera dievakuasi." Dengan cara membersihkan *amputee* dari kotoran yg melekat, bisa dengan air bersih mengalir atau diusap dengan kasa secara hati-hati, jangan banyak manipulasi. *Amputee* dibungkus kasa bersih kering, lalu dimasukkan ke dalam kantong plastik bersih dan ditutup. Kemudian kantong ini dimasukkan kedalam kantong plastik lain berisi es mencair (suhu 4<sup>o</sup> Celcius) atau kedalam kotak pendingin (*cool storage*). Kondisi ini dapat menjaga *amputee* tetap hidup bila disambung kelak hingga 48 jam. "Tentunya kondisi luka, jenis trauma menentukan juga keberhasilan proses replantasi. Luka potong tajam (*clean cut*) memiliki angka keberhasilan cukup signifikan jika disambung kembali" demikian pernyataan dokter BJ Bismedi SpBP-RE, Spesialis Bedah Plastik di RS Mayapada Jakarta Selatan.

## BEDAH PLASTIK REKONSTRUKSI UNTUK PERBAIKI FUNGSI

Tindakan bedah plastik yang menangani kedaruratan seperti diatas, yang bertujuan untuk memperbaiki fungsi dapat dikategorikan sebagai Bedah Plastik Rekonstruksi. Contoh lain bedah rekonstruksi adalah tindakan *repair* pada pasien cacat bawaan, seperti Labioplasty – operasi bibir sumbing, Rekonstruksi cacat jari-jari tangan (*Syndactily, Polidactily dll*), Operasi pengangkatan tumor atau kelainan kulit (*Nevus, Hemangioma, Basalioma dll*), Release Chordee dan Urethroplasty – rekonstruksi kelainan genitalia (*Hypospadias*) dan cacat bawaan lainnya termasuk kasus kembar siam. Tindakan rekonstruksi ini dapat dilakukan secara tim, sesuai dengan tingkat keparahan kasusnya. Bedah plastik rekonstruksi juga berperan pada kasus cacat akibat pengangkatan tumor. Kecacatan dan luka yang luas perlu dilakukan operasi penutupan dan rekonstruksi secara bedah plastik. Misalnya Rekonstruksi payudara pasca mastektomi, atau penutupan luka dengan flap dan atau cangkok kulit pasca Eksisi luas (*wide excision*) tumor ganas kulit.

Pasca trauma seringkali terjadi kecacatan akibat trauma yang sangat parah atau penanganan yang kurang tepat sehingga membutuhkan operasi rekonstruksi dikemudian hari untuk memperbaiki fungsi dan penampilan. Misalnya tindakan Release pada kasus kontraktur.

Sedangkan tindakan bedah plastik pada orang normal yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya dalam hal penampilan yang lebih harmonis dan cantik, disebut sebagai Bedah Plastik Estetik. Ciri utama dari tindakan estetik ini adalah dikerjakan secara elektif, terencana dengan persiapan optimal untuk hasil yang maksimal. Tidak ada kedaruratan pada operasi estetik.

## BEDAH PLASTIK ESTETIK RENTAN KOMPLIKASI

Komplikasi pasca operasi seringkali terjadi bila kaidah operasi elektif terlanggar. Hal itulah yang menyebabkan semua pasien sebelum menjalani prosedur apapun harus dilakukan pemeriksaan menyeluruh, terutama tekanan darah, kadar gula, dan kekentalan darah, detak jantung, kondisi paru-paru, dan sebagainya. Kebiasaan yang tidak sehat, misalnya minum minuman beralkohol dan merokok adalah beberapa yang harus dihindari.

Dokter juga akan memastikan bahwa pasien harus benar-benar dalam kondisi fit agar prosedur dapat dilakukan secara optimal sehingga proses penyembuhannya pun bisa berjalan dengan baik. "Contohnya untuk pasien-pasien yang minum obat pengencer darah, sebelum menjalani operasi harus menghentikan obatnya dulu karena obat ini dapat mempersulit pembekuan darah," kata dokter Bismedi.

Pasca operasi pun, pasien akan diminta untuk menjaga kondisi tubuhnya, misalnya menjalankan pola hidup sehat, rutin melakukan pemeriksaan lanjutan, dan sebagainya. Terutama dalam kasus bedah kecantikan yang berhubungan dengan *body contouring, tummy tuck*, atau *liposuction*, bila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat, berolahraga secara teratur dan mengatur pola makan, maka besar kemungkinan tubuh pasien akan kembali tidak ideal. Jadinya pembedahan yang biayanya tidak sedikit itu, bisa mubazir.

**dr. Brevitra J. Bismedi Sp BP-Re,  
SPESIALIS BEDAH PLASTIK**

RS Mayapada - Jakarta Selatan



**MALU BERTANYA SESAT DI JALAN**

Sebelum menjalani prosedur bedah plastik, terutama yang berkaitan dengan kecantikan, ada baiknya Anda mempertimbangkan beberapa hal berikut ini:

- Yakinkan diri Anda bahwa dokter yang akan menangani Anda benar-benar kompeten di bidangnya. Bila Anda hendak melakukannya di Indonesia, dengan penanganan dokter lokal, pastikan bahwa dokter Anda adalah anggota PERAPI (Perhimpunan Dokter Spesialis Bedah Plastik Indonesia) dan berpraktik di rumah-rumah sakit terkemuka.
- Tanyakan prosedur yang akan Anda jalani, beserta perawatan pasca operasinya.

Dokter dengan senang hati akan memberikan penjelasan secara mendetil kepada Anda.

- Selalu siap mencari *second opinion*. *This is your body*, jadi Anda wajib dan berhak mencari referensi sebanyak-banyaknya.
- Jangan tergiur hanya karena biaya murah, juga jangan mudah percaya dengan harga yang sangat mahal. Pelajari lebih jauh tentang klinik dan dokter yang akan menangani Anda. Harga operasi tidak bisa menjadi patokan untuk mengetahui kualitas secara pasti.
- Jangan sekali-kali melakukan operasi kecantikan di salon, dengan peralatan dan pengobatan yang tidak jelas.

**PERAWATAN ATAS KORBAN LUKA BAKAR**

Berikut ini adalah salah satu kasus yang ditangani oleh tim dokter bedah plastik di RS Mayapada, terhadap korban insiden luka bakar di salah satu pabrik di Jabotabek. Melalui serangkaian perawatan dan prosedur yang teliti, pasien saat ini bisa kembali menjalani aktivitasnya dengan baik.





# WASPADA INFEKSI MENULAR SEKSUAL!

KENALI JENIS DAN  
GEJALANYA UNTUK  
DETEKSI LEBIH DINI

GAYA hidup pergaulan bebas yang ditandai dengan perilaku seks pra-nikah dengan pasangan berganti-ganti, sangat berisiko tertular penyakit seksual. Apalagi jika perilaku seks bebas tersebut tanpa pengaman seperti kondom misalnya. Hal ini akan semakin meningkatkan terjadinya Infeksi Menular Seksual (IMS)

Menurut **DR. dr. Sukmawati Tansil Tan, Sp.KK**, Spesialis Kulit & Kelamin Mayapada Hospital Tangerang, IMS adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular dan mengakibatkan infeksi pada alat reproduksi laki-laki maupun wanita. Baik hubungan seks melalui senggama (vaginal), lewat mulut (oral/karaoke) ataupun lewat dubur (anal). "Dalam Bahasa Inggris sering disebut *Sexual Transmitted Disease (STD)*," jelas dokter Sukma.

Selain itu, penyebaran STD, bisa terjadi dari seorang ibu kepada bayinya, bisa saat mengandung atau ketika melahirkan. Demikian pula pemakaian jarum suntik secara berulang atau bergantian di antara beberapa orang, juga berisiko menularkan infeksi.

## **DR. dr. Sukmawati Tansil Tan, Sp.KK, SPESIALIS KULIT & KELAMIN**

Mayapada Hospital Tangerang



### **JENIS INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)**

Beberapa infeksi menular seksual yang sering dikeluhkan oleh para pasien, adalah:

**HERPES KELAMIN** – Penyebabnya adalah virus *herpes simplex*, terutama jenis HSV-2. Tanda-tandanya yang paling jelas adalah melenting kemudian menjadi luka. Virus bisa berkembang, hilang, dan muncul kembali selama orang tersebut masih memiliki virusnya. Namun penyakit ini juga bisa tanpa menunjukkan gejala-gejala serta ditularkan lewat kontak kulit dengan kulit. Penyakit ini bisa menular kepada anak-anak, jika ibunya memiliki virus saat melahirkan, walau kondisi ini jarang terjadi. Selain gejala fisik, herpes juga menyebabkan tekanan psikologis bagi penderitanya.

#### **HUMAN PAPILLOMAVIRUS (HPV) ATAU KUTIL**

**KELAMIN** – Kutil yang berkembang di bagian kelamin disebabkan oleh HPV; salah satu penyakit yang mudah menular dan dianggap jenis penyakit menular seksual yang paling serius. Jika tidak diobati, beberapa bentuk HPV dapat memicu kanker rahim, vulva, vagina, atau penis. Kutil ini berwarna seperti daging atau kemerahan, tumbuh dan berkelompok di sekitar organ seksual. Bentuknya seperti kembang kol, baik kecil maupun besar. Biasanya terasa gatal dan bisa mengeluarkan darah jika digaruk. Seseorang dapat terkena HPV tanpa menunjukkan gejala caries. Saat ini banyak ditemukan pada daerah anus, baik wanita dan pria akibat penyimpangan hubungan seksual lewat anal. HPV ini dapat ditularkan kebayi saat melahirkan dan menyebabkan kerusakan pita suara pada anaknya.

**HEPATITIS B** – Hepatitis B adalah penyakit serius yang disebabkan oleh virus yang ditularkan saat berhubungan seksual. Virus Hepa B menyebar melalui

air mani atau cairan vagina, yang mirip dengan penularan HIV atau AIDS. Jika dibiarkan, Hepatitis dapat menyebabkan infeksi hati dan sirosis hati, atau pengerasan hati.

**KLAMIDIA** –Inilah penyakit menular seksual yang paling umum, klamidia mudah menyebar karena gejalanya hampir tak terlihat. Biasanya, hanya dapat diketahui jika pasien memeriksakan diri ke ginekolog untuk uji klamidia. Oleh karena itu uji klamidia penting bagi seseorang yang aktif secara seksual, terutama mereka yang memiliki lebih dari satu pasangan. Pada kasus yang gejalanya nampak, biasanya keluar cairan putih atau kekuningan dari ujung penis, terutama pada pagi hari (morning drop). Juga sering buang air kecil, sensasi terbakar, testis yang lembek. Pada wanita akan keluar cairan vagina dengan bau tidak sedap.

**SIFILIS** – Penyakit ini disebabkan oleh bakteri *treponam pallidum sifilis* dan amat mudah menjangkit. Walaupun biasanya menyebar lewat aktivitas seksual. Luka kecil yang terinfeksi dan tidak terlihat, seringkali tak disadari bahwa hal itu dapat menyebarkan penyakit. Sifilis muncul dalam beberapa tingkatan, awalnya hanya satu atau dua luka di sekitar kelamin tanpa rasa sakit jadi tidak disadari oleh pasien. Tingkat kedua, muncul ruam merah pada tangan dan telapak kaki. Tingkat terakhir dapat merusak jantung, otak, saraf dan menyebabkan kematian jika tidak diobati. Ini disebut masa laten dimana gejalanya tidak muncul. Sifilis dapat menular ke anaknya pada saat hamil, menimbulkan cacar pada bayi.

**GONOREA** –Penyakit ini menyebar lewat cairan tubuh dari seseorang yang terinfeksi, seperti HIV. Penyebabnya bakteri *neisseria gonorrhoea*, yang

tumbuh subur dan berkembang biak di selaput lendir tubuh dan bagian tubuh yang hangat serta lembab, seperti leher rahim, rahim, dan uretra. Gejalanya berupa cairan nanah yang keluar dari lubang uretra, pada mata, tenggorokan, konjungtivitis, vulvitis sampai pembengkakan vulva, dan pembengkakan kelenjar di tenggorokan karena oral seks.

**HIV ATAU AIDS** – HIV/AIDS adalah penyakit menular seksual yang dianggap paling mematikan. Diketahui sebagai virus yang merusak sistem kekebalan tubuh, yang biasanya dikenal sebagai AIDS. Ciri-cirinya adalah melemahnya sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh tidak mampu melindungi diri. Hal ini membuat pasien sangat rentan terhadap penyakit dan tidak mampu melawan kanker. AIDS merupakan penyakit progresif yang akan memengaruhi seseorang sepanjang hidupnya, meskipun orang yang terinfeksi bisa hidup normal asal diberi pengobatan yang tepat



Mayapada Hospital Tangerang, lanjut dokter Sukma, tersedia dokter ahli yang mendedikasikan diri untuk merawat dan mengontrol penyakit menular seksual. "Didukung fasilitas yang lengkap, mulai dari peralatan laboratorium dan pengobatan, pasien akan tertangani dengan baik," jelas dokter Sukma.

Pengobatan tahap awal dengan antibiotik, biasanya efektif untuk menangani penyakit, bahkan menyembuhkannya, selama pasien mengikuti dosis dengan hati-hati dan mengonsumsi obat tepat waktu. Selain itu, sangat penting bagi pasien, tetap mengonsumsi obat sesuai resep selama masa pengobatan, meskipun gejalanya telah hilang. Sebaiknya pasangan yang terjangkit penyakit juga dapat mendapatkan pengobatan secara bersamaan bila sudah tidak terjadi kontak.

## KAPAN PERLU MENGUNJUNGI DOKTER?

Beberapa jenis infeksi menular seksual dapat diobati langsung di klinik oleh ginekolog, dengan pengobatan antibiotik. "STD/IMS dirawat sesuai dengan jenis infeksi, misalnya: sifilis biasanya diobati dengan suntikan penisilin, gonorea biasanya disuntikkan Anti Biotik atau dengan oral, kadang-kadang pil. Genital herpes diobati dengan obat anti-virus, kutil kelamin dapat diobati dengan elektrokauter, nitrogen cair atau laser. Klamidia biasanya diobati dengan salah satu obat azitromisin atau doxycycline," ujar dokter Sukma. Namun, untuk kasus yang serius, kasus parah, atau gejala kronis akan muncul kembali. Lebih baik mencari bantuan spesialis penyakit kulit dan kelamin. Di

### PENCEGAHAN IMS DAPAT DILAKUKAN DENGAN CARA:

- Bagi yang belum menikah, cara yang paling ampuh adalah tidak melakukan hubungan seksual serta hindarilah hubungan seks yang berisiko.
- Setia pada pasangan bagi yang sudah menikah.
- Selalu menggunakan kondom untuk mencegah penularan IMS.
- Jangan menggunakan jarum suntik yang tidak steril.
- Selalu menjaga kebersihan dan kesehatan alat kelamin.
- Vaksinasi

# LANGKAH TEPAT AGAR **GINJAL** *Sehat Terawat*



## SEBAGAI ORGAN YANG RENTAN BERMASALAH, GINJAL HARUS DIJAGA DAN DIRAWAT DENGAN BAIK. BAGAIMANA CARANYA?

PENYAKIT ginjal masih menjadi momok yang ditakuti banyak orang. Siksaan rasa sakit, biaya pengobatan yang tidak sedikit, dan masa terapi yang membutuhkan waktu lama ketika terjadi gagal ginjal, membuat orang memilih untuk menghindari dari penyakit ini.

Penyakit ginjal merupakan salah satu penyakit katastrofik, yaitu penyakit yang berbiaya tinggi dan secara komplikasi dapat membahayakan nyawa penderitanya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI 2013 menyebutkan, sebanyak 499.800 penduduk Indonesia mengidap penyakit gagal ginjal. Jumlahnya naik dari tahun 2011, di mana pasien penyakit ginjal terdata sekitar 70.000 menurut Persatuan Nefrologi Indonesia.

Belum ada pengobatan mutakhir tentang penyakit ini, namun bukan berarti kita bisa mengabaikannya mengingat akibat yang ditimbulkan memang cukup mengkhawatirkan. Penyakit ginjal kronis, misalnya, tak akan bisa membuat ginjal kembali menjadi normal. Bahkan bisa makin parah hingga mengancam nyawa jika pengobatan tidak dilakukan dengan benar.

### SILENT DISEASE

Menurut konsultan ginjal hipertensi dari Mayapada Hospital Tangerang, **dr. Ratna Juliawati Soewardi, Sp.PD-KGH**, penyakit ginjal dijuluki sebagai *silent disease*. "Ya, penyakit ini tidak menunjukkan tanda dan gejala terutama pada stadium awal. Gejalanya baru muncul ketika level penyakitnya mulai parah," katanya.

Lebih lanjut dr. Ratna memaparkan gejala-gejala penyakit ginjal yang biasa muncul, yaitu badan lemas, pucat (akibat Hemoglobin dalam darah yang rendah), mual, muntah, nafsu makan hilang, urin sedikit dan berbusa, hingga kaki membengkak (akibat cairan tubuh yang berlebih tertimbun di dalam tubuh).

Penyakit ginjal, menurut dr. Ratna, terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

#### 1. Penyakit (gagal) ginjal akut:

Kegagalan fungsi ginjal yang tiba-tiba akibat komplikasi dari penyakit yang sedang diderita seseorang. Jika penyakitnya ringan, kondisi bisa ditangani dengan mudah, tapi jika lebih berat ada kemungkinan untuk cuci darah (hemodialisis).

Gagal ginjal akut lebih banyak menyerang orang-orang dengan kondisi ini:

- Sudah pernah mengalami gangguan ginjal atau penyakit kronis lain seperti gagal jantung, hipertensi, atau diabetes.
- Mengalami dehidrasi.
- Mengalami infeksi parah atau sepsis.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu.
- Penyumbatan pada saluran kencing.

Untuk mengobati gagal ginjal akut, yang harus diutamakan adalah mengobati faktor penyebab munculnya gangguan tersebut. Sebab begitu penyebab dasarnya bisa diobati maka harapan pasien untuk sembuh pun semakin besar.

#### 2. Penyakit (gagal) ginjal kronis:

Kondisi menurunnya fungsi ginjal secara bertahap dan menahun serta bersifat permanen. Penyakit inilah yang kemunculan gejalanya terlihat di stadium lanjut. Karena itu dr. Ratna menyarankan untuk melakukan pemeriksaan laboratorium dan *general check-up* secara rutin, apalagi jika Anda termasuk kelompok berisiko seperti penderita hipertensi, diabetes, dan memiliki keluarga pengidap gagal ginjal kronis.



dr. Ratna Juliawati Soewardi, Sp.PD-KGH  
**KONSULTAN GINJAL HIPERTENSI**

Mayapada Hospital Tangerang

Gagal ginjal kronis bisa disebabkan karena beberapa hal, seperti terjadinya peradangan pada ginjal, infeksi ginjal, gangguan ginjal polistik (kista di ginjal), batu ginjal, hipertensi, diabetes.

Hingga kini belum ada obat yang dapat menyembuhkan gagal ginjal kronis. "Pengobatan yang dilakukan bertujuan untuk memperlambat dan mencegah keparahan," papar dr. Ratna.

Kondisi paling parah adalah berhentinya fungsi ginjal hampir sepenuhnya. Kondisi ini biasa disebut gagal ginjal stadium akhir (*End Stage Renal Disease/ESRD*). Dan terapi yang bisa dilakukan adalah dengan menjalani prosedur cuci darah untuk membantu pasien bertahan hidup atau dengan transplantasi ginjal.

### MARI KITA CEGAH!

Dokter Ratna menandakan bahwa ginjal adalah organ yang rentan terhadap gangguan. Karena dampaknya yang begitu berbahaya bagi kesehatan, maka mencegah terjadinya gagal ginjal adalah tindakan yang lebih murah dan tepat. Inilah langkah-langkah yang bisa dilakukan:

- Menjaga pola makan sehat, termasuk cukup minum untuk mencegah dehidrasi, dan menghindari makanan yang mengandung protein sangat tinggi.

- Menjauhi rokok.
- Menjaga berat badan ideal.
- Berhati-hati dalam mengonsumsi obat-obatan tertentu seperti obat-obatan pereda nyeri NSAID (*Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs*) karena efeknya bersifat toksik terhadap ginjal.
- Mewaspada dan menangani dengan benar penyakit hipertensi dan diabetes.
- Melakukan *medical check-up* yang lengkap secara rutin.

## TENTANG GINJAL

Ginjal merupakan organ yang berada di kedua sisi tubuh bagian belakang atas, tepatnya di bawah tulang rusuk manusia. Bentuknya seperti kacang dengan besar sekepalan tangan orang dewasa dengan berat hanya sekitar 4-6 ons. Organ ini memiliki banyak fungsi, seperti:

- Menyaring sisa metabolisme tubuh, hasil sampingan, dan cairan berlebih dari darah.
- Menjaga keseimbangan asam dan basa dalam tubuh. Kalau PH tubuh terlalu rendah atau tinggi maka kondisi ini akan mengganggu kelangsungan sel tubuh. Nah, ginjallah yang akan menjaga kondisi asam-basa ini.
- Menghasilkan renin, yaitu enzim yang membantu mengatur tekanan darah.
- Menghasilkan senyawa aktif dari vitamin D untuk menjaga kesehatan tulang.
- Menghasilkan senyawa eritropoetin untuk menstimulasi produksi sel darah merah.
- Mengatur kadar senyawa kimia dalam tubuh yang akhirnya membantu jantung dan otot-otot bisa berfungsi dengan baik.

Seseorang dapat hidup dengan sehat meski hanya memiliki satu ginjal. Tidak sedikit kasus anak lahir dengan satu ginjal namun ia tetap tumbuh sehat hingga dewasa.



# REHABILITASI MEDIK UNTUK PEMULIHAN SETELAH SAKIT

UNTUK MENCAPAI KONDISI  
MAKSIMAL SEPerti SEDIA KALA,  
PERLU ADA USAHA YANG HARUS  
DILAKUKAN SANG PASIEN.

SELEPAS seseorang yang sakit menjalani pengobatan atau operasi, selesaikah permasalahannya? Belum tentu. Sering kali masih tersisa rasa nyeri, sulit berjalan, maupun persoalan anggota tubuh lain yang seolah belum siap untuk kembali berfungsi seperti sedia kala. Akibatnya, waktu menginap di rumah sakit jadi lebih panjang, karena itulah dibutuhkan rehabilitasi medik.



**Dr. Putu Karsiani, SpKFR**

**REHABILITATION MEDICINE SPECIALIST**

Mayapada Hospital Tangerang

## MENGHILANGKAN DAMPAK AKIBAT SAKIT

Rehabilitasi medik merupakan pengetahuan kedokteran yang mempelajari tindakan untuk mengurangi atau menghilangkan dampak dari keadaan sakit, seperti cacat dan nyeri. Caranya dengan menggunakan intervensi medik. Setelah menjalani rehabilitasi medik, seseorang diharapkan dapat kembali beraktivitas normal dalam kondisi semaksimal mungkin.

Rehabilitasi medik dibutuhkan karena setelah mengalami sakit atau operasi, tubuh tidak selalu mampu segera beraktivitas seperti sedia kala. Kadang kala dialami oleh pasien karena pasca operasi, umumnya tubuh tidak leluasa untuk digerakkan. Masih ada rasa sakit di bagian tubuh tertentu yang biasanya membawa perasaan tidak nyaman dalam diri pasien untuk bergerak lebih lanjut.

Dalam hal ini rehabilitasi medik berperan membimbing pasien untuk melatih menggerakkan ototnya kembali. Dari mengajarkan cara bernapas yang benar agar paru-parunya dapat mengembang seperti biasa, sampai pasien mampu bangkit dari tempat tidur dan berjalan.

Semua 'latihan' tersebut terukur secara medis, mulai dari kadar oksigen pada pasien, tensi darah, serta denyut nadi, demi memonitor dan menjaga pasien dalam kondisi normal.

## PROSES 'TAILOR-MADE'

Sementara pada pasien yang menderita *stroke*, rehabilitasinya akan berbeda-beda tergantung di bagian tubuh mana yang mengalami gangguan. Bagi pasien yang menderita lumpuh sebelah, atau terkena *stroke* di bagian tangan, sehingga mengalami kesulitan gerak, akan dilakukan fisioterapi atau terapi okupasi untuk melatih dengan perlahan bagian tubuhnya agar kembali berfungsi.

Begitu pula dengan anak-anak yang mengalami kesulitan berbicara, misalnya. Meski ada dua orang anak yang sama-sama mengalaminya, intervensi mediknya dapat berbeda setelah melewati diagnosa. Apakah ia membutuhkan *speech therapy*, atau yang lain seperti terapi okupasi dan sebagainya.

Jadi, penerapan rehabilitasi medik pada dasarnya bersifat '*tailor-made*', yakni disesuaikan dengan kebutuhan pasien mengingat kondisi maupun penyebab gangguan kesehatan pasien dapat berbeda.

## BUTUH WAKTU YANG VARIATIF

Rehabilitasi medik umumnya diterapkan sejak pasien di rumah sakit dan selesai pengobatan atau operasi. Mereka akan mulai dibangunkan dari ranjang perawatan dan diajak bergerak hingga kondisinya cukup stabil. Selanjutnya pasien diperbolehkan pulang, meski kemampuan beraktivitasnya belum maksimal, untuk kemudian melanjutkan latihan secara rawat jalan.

Pasien memang tidak disarankan untuk berlama-lama di rumah sakit demi menghindari infeksi atau serangan

penyakit lain. Ya, mengingat di rumah sakit cukup berisiko bagi seseorang terpapar virus dan bakteri serta bibit penyakit ada di mana-mana. Apalagi kalau kondisi pasien belum normal.

Di rumah, pasien akan dibekali pengetahuan, seperti bagaimana cara bangun yang benar dari posisi berbaring dan cara berjalan yang benar. Progresnya pun terus dipantau, misalnya seberapa jauh pasien dapat berjalan, apakah ada peningkatan, dari 100 meter ke 200 meter dan seterusnya. Hingga akhirnya nanti, pasien merasa yakin tubuhnya sudah dapat beraktivitas kembali secara normal.

Lamanya rehabilitasi medik hingga selesai amat variatif, tergantung dari apa penyakitnya dan area tubuh mana yang terserang. Ada yang hanya makan waktu 1-2 minggu, ada pula yang 1-2 bulan, bahkan bisa berlanjut hingga setahun seperti sering terjadi pada pasien *stroke* yang lumpuh. Yang jelas, kalau sudah sampai satu tahun biasanya kecacatannya akan menetap. Karena itu, rehabilitasi medik perlu dimaksimalkan dan sedini mungkin. Jika dibiarkan berlarut-larut tanpa kemajuan yang berarti, akan semakin sulit bagi tubuh untuk dapat kembali ke kondisi seperti sedia kala.



### KERJA SAMA PASIEN DAN KELUARGA

Belajar bangun dari tempat tidur, menggerakkan anggota tubuh, berlatih berjalan, dan sebagainya, sepintas rehabilitasi medik nampak simpel, bukan? Namun saat prosesnya berlangsung tidak selalu seperti itu, apalagi kalau menginginkan hasil yang optimal.

Agar rehabilitasi medik mencapai hasil optimal, tim yang menangani pasien, seperti dokter serta terapisnya, harus solid. Dan yang paling penting juga adalah kerja sama dengan pasien beserta keluarganya. Semakin kooperatif pasien dan keluarganya, dalam artian mematuhi arahan dan anjuran dokter, akan makin maksimal hasilnya. Sementara bagi pasien yang kurang kooperatif sering kali hasil yang didapat kurang maksimal.

Semua upaya ini sebisa mungkin akan membuat pasien mandiri kembali, hingga tidak lagi menjadi beban keluarga.

### DAPAT DITERAPI DENGAN REHABILITASI MEDIK

Apa saja kondisi kesehatan yang dapat pulih kembali dengan rehabilitasi medik? Inilah di antaranya:

- **Otot dan tulang (*musculoskeletal*)**

Mengurangi atau menghilangkan nyeri pada otot dan tulang, misalnya karena cedera, termasuk cedera olahraga, pengapuran pada sendi sehingga terasa sakit dan kaku (*osteoarthritis*), dan tulang keropos karena kepadatan tulang yang menurun sehingga rentan retak (*osteoporosis*).

- **Syaraf (*neurorehabilitation*)**

Rehabilitasi seputar syaraf, seperti pasca *stroke*, operasi di bagian kepala dan cedera tulang belakang, serta syaraf terjepit.

- **Jantung dan paru-paru (*cardiopulmonary*)**

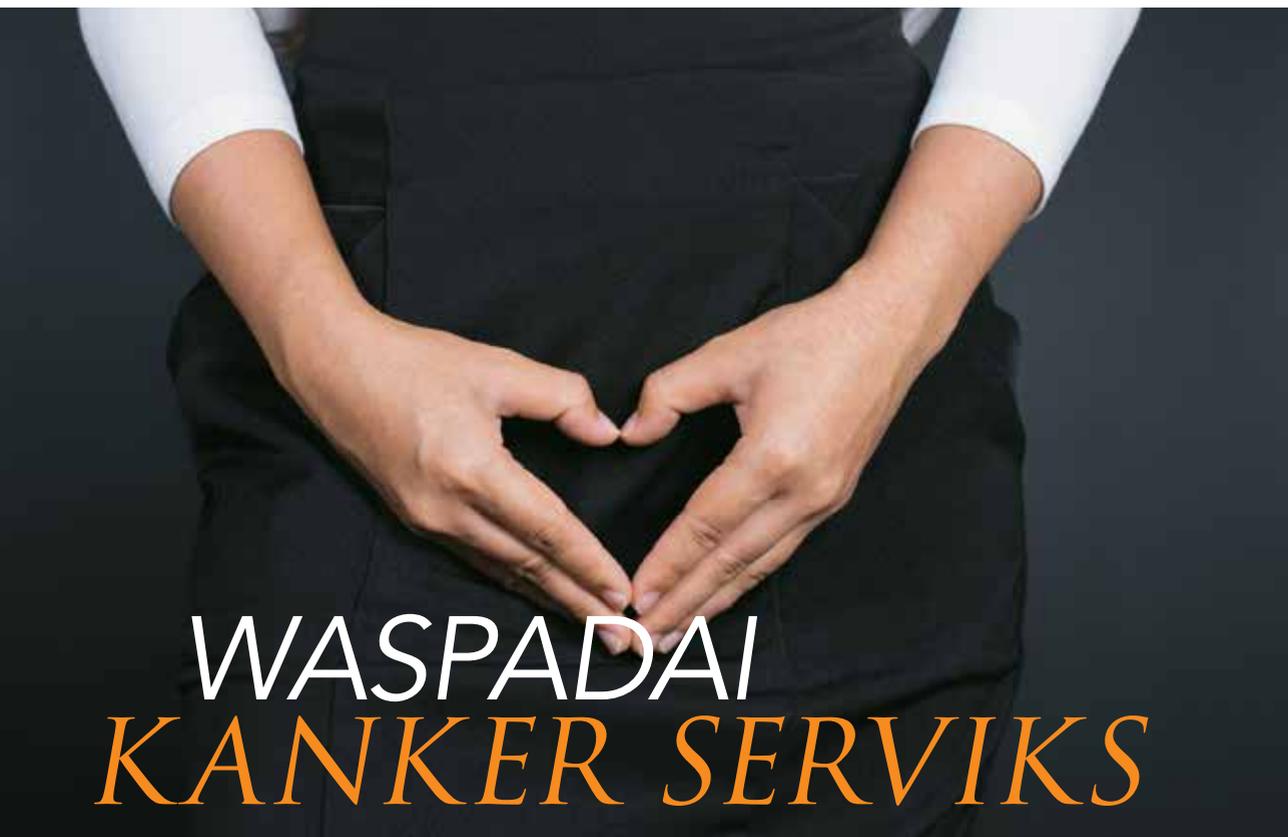
Rehabilitasi pasca pasien menjalani operasi jantung, pasien dengan gagal jantung, serta pasien yang mengalami sakit paru-paru kronis.

- **Orang usia lanjut (*geriatric*)**

Menangani persoalan akibat terjatuh maupun persoalan postur, yang kerap dialami oleh orang-orang yang sudah berusia lanjut.

- **Anak-anak (*pediatric*)**

Memperbaiki masalah bentuk kaki "O", bentuk tulang "L", serta anak-anak yang tak kunjung bisa berbicara maupun berjalan.



# WASPADAI KANKER SERVIKS

GEJALANYA SERING TIDAK JELAS, BAHKAN TIDAK TERASA SAMA SEKALI. NAMUN BILA SUDAH MENYERANG DAPAT MENGAKIBATKAN KEMATIAN.

WAFATNYA artis Julia Perez seperti menghentak kesadaran banyak orang mengenai salah satu penyakit berbahaya yaitu kanker serviks. Padahal kanker serviks sudah cukup lama menjadi salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh kaum wanita di Indonesia. Menurut data HPV Centre, kanker serviks merupakan jenis kanker kedua tertinggi yang ditemukan pada pasien wanita di Indonesia<sup>1</sup>. Tiap tahunnya, ada 20 ribu wanita didiagnosa sebagai penderita kanker serviks. Angka yang sangat besar dan perlu perhatian kita semua, terutama kaum wanita, agar lebih paham mengenai kanker serviks sebelum terlambat.

## PENYEBAB DAN GEJALA

Kanker serviks atau kanker mulut rahim adalah kanker yang menyerang mulut rahim, pintu masuk dari vagina menuju rahim. Menurut spesialis kebidanan dan kandungan dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan, dr. Tirsia Verani, SpOG, kanker serviks bisa

**dr. Tirsia Verani, SpOG**  
**SPECIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN**  
 Mayapada Hospital Jakarta Selatan



menyerang setiap wanita dari segala usia yang sudah aktif berhubungan seksual. "Juga hubungan seks secara oral dan anal. Meski sudah memakai kondom, risiko terkena kanker serviks tetap ada," jelasnya. Pada stadium awal, kanker serviks biasanya tidak menunjukkan gejala. Yang paling umum adalah:

- Pendarahan abnormal (pendarahan paska senggama, pendarahan di luar waktu haid, pendarahan setelah menopause).
  - Keluarnya cairan kekuningan atau keputihan yang terus-menerus dan berbau.
  - Nyeri panggul yang tidak berkaitan dengan siklus haid serta gangguan BAK (nyeri, sering).
- Namun keluhan-keluhan ini tidak selalu berhubungan dengan kanker serviks, karena itu pasien perlu berkonsultasi dengan dokter dan menjalani pemeriksaan," papar dr. Tirsia.

Sekitar 70% kasus kanker serviks disebabkan oleh Human Papilloma Virus, yakni virus HPV 16 dan 18 yang masuk ke dalam tubuh melalui hubungan intim. Selain virus HPV, faktor pendukung lain adalah merokok, sering berganti pasangan seks, hamil dibawah usia 17 tahun, hamil lebih dari 3 kali dan konsumsi pil KB. Wanita dengan riwayat kesehatan keluarga yang mengidap kanker serviks, dapat berisiko lebih tinggi.

### DETEKSI DAN PENGOBATAN

Menurut dr. Tirsia, bila sudah diketahui menderita kanker serviks, pasien akan diminta menjalani serangkaian tes seperti pemeriksaan laboratorium, USG, Ro Thorax, sistoskopi, BNO-IVP, MRI, CT scan dan PET scan. Dari hasil tes ini akan diketahui stadium dari kanker yang diderita pasien. Pasien di stadium 1, angka harapan hidup dalam 5 tahun sekitar 80% sampai 93%. Pada stadium 2 masih ada harapan hidup hingga 60%, sementara pasien dengan stadium 3, harapan hidup tersisa 32%-35% dan kanker telah menyerang hingga ke rongga panggul.

Pada stadium 4 biasanya sel kanker sudah menyebar ke organ tubuh lainnya sehingga harapan hidup pasien tinggal 15%-16% saja. Pengobatan penyakit ini dilakukan berdasarkan stadiumnya, yaitu berupa tindakan operasi, radiasi dan kemoterapi (bisa dilakukan kombinasi ketiganya).

Setelah menjalani serangkaian pengobatan, pasien dapat mengalami remisi dari kanker serviks, namun sel kanker bisa saja tumbuh kembali. Karena itu, dr. Tirsia mengatakan pasien harus tetap kontrol teratur ke dokter setiap 3 bulan selama 2 tahun pertama setelah dinyatakan sembuh. Kemudian dilanjutkan setiap 6 bulan pada tahun berikutnya.

Banyak kasus kanker serviks yang ditemukan di tanah air sudah berada di stadium lanjut, dikarenakan masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan kesehatan secara berkala. Padahal semakin dini dideteksi dan ditangani, penderita kanker serviks dapat memiliki angka harapan hidup yang tinggi. Disarankan oleh dr. Tirsia untuk melakukan *pap smear* setiap tahunnya dan untuk wanita berusia diatas 30 tahun dianjurkan untuk melakukan tes HPV bersamaan dengan *pap smear*.

Untuk menurunkan risiko terkena penyakit mematikan ini, inilah saran untuk tindak pencegahan. "Lakukan hubungan seks yang aman, yakni dengan tidak berganti-ganti pasangan. Perlu melakukan vaksinasi," paparnya. Vaksin kanker serviks biasanya diberikan sebanyak 3 tahap dan kini sudah tersedia di beberapa rumah sakit di Indonesia, salah satunya di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

1. Sumber: <http://www.hpvcentre.net/statistics/reports/IDN.pdf>



Experience **care**  
better

PAKET MCU SPESIAL INDONESIAKU

**Rp. 372.000,-**

**Paket termasuk :**

- Pemeriksaan fisik dan konsultasi oleh Dokter Umum
- Rontgen Thorax
- Pemeriksaan EKG
- Pemeriksaan Laboratorium :  
Glukosa Puasa, Asam Urat, Kolesterol Total, HDL, LDL, Trigliserida



**Mayapada Hospital Tangerang**

Jl. Honoris Raya Kav. 6

Kota Modern, Tangerang

**HOTLINE : 021-55781888**

[www.mayapadahospital.com](http://www.mayapadahospital.com)

**Syarat & Ketentuan Berlaku :**

- Paket Promo berlangsung s/d 30 November 2017
- Promo ini berlaku hanya di Mayapada Hospital Tangerang
- Pendaftaran Paket Promo harap menghubungi ext. 8140/8202
- Harap melakukan perjanjian 1 hari sebelum pemeriksaan



Pemeriksaan

# MRI

+ konsultasi dokter spesialis

**mulai dari Rp. 1.1 juta**

(MRI & MRA brain, MRI brain, MRI cervical, MRI lumbal, MRI thoracal, MRI whole spine, MRI whole abdomen)

## 2 to Go

(pembelian 2 paket MRI)

**Rp. 1.9 juta**

- Berlaku untuk pasien rawat jalan.
- Perjanjian melalui Radiologi paling lambat satu hari sebelum tindakan.
- Promo tidak dapat digabung dengan promo lain.
- Ekspertise dan hasil akhir dalam bentuk CD akan diberikan paling lambat dua hari kerja setelah dilakukan pemeriksaan.
- Syarat dan ketentuan berlaku.

Paket berlaku hingga 31 Desember 2017.  
Info lebih lanjut hubungi **021-29217777 ext. 7310**

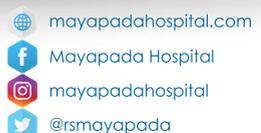


Jl. Lebak Bulus 1, Kav 29, Cilandak, Jakarta Selatan

**HOTLINE 021-29217777**

**EMERGENCY 021-29215555**

Email : [info.mhjs@mayapadahospital.com](mailto:info.mhjs@mayapadahospital.com)





# *VARISES,* Ringan tapi... **Dapat Berujung Kematian**

SERINGKALI DIANGGAP REMEH,  
BILA TAK MENDAPATKAN PENANGANAN  
YANG TEPAT VARISES DAPAT  
MEMBAHAYAKAN JIWA PENDERITANYA.

VARISES pada betis kerap kali mengganggu penampilan seorang wanita. Bentuk varises yang seperti jaring laba-laba berwarna kebiruan atau seperti otot yang menonjol membuat wanita tak lagi percaya diri mengenakan rok atau celana pendek. Tapi sebenarnya, varises bukan hanya soal penampilan. Penyakit yang seringkali dianggap enteng ini menyimpan risiko kesehatan yang cukup berat, bahkan dapat berujung pada kematian.

## dr. Patrianef Sp.B-KV KONSULTAN VASKULAR

Mayapada Hospital Jakarta Selatan



### MENGAPA VARISES MUNCUL?

Varises sendiri memiliki arti sebagai pembengkakan dan pelebaran pembuluh darah vena, kebanyakan muncul di betis namun dapat muncul juga di bagian tubuh lain seperti tangan atau leher yang juga memiliki pembuluh vena. Menurut dr. Patrianef Sp.B-KV, konsultan vaskular di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, pembengkakan dan pelebaran vena ini disebabkan oleh adanya kelainan katup pada vena dan pompa darah di otot. Akibatnya arus balik darah ke jantung tidak berjalan lancar dan terjadi penumpukan di pembuluh vena pada kaki. Sehingga kemudian terjadi pembengkakan dan pelebaran vena berwarna kebiruan dan menonjol. "Kelainan katup ini umumnya disebabkan oleh faktor keturunan. Jadi kalau ibu atau nenek Anda menderita varises, kemungkinan besar Anda akan kena varises juga," jelas dr. Patrianef.

Selain faktor keturunan, beberapa faktor lain dapat menyebabkan munculnya varises, seperti terlalu sering memakai sepatu *high heels*, obesitas, kehamilan dan kadar hormon yang tak stabil. Tak heran jika varises lebih banyak menyerang kaum wanita, meski kaum pria dapat pula menderita varises. Terlalu lama duduk atau berdiri juga dapat menyebabkan varises. "Karena itu, pekerja kantoran lebih besar risikonya untuk terkena varises," jelasnya.

### DAPAT SEBABKAN KEMATIAN

Menurut dr. Patrianef ada pemahaman yang salah mengenai varises selama ini. Masyarakat menganggap varises sebagai pengganggu penampilan dapat dihilangkan dengan bedah kosmetik. Padahal ada masalah yang lebih besar, tidak hanya dari segi

tampilan fisik pasien saja. "Varises yang dibiarkan dalam jangka waktu lama akan menyebabkan penggumpalan darah, masuk ke dalam pembuluh darah paru-paru, menyebabkan sesak nafas dan serangan jantung dan akhirnya bisa menyebabkan kematian mendadak," paparnya.

Varises dalam kategori ringan masih dapat ditangani sendiri di rumah, misalnya dengan menahan kaki dengan bantal dalam kondisi berbaring atau menggunakan *stocking* antivarises. Namun disarankan untuk memeriksakan diri ke dokter saat Anda merasa tidak nyaman pada bagian kaki, seperti sering merasa pegal-pegal. Bila ada kondisi yang mencurigakan, dokter akan melakukan pemeriksaan dengan tes USG. Selanjutnya akan diberikan tindakan dan pengobatan yang tepat sesuai kondisi varises pasien.

Pengobatan varises saat ini menurut dr. Patrianef sudah sangat baik. Tingkat kesembuhannya sudah mencapai 100%, fisik pasien dapat kembali mulus tanpa gangguan vena yang menonjol. Tapi tindak pencegahan selalu lebih baik daripada mengobati, karena itu ia menyarankan agar menjaga berat badan yang ideal, rutin berolahraga dan kurangi pemakaian sepatu *high heel* agar terhindar dari varises.



**Obesitas, kehamilan dan sepatu high heels adalah faktor pemicu varises.**

# THE 10 SUPERFOOD

## yang Perlu Anda KONSUMSI

INILAH MAKANAN YANG SELAYAKNYA SELALU ADA DALAM DAFTAR MENU ANDA.

APAKAH Anda sering mendengar istilah superfood? Disebut superfood karena memang makanan-makanan tersebut kandungan nutrisinya lengkap dan menyimpan khasiat yang hebat bagi tubuh kita. Sudah terbukti bahwa manfaat yang diperoleh dari superfood antara lain daya tahan tubuh yang meningkat, kecantikan kulit hingga mampu membantu dalam penyembuhan penyakit tertentu. Inilah 10 superfood yang harus Anda ketahui karena penting bagi kesehatan tubuh Anda.



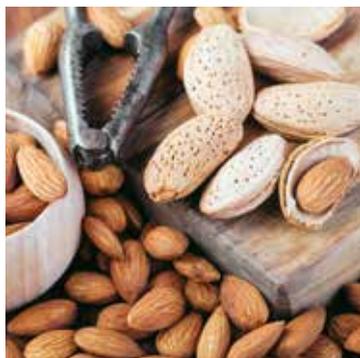
### 1. SALMON

Ikan salmon mengandung kadar asam lemak Omega-3 yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, mencegah penggumpalan darah, serta melindungi sel-sel otak dari penyakit penuaan. Selain itu, ikan salmon juga kaya protein dan antioksidan co-enzyme Q-10 yang penting dalam pencegahan *memory loss*.



### 2. GANDUM

Gandum yang memiliki serat tinggi seperti pada oatmeal misalnya, mampu menurunkan kolesterol jahat (LDL) tanpa efek samping. Setiap hari, otak membutuhkan suplai glukosa dari tubuh, dan gandum murni mampu mendukung kebutuhan tersebut serta mampu mengendalikan gula darah. Selain itu, gandum juga mengandung vitamin B yang berfungsi memelihara kesehatan sistem saraf. Dengan mengonsumsi gandum secara rutin dalam sarapan Anda, maka kebutuhan seperti kalsium, asam folat, vitamin serta antioksidan akan terpenuhi.



### 3. KACANG-KACANGAN

Pada umumnya, kacang-kacangan kaya akan serat, vitamin, mineral. Dapat mempertahankan energi, seperti almond, yang memiliki efek mengenyangkan namun tidak mengandung lemak jenuh. Kacang kedelai sumber protein nabati yang baik, kaya vit E dan mampu memperbaiki tekstur kulit. Sementara itu kacang merah tingkat zat besi nya cukup tinggi dan dapat meningkatkan metabolisme serta energi.



### 4. YOGURT

Fermentasi pada yogurt akan menghasilkan antibiotik *L.bulgaricus* yang mampu melawan virus dan jamur, serta menyapu bersih mikroorganisme. Proses fermentasi tersebut menaikkan kadar vitamin A, B2, B3 biotin, asam folat, dan asam amino pada susu yang padat gizi, serta menurunkan kadar gula pada susu. Selain itu, yogurt yang kaya akan probiotik sangat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan.



### 5. BLUEBERRY

Jenis buah *berry* yang satu ini mengandung vitamin C dan antioksidan tinggi untuk pencegah kanker. Selain itu, blueberry juga kaya *anthocyanin* yang dapat meningkatkan *brain power*, merangsang kerja otak, serta meningkatkan kapasitas ingatan dan kemampuan motorik.



### 6. BROKOLI

Sayuran brokoli mengandung senyawa pencegah kanker, terutama karena kandungan asam folatnya yang tinggi, juga Vit C. Brokoli bisa membantu mencegah kanker usus, kanker prostat. Selain itu, di dalam brokoli juga terkandung lutein dan serat yang bisa mendetoks tubuh dari kelebihan minyak serta kolesterol jahat. Dengan sering mengonsumsi brokoli, dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena kandungan beta karoten, seng dan selenium yang akan melawan radikal bebas.



### 7. BAYAM

Diantara banyaknya jenis sayuran hijau, bayam adalah yang paling banyak mengandung zat besi. Bayam merupakan sumber kalsium, potasium, Omega 3, vitamin A, B dan C. Selain itu, bayam juga baik untuk kulit. Kandungan Vit B didalamnya dapat melindungi kulit dari sinar ultra violet, sedang Vit A dan C adalah antioksidan yang memerangi bakteri penyebab jerawat, serta dapat menunda munculnya keriput.



### 8. TEH HIJAU

Teh hijau bukan hanya menjadi minuman yang menyegarkan, tetapi mengandung antioksidan tinggi serta catechin yang dapat membantu proses pembakaran lemak dan kalori. Bahkan salah satu jenis catechin dapat membunuh sel-sel kanker tanpa merusak sel-sel sehat di dalamnya. Kandungan kafein dalam teh hijau mampu menstimulasi otak, mendongkrak mood dan mendatangkan perasaan rileks.



### 9. BAWANG PUTIH

Bawang putih yang segar selalu menjadi pilihan terbaik dan merupakan alternatif untuk antibiotik. Bawang putih memiliki lebih dari 100 jenis bahan kimia alami yang berguna, di antaranya vitamin A, B, C, kalsium, potasium, zat besi, karoten, antioksidan, selenium, serta asam amino allicin. Senyawa sulfur seperti allicin berfungsi menghancurkan sel-sel kanker. Sering mengonsumsi bawang putih akan mampu menurunkan hipertensi dan pembekuan darah sehingga dapat mencegah stroke serta serangan jantung.



### 10. BERAS MERAH

Perlu Anda ketahui bahwa dibanding beras putih, beras merah lebih kaya vitamin dan mineral. Bukan hanya itu, dalam beras merah juga terdapat serat dan antioksidan penangkal penyakit diabetes, stroke, hipertensi, kanker, dan gangguan jantung. Selenium di dalamnya berfungsi untuk mengubah peroksida menjadi komponen tidak beracun, sehingga dapat mencegah aneka penyakit.

Jadi tunggu apa lagi, sudahkah Anda mengonsumsi 10 superfood dalam menu Anda sehari-hari?



# GENERAL HEART SCREENING

Rp. **880.000,-**

Paket sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- Konsultasi dokter spesialis jantung
- Pemeriksaan ECG
- Tes Treadmill
- Pemeriksaan laboratorium:  
Glukosa darah puasa, Kolesterol  
total, LDL, HDL, Trigliserida
- Makan pagi/ siang

Paket berlaku hingga 31 Desember 2017  
Info lebih lanjut hubungi **021-29217777 ext. 7211**

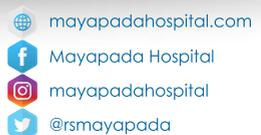


Jl. Lebak Bulus 1, Kav 29, Cilandak, Jakarta Selatan

**HOTLINE 021-29217777**

**EMERGENCY 021-29215555**

Email : [info.mhjs@mayapadahospital.com](mailto:info.mhjs@mayapadahospital.com)





**IIS, LIA, WULAN  
DAN ASRIYAH**

## **KEMBALI PRODUKTIF USAI KECELAKAAN KERJA**

KEBAKARAN HEBAT DI PABRIK TEMPAT MEREKA BEKERJA TELAH MENYISAKAN LUKA BAKAR DI SEKUJUR TUBUH. KINI MEREKA SIAP BEKERJA DAN PRODUKTIF KEMBALI.

HARI itu, Jumat 10 Juli 2015, Iis (28th); Lia (25th); Wulan (21th) dan Asriyah (22th) berangkat kerja seperti biasa. Tidak terbayangkan oleh mereka, hari itu bakal terjadi bencana di PT Mandom Indonesia, tempat mereka bekerja.

Sebuah ruangan pengepakan produk milik PT Mandom Indonesia di kawasan Industri MM 2100, Cikarang, Bekasi, terbakar hebat pada Jumat 10 Juli 2015. Kebakaran yang terjadi akibat kebocoran gas tersebut berlangsung sangat cepat dan hanya dalam



hitungan detik, api menyebar luas dan banyak karyawan pabrik yang tidak sempat menyelamatkan diri. "Waktu itu kira-kira pukul 10 pagi, tiba-tiba ada api besar sekali, saya pingsan dan bangun-bangun sudah di rumah sakit," cerita Wulan mengenai kejadian hari itu. Akibat kejadian ini, sebanyak 28 karyawan tewas dan 30 lainnya mengalami luka bakar, termasuk Wulan, lis, Lia dan Asriyah.

Setelah kejadian, keempatnya langsung dilarikan ke Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan mendapat penanganan langsung oleh dr. B.J. Bismedi, SpBP-RE. Keempatnya mengalami luka bakar serius di seluruh tubuh, terutama di bagian tangan dan wajah. "Waktu saya dibawa ke IGD Mayapada Hospital, responnya cepat sekali. Karena lukanya cukup parah, jadi cincin saya harus dipotong," ujar lis. Setelah itu, lis kembali tak sadarkan diri. Begitu terbangun ia sudah berada di ruang ICU. Baik lis, Wulan, Lia dan Asriyah harus menginap di ruang ICU dan menjalani beberapa operasi. Hingga saat ini, lis sudah menjalani 7 kali operasi, sementara Asriyah dan Wulan sudah menjalani lebih dari 20 kali. Operasi-operasi ini dilakukan pada organ tubuh bagian luar, termasuk kulit. Seluruh operasi itu dilakukan oleh dr. B.J. Bismedi, SpBP-RE.

Setelah pindah ke Rawat Inap, selain dr. B.J. Bismedi, SpBP-RE, bergabung dalam tim dokter: dr. Noerrama Trimoerti, Wirjoatmodjo, SpKK; dr. Jovita Maria Melania Setiawan, SpKFR dan dr. Agung P. Sutiyoso, SpOT, FICS, MM, MARS. Sejak kecelakaan kerja tersebut, keempatnya harus berada di kamar rawat inap selama 2-3 bulan hingga akhirnya diperbolehkan pulang. Namun mereka masih harus terus menjalani rawat jalan demi kesembuhan mereka. Berkat kerja keras para dokter, keadaan mereka kini sudah semakin membaik. "Setelah 2 bulan di Mayapada Hospital, saya diperbolehkan pulang. Tapi sampai sekarang saya masih harus berobat, di tangan saya juga masih ada luka yang dalam proses penyembuhan," tutur Asriyah yang sempat operasi sampai lebih dari 10 kali.

Karena luka yang dideritanya, di awal menjalani rawat jalan, Asriyah masih harus diantar oleh kedua orang tuanya bila harus pergi ke rumah sakit. Begitu pula dengan lis, Wulan dan Lia. Banyak aktivitas sehari-hari yang tidak bisa mereka lakukan sendiri dan harus dibantu oleh keluarga. "Tapi sekarang setelah 2 tahun menjalani pengobatan di Mayapada Hospital, aktivitas sudah normal lagi. Saya sekarang sudah bisa bekerja kembali," ujar Asriyah. Berkat penanganan yang tepat dari para dokter Mayapada Hospital Jakarta Selatan, keempatnya kini sudah bisa kembali bekerja di PT. Mandom Indonesia.

Meski sudah cukup sehat, baik Asriyah, Lia, lis dan Wulan masih terus menjalani rawat jalan, untuk memperbaiki kondisi bekas luka bakar pada kulit mereka. Pada 13 Agustus 2017, lis dan Asriyah baru saja menjalani operasi pada luka di jari-jari kedua tangan mereka. Proses penyembuhan keempatnya ditangani oleh dr. B.J. Bismedi, SpBP-RE.



FOTO: 123RF

# TERLALU SIBUK?

INI DIA,  
OLAHRAGA  
TANPA KE GYM!

PRODUKTIVITAS ANDA TIDAK  
LEBIH BERTARAF DARI PADA  
KESEHATAN ANDA.

SAAT kita di usia produktif, seringkali kita lalai dalam menjaga kondisi kesehatan. Agenda kerja yang padat kerap menjadi alasan untuk makan "seadanya", juga tak pernah berolahraga karena waktu terbatas. Konsekuensinya? Tidak perlu menuainya di usia senja, sekarangpun beragam masalah kesehatan dari ringan hingga serius mengintai para professional yang banyak menghabiskan waktu di belakang meja. Tidak terbayang jika kerja keras Anda hanya membuahkan kondisi kesehatan yang buruk. Padahal kesehatan jauh lebih berharga dibanding produktivitas kerja Anda!

## BERISIKO TINGGI

Orang-orang di belakang layar, yang umumnya berada di *level top management* adalah mereka yang menjadi "otak" perusahaan. Namun tanpa disadari mereka hidup dengan tingkat stres yang tinggi, sering melakukan *travelling*, kurang tidur, hanya sempat mengonsumsi hidangan *fast food*. Dikutip dari *corporatwellnessmagazine.com*, Dr. James Rippe, *associate professor cardiology* di Tufts University, melakukan riset terhadap 200 pasien, tiga perempat di antaranya adalah eksekutif. Hasil riset menunjukkan 73% responden yang menjalani pola hidup tidak sehat, berisiko terhadap penyakit diabetes, jantung, kolesterol, tekanan darah tinggi dan lainnya. Sementara 80% mengalami obesitas. Para eksekutif ini menjalani gaya hidup di bawah standar yang berisiko terhadap kondisi kesehatan mereka.

## "MENCURI" WAKTU OLAHRAGA

Untuk memiliki gaya hidup yang sehat, hanya dengan pola makan yang benar saja, tidaklah cukup. Tubuh membutuhkan gerak untuk melemaskan otot dan melancarkan peredaran darah serta meningkatkan metabolisme. Tak dapat dipungkiri kalau para eksekutif sering kali minim gerak, sementara tubuh manusia tidak didesain untuk duduk dalam waktu yang lama hingga 12 jam sehari. Gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan nyeri punggung bisa muncul. Hal ini tidak hanya berlaku bagi orang gemuk, tubuh yang kurus pun jika tidak aktif bergerak bisa mengalami osteoporosis.

Waktu yang terbatas dan lokasi *gym* yang tak terjangkau, jangan dijadikan alasan untuk tidak bergerak. Anda sendiri yang mengendalikan tubuh dan kesehatan Anda. Dengan sedikit kreativitas, banyak gerakan olahraga ringan yang bisa dilakukan di sela-sela waktu kerja di kantor, bahkan Anda bisa melakukannya tanpa disadari Anda tengah berolahraga.

## LAKUKAN INI!

Gerakan-gerakan ringan ini bisa membantu Anda mensiasati kegiatan olahraga yang mungkin sulit Anda lakukan di tengah kesibukan kerja. Tak perlu harus berada di *fitness center* misalnya, Yuk, selalu sempatkan untuk menerapkan hal ini di keseharian Anda!

### • Naik tangga

Jika kantor Anda terletak di gedung bertingkat, yuk manfaatkan tangga dari pada menggunakan elevator menuju ruang kerja. Naik tangga sama dengan melatih fisik Anda. Tidak perlu memaksakan diri jika kantor Anda berada di lantai 10, cukup 3-5 lantai saja secara bertahap dan gunakan elevator untuk sisanya.

### • Bike to work

*Bike to work* yang sempat *booming* beberapa waktu lalu jangan dijadikan sebagai tren semata. Bersepeda santai selama 30 menit mampu membakar kalori hingga 120 kalori. Semakin lama waktu yang ditempuh tentu akan semakin banyak kalori yang terbuang. Tidak harus ke kantor lho, jika Anda memiliki urusan di dekat rumah seperti ke minimarket, jangan gunakan motor, kayuh sepeda Anda dan nikmati udara segar dan tubuh yang lebih fit.

### • Jalan kaki

Bangunlah lebih pagi dari jadwal biasanya, dan sempatkan untuk melakukan jalan pagi keliling kompleks rumah Anda, atau sekedar mengajak anjing peliharaan berkeliling. Jika kemacetan menuntut Anda untuk berangkat lebih pagi, Anda bisa memanfaatkan untuk parkir kendaraan lebih jauh dari pintu gedung, sehingga mau tidak mau Anda harus berjalan kaki. Jika Anda naik kendaraan umum, turunkan pada halte pemberhentian sebelum atau sesudah kantor Anda sehingga Anda bisa berjalan agak lebih jauh. Untuk menjaga kesehatan tubuh setidaknya kita melakukan 7000-8000 langkah setiap harinya.

### • Stretching di kantor

Peregangan bisa membantu Anda melemaskan otot yang tegang, menghindari stres dan membuat tubuh lebih sehat. Anda bisa lakukan gerakan ringan ini di bangku kerja. Rentangkan



lengan ke atas kepala selama 30 detik, lakukan peregangan ke arah kanan dan kiri masing-masing 10 detik. Ulangi selama 3-5 kali. Kencangkan otot lengan dengan kedua tangan memegang pinggir meja, lalu tarik kursi ke arah belakang hingga wajah berada di antara lengan menghadap ke lantai, tahan beberapa saat kemudian tarik kembali kursi ke meja, ulangi hingga 15 kali.

• **Push up**

Gerakan *push up* bisa Anda lakukan dimana pun, bahkan di kantor. Anda bisa bertumpu pada meja kerja Anda untuk melatih otot lengan, memanfaatkan tembok sebagai tumpuan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan pada dinding sejauh panjang tangan. Jatuhkan tubuh ke arah dinding, kemudian topang dan angkat berat tubuh dengan bertumpu pada tangan. Lakukan secara bertahap dengan menambah jumlahnya dalam beberapa waktu.



• **Istirahat mata**

Layar monitor komputer dapat membuat mata Anda menjadi lelah dan sering kali berdampak pada sakit kepala. Setiap 30 menit alihkan pandangan dari layar monitor ke luar jendela, melihat pemandangan atau melihat obyek lain karena hal ini dapat meningkatkan gerakan mata sehingga bisa terhindar dari masalah mata lelah. Atau Anda bisa gosokkan kedua telapak tangan lalu menempelkannya pada kedua mata untuk rileksasi.

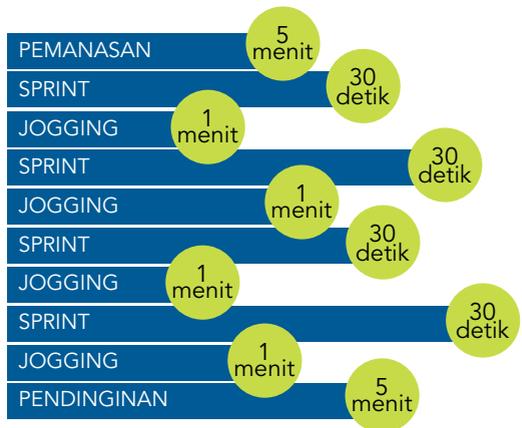
**OLAHRAGA “HIIT” YANG TENGAH HITZ!**

Ada banyak cara menjadi fit tanpa perlu ke *gym*. Salah satu metode olahraga yang tengah tren saat ini adalah HIIT (*High Intensity-Interval Training*). Olahraga ini banyak menjadi pilihan bagi para eksekutif muda karena dengan waktu olahraga yang sebentar, tubuh Anda bisa berkeringat layaknya melakukan olahraga selama 1 jam.

Metode olahraga ini termasuk pada latihan kardio dengan kombinasi latihan menggunakan intensitas tinggi dan intensitas sedang/rendah dalam selang waktu tertentu. Metode ini membantu meningkatkan memori serabut otot sehingga menambah kekuatan otot tubuh menjadi lebih gesit dan lincah.

Intensitas tinggi memicu jantung lebih keras, konsumsi oksigen pun meningkat, metabolisme tubuh meningkat dan lemak yang terbakar makin banyak. Sementara saat intensitas rendah (waktu jeda) metabolisme tubuh tetap berlangsung karena dipicu oleh efek oksigen yang berlebihan saat olahraga tadi, sehingga efek ini bisa bertahan seharian dan tidak perlu khawatir akan lemak tubuh lagi.

Jika Anda tertarik untuk mencoba, lakukan gerakan HIIT dengan strategi seperti berikut ini, namun disesuaikan dengan kemampuan tubuh Anda.



Total waktu: 16 menit\*

\* Anda bisa menggunakan pola HIIT ini pada minggu pertama, dan menambah durasi waktu total pada minggu-minggu berikutnya.

# POWER SMOOTHIES

TINGKATKAN SEMANGAT PAGI HARI ANDA DENGAN RESEP SEHAT BERIKUT INI!



## GREEN DETOX

Untuk: 6 porsi

### Bahan

- 300 g daging nanas
- 120 g horensa
- 120 g kale
- 6 buah pisang Cavendish, bekukan
- 250 ml air kelapa
- 1 buah lemon, ambil airnya
- Es batu secukupnya

### Topping

- 300 g buah naga merah, kupas
- 100 g daging nanas
- 6 sdm kelapa parut kering/ coconut flake
- 6 sdm chia seed
- 6 sdm biji bunga matahari, panggang
- 6 sdm granola

### Cara membuat

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender. Proses hingga benar-benar halus.
2. Tuang ke dalam mangkuk, susun *topping* di atasnya. Aduk rata kala menyantap.

## HONEY AVOCADO

Untuk: 6 porsi

### Bahan

- 3 buah avokad
- 3 buah pisang Cavendish, bekukan
- 6 sdm madu
- Es batu secukupnya
- 3 sdm *chia seed*
- 750 ml susu cair\*, panaskan

### Topping

- 3 sdm *granola*
- 100 g daging buah nangka
- 3 sdm kelapa parut kering/*coconut flake*
- 2 sdm biji bunga matahari, panggang

### Cara membuat

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender, kecuali susu dan *chia seed*. Proses hingga benar-benar halus. Sisihkan.
2. Rendam *chia seed* dengan susu, biarkan hingga mengembang.
3. Tuang *chia seed* ke dalam enam gelas saji. Biarkan hingga mengental seperti puding. Tuang *smoothies* avokad. Beri *topping* di atasnya. Aduk rata kala menyantap.

\* Anda bisa mengganti dengan *coconut milk* atau *almond milk*, bagi Anda yang tidak mengonsumsi susu.



# RAIH KETENANGAN JIWA DENGAN MEDITASI



BELAJAR MEDITASI ITU TIDAK SULIT LHO, JIKA ANDA MAMPU MELAKUKANNYA SECARA RUTIN MAKA KETENANGAN JIWA SERTA ENERGI YANG MAKSIMAL AKAN MENJADI MILIK ANDA SEPANJANG WAKTU ...

MEDITASI adalah olahjiwa sederhana yang bisa menjadi pilihan di tengah-tengah kesibukan Anda sehari-hari. Dengan meditasi kita akan mampu menyatukan pikiran dan hati sehingga dapat mengenali diri sejati kita sendiri. Tujuan utama melakukan meditasi adalah agar kita dapat meraih ketenangan jiwa, merilekskan tubuh, membangun energi internal, meningkatkan konsentrasi, menurunkan kecemasan sehingga dapat membuat tubuh Anda kembali dalam posisi yang tenang dan damai.



## PERSIAPAN UNTUK MEDITASI

Bagi Anda yang masih pemula untuk melakukan meditasi, cara berikut bisa Anda terapkan. Meditasi dapat dilakukan di mana saja, seperti di rumah, kantor, dan tempat-tempat yang dirasakan nyaman.

1. Pertama, pastinya Anda harus menentukan tempat terlebih dahulu (yang sepi dan nyaman). Ambil posisi yang sesuai: misalnya duduk bersila. Biasakanlah melakukan meditasi setelah Anda bangun tidur karena pagi hari bisa membuat Anda merasa tenang sepanjang hari.

2. Arahkan pandangan lurus beberapa meter di depan Anda, lalu tegakkan sendi punggung jangan kaku. Tegakkan kepala, letakkan tangan di paha sesuai kenyamanan Anda.

3. Bernafaslah dengan pelan, ambil nafas dalam-dalam, hembuskan secara perlahan, dan rasakan iramanya seiring dengan detak jantung Anda.

4. Mulailah melatih pikiran untuk fokus selama beberapa menit. Meditasi adalah sebuah proses aktif yang bila Anda fokus pada tujuan akan mampu menyeimbangkan pikiran dan jiwa Anda.

5. Bila setiap kali pikiran Anda berkeliraran, Anda akan merasa secara perlahan pikiran Anda kembali pada fokus awal. Jangan khawatir, biarkan proses tersebut berjalan dan bernafaslah seperti awal.

6. Mulailah dengan 10 menit per hari, dan secara bertahap tingkatkan waktu Anda seiring dengan Anda merasa lebih nyaman dengan praktik ini.

Selain langkah-langkah di atas, ada teknik meditasi yang bisa diterapkan untuk meraih kondisi meditatif:

### • Teknik Pernafasan

Fokus pada pernafasan yaitu Anda harus berkonsentrasi tentang cara Anda mengambil udara dan melepaskannya. Cara ini biasa dilakukan dengan pose duduk bersila dengan tangan ditempatkan di atas lutut. Bisa juga dengan ibu jari dan jari tengah yang saling bersentuhan.

### • Teknik Fokus

Anda dapat memfokuskan diri pada hal tertentu, misalnya lilin. Selain lilin, Anda juga dapat menggunakan suara, yang dapat berorientasi pada alam atau juga musik yang bertujuan membantu Anda menggali lebih dalam tingkat fokusnya.

### • Teknik Meditasi Berjalan

Teknik ini melibatkan lokasi yang digunakan untuk berjalan-jalan, seperti di pantai, taman, atau jalan yang tenang di pagi hari. Saat Anda berjalan, fokuskan pada cara kaki Anda bergerak maju untuk mengambil langkah berikutnya dan bagaimana udara masuk dan keluar saat bernafas.

### • Teknik Trasendental

Ini adalah teknik meditasi di mana menggunakan ucapan dalam hati, bukan mulut. Dalam teknik ini, seseorang dapat memilih salah satu mantra atau doa yang akan terus-menerus diulang sehingga pikiran fokus pada kata-kata atau makna dari doa tersebut.

Beberapa cara dan teknik tersebut bisa Anda coba di rumah, tentunya ini akan memberikan manfaat yang baik untuk ketenangan jiwa dalam diri Anda sendiri.

# WORKSHOP UNTUK PARA FISIOTERAPIS

AGAR SELALU *TUNE IN* DENGAN PENGETAHUAN TERBARU, MENDATANGKAN AHLI ADALAH SALAH SATU CARA TERBAIK.

Sebagai dukungan kepada fisioterapis untuk dapat mengikuti perkembangan global, Mayapada Hospital Jakarta Selatan bekerja sama dengan Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI) cabang Jakarta Selatan menggelar "WORKSHOP PNF PADA KASUS GANGGUAN GAIT WALKING". Acara tersebut berlangsung pada hari Sabtu tanggal 12 Agustus lalu.

Telah didatangkan pada acara *workshop* ini Prof. Hwang Seong Soo, PT. PhD, beliau adalah Instruktur Internasional dari International PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Association. *Workshop* PNF ini diikuti oleh fisioterapis Mayapada Hospital Jakarta Selatan & anggota IFI Jakarta Selatan.

Para peserta selain mendengarkan pengajaran dari pembicara, juga masing-masing diberi kesempatan untuk mencoba mempraktekan apa yang di dapat dari *workshop* tersebut. Setelah acara ini berakhir para peserta mendapat sertifikat atas kehadirannya.



## DETEKSI DINI KANKER SERVIKS

SEBUAH KERJA SAMA PENTING ANTARA MAYAPADA HOSPITAL DAN ASURANSI PRUDENTIAL UNTUK MEWASPADAI PENYAKIT KANKER PADA WANITA.

Gejala kanker Serviks memang seringkali tidak jelas, namun jika sudah terkena bisa mengakibatkan kematian apalagi jika terlambat deteksi. Sehubungan dengan hal tersebut info yang lengkap perlu dimiliki setiap wanita. Tak dapat disangkal kalau paparan edukasi kesehatan dari dr. Achmad Caesar Tanya, SpOG yang bertema "DETEKSI DINI KANKER SERVIKS" disambut antusias oleh para peserta agent dan nasabahnya dari perusahaan asuransi Prudential. Acara ini berlangsung pada hari Kamis, 10 Agustus 2017.

Kerjasama Mayapada Hospital Jakarta Selatan dengan Prudential semakin erat, lebih dari 200 agent beserta para nasabah Group Selling Prudential Ariantara Group (gabungan dari 8 Agency Prudential) hadir di sini dan merasa puas dengan informasi yang diperoleh. PRUDENTIAL COMPLIMENTARY CLASS UPGRADE, Mayapada Hospital Jakarta Selatan selalu siap memberikan layanan kesehatan terbaik pada seluruh nasabah Prudential.



## HEALTH TALK BERSAMA NASABAH PRIORITAS BCA

GAYA HIDUP SEHAT, DENGAN POLA MAKAN YANG BENAR SERTA POLA GERAK YANG TERARAH AKAN HINDARI RISIKO DIABETES.

BANYAK orang yang tidak menyadari bahwa dirinya telah terkena gejala Diabetes. Jika tidak memeriksakan darah ke laboratorium, mungkin gejala yang terasa di tubuhnya itu dianggap enteng. Padahal apabila dibiarkan tanpa merubah gaya hidup, gejala tersebut bisa menjadi penyakit serius.

Oleh karena itu Mayapada Hospital Jakarta Selatan bekerja sama dengan BCA menyelenggarakan acara seminar yang memberikan edukasi tentang kesehatan kepada Nasabah Prioritas BCA cabang Wahid Hasyim, Jakarta Pusat. Acara yang diselenggarakan pada tanggal 26 & 28 Juli 2017 di Hotel Sari Pan Pacific dan Aone Hotel Jakarta, mengusung tema "Menjalankan Pola Hidup Sehat, Mengurangi Risiko Diabetes". Pembicara yang tampil adalah dr. Prasna Pramita, SpPd, K-AI, FINASIM, MARS.

*Health talk* ini sangat bermanfaat bagi kalangan professional Nasabah Prioritas BCA. Tanya jawab dengan para hadirin cukup aktif dan telah memberi wawasan luas bagi para hadirin. Diharapkan, masyarakat jadi termotivasi dalam menjalankan pola hidup yang sehat, meski sambil menjalankan aktivitas bisnis yang padat.

## SIMPOSIUM PERDOSSI PASCA TRAUMA KEPALA



PERDOSSI (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia) Banten bekerja sama dengan Mayapada Hospital Tangerang mengadakan Simposium dengan tema " Dampak yang perlu diketahui pasca trauma kepala". Acara ini dihadiri oleh para dokter, dokter umum dan dokter spesialis yang berkaitan dengan trauma kepala, serta mahasiswa kedokteran dengan jumlah sekitar 205 orang. Berlangsung pada hari Sabtu, 19 Agustus 2017 di Auditorium Ang Boen Ing Lt. 5 Mayapada Hospital Tangerang.

Trauma Kepala merupakan salah satu kasus penyebab kecacatan dan kematian yang cukup tinggi dalam neurologi dan penderitanya sebagian besar orang muda, sehat dan produktif. Dampak pasca trauma kepala baik emosi, psikososial, ekonomi, dan pasca kejadian-serta perawatan, sayangnya belum mendapat perhatian serius. Karena itulah diperlukan pendidikan berkelanjutan bagi para dokter umum dan spesialis yang berkaitan dengan trauma kepala, agar penanganan penderita pada fase akut maupun pasca perawatan menjadi lebih optimal. Hal ini dapat menurunkan angka kematian dan kecacatan akibat trauma kepala.

Menurut salah satu pembicara dr. Diatri Nari Lastri, Sp.S(K) , " Cedera kepala traumatik (TBI) merupakan penyebab kematian dan disabilitas pada usia muda aktif. Gejala sisa terbanyak dari TBI adalah masalah *neurobehavior* yakni: Gangguan psikiatrik, Masalah kognitif, dan Agresi. Keluhan memori dan atensi 1 – 3 bulan pasca cedera kepala ringan 40 – 60%".

Diharapkan simposium ini dapat meningkatkan pengetahuan para dokter umum dan dokter spesialis yang berkaitan dengan trauma kepala dan mengoptimalkan kualitas hidup penderita pasca trauma kepala.



## PENTING: 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

SEMINAR MAYAPADA HOSPITAL UNTUK  
PARA IBU DAN CALON IBU AGAR  
MEMILIKI ANAK SEHAT DAN CERDAS.

MAYAPADA Hospital Tangerang bersama Mom, Dad, & I, telah melaksanakan Seminar Awam dengan tema "Asupan Gizi yang tepat untuk kesehatan & kecerdasan buah hati." Seminar ini berlangsung di Auditorium Ang Boen Ing Lt. 5 Mayapada Hospital Tangerang. Peserta seminar terdiri dari para ibu yang memiliki batita dan calon ibu hamil, dengan total 90 peserta. Sebagai pembicara adalah dr. Marlyn Cecilia Malonda, Sp.A.

Seminar ini menekankan pentingnya asupan gizi untuk perkembangan anak. Mengajak berbagai pihak yang peduli dengan Gizi buah hati untuk duduk bersama, saling berbagi informasi. Ciri anak sehat dapat dilihat dari fisik dan tingkah lakunya. Kesehatan tubuh anak sangat erat kaitannya dengan asupan makanan yang dikonsumsi.

Menurut dr. Marlyn, Sp.A "1000 hari pertama kehidupan adalah, masa sejak anak dalam kandungan hingga seorang anak berusia dua tahun sebagai masa periode emas. Karena pada periode ini terjadi pertumbuhan otak yang pesat yang mendukung

seluruh proses pertumbuhan anak yang sempurna."

Penyebab dari kurangnya gizi periode emas akan mengakibatkan :

1. Pertumbuhan otak terhambat, anak tidak cerdas.
2. Pertumbuhan jasmani dan perkembangan kemampuan anak terhambat, dan anak menjadi pendek.
3. Anak menjadi lemah dan mudah sakit.
4. Anak akan sulit mengikuti pelajaran saat bersekolah nantinya.
5. Setelah dewasa akan sulit mendapat pekerjaan.

Anak harus diberikan asupan gizi yang cukup. Gizi tersebut akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat, sehingga anak tidak mudah sakit.. Mayapada Hospital Tangerang dan Mom, Dad & I melaksanakan kegiatan seminar sebagai salah satu bukti untuk mendukung masyarakat hidup sehat, Indonesia kuat. Salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi.

## 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](http://www.Mayapadahospital.com)





## RUANG OPERASI CANGGIH BERSTANDAR INTERNASIONAL

TIDAK HANYA DIDUKUNG PERALATAN OPERASI YANG CANGGIH,  
TETAPI JUGA TENAGA DOKTER DAN PERAWAT YANG TERBAIK.



SEBAGAI salah satu rumah sakit swasta terbaik di Indonesia, Mayapada Hospital Lebak Bulus berkomitmen untuk memberikan layanan kesehatan terbaik dengan standar internasional bagi segenap masyarakat. Dengan peralatan dan perlengkapan medis operasi terbaru sesuai standar internasional, kini Anda dapat merasakan layanan kesehatan berkualitas tinggi tanpa perlu ke luar negeri. Salah satu pelayanan terbaik yang dimiliki Mayapada Hospital Lebak Bulus adalah *operation theatre* atau ruang operasi.

Seperti diketahui, ruang operasi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam penyelenggaraan pelayanan medik. "Ruang operasi adalah suatu unit khusus di rumah sakit yang berfungsi sebagai daerah pelayanan kritis yang mengutamakan aspek hirarki zonasi sterilitas. Oleh karena itu kegagalan dalam pembedahan jangan sampai disebabkan oleh faktor perencanaan dan perancangan fisik bangunan dan utilitasnya yang tidak



memenuhi persyaratan teknis,” jelas **Sugeng Suryanto**, Kepala Perawat *Operation Theatre* Mayapada Hospital Lebak Bulus. Karenanya, lanjut Sugeng, ruang operasi di Mayapada dibuat dengan memenuhi standar keamanan, keselamatan, kemudahan dan kenyamanan bagi pasien dan departemen lainnya serta tidak berakibat buruk bagi keduanya.

### TERLUAS SE-INDONESIA

Menurut Sugeng yang sudah malang melintang bekerja di rumah sakit di Indonesia, ruang operasi Mayapada Hospital Lebak Bulus adalah yang terluas. “Ruang yang lapang membuat situasi kerja yang kondusif untuk operasi,” tuturnya. Mempunyai 8 kamar operasi yang luas, Mayapada Hospital didukung dengan 11 pusat unggulan layanan, termasuk di dalamnya; *Tahir Neuroscience Center*, *Tahir Uro-Nephrology Center*, *Obstetrics dan Gynecology Center* dan *Cardiovascular Center*.

Mayapada Hospital dibangun bekerjasama dengan NUH (National University Hospital), sebuah rumah sakit publik terbesar di Singapura, sehingga untuk kualitas peralatan dan pelayanan disamakan dengan standar internasional, “termasuk di ruang operasi.” Setiap ruang operasi dilengkapi peralatan canggih, dari ruang bertekanan positif dan unit peralatan yang digantung pada plafon, hingga kemajuan dalam teknologi bedah untuk melaksanakan operasi pada tingkat tertinggi. Untuk mengurangi risiko infeksi, semua unit hanya dioperasikan dengan perangkat bedah untuk satu kali penggunaan,” kata Sugeng. Tersedia ruang persiapan operasi dan ruang pemulihan dengan peralatan *monitoring* terbaru untuk membantu para dokter dan perawat memantau pasien secara maksimal. Juga ruang istirahat dokter dan perawat yang sangat mendukung kinerja dokter, luas dan nyaman.

### RUANG OPERASI HYBRID

Dilengkapi peralatan bedah laparoskopik yang canggih untuk luka minimal dan waktu pemulihan yang lebih cepat, Mayapada Hospital juga memiliki 2 ruang operasi *hybrid*. “Di ruang operasi *hybrid* ini terdapat peralatan komunikasi yang langsung terhubung dengan satelit untuk melakukan *teleconference* dalam melaksanakan operasi,” kata Sugeng.

Dengan menyatukan fasilitas pembedahan dengan peralatan scan teknologi tinggi, seperti mesin *computed tomography* (CT), *magnetic resonance imaging* (MRI), para dokter bedah di Mayapada Hospital Lebak Bulus dapat melaksanakan prosedur intervensional termutakhir dengan cara invasif minimal dan aman. Prosedur dengan minimal invasif, waktu pemulihan lebih singkat, sehingga hasil akhir pasien menjadi lebih baik.

**Kemudahan Biaya Berobat Anda  
dari Bank Permata\***

**0%**

**Permata**

**CICILAN  
6 DAN 12 BULAN**

Berlaku hingga 31 Desember 2017



\*Syarat dan ketentuan berlaku



**PASTIKAN SETIAP DENYUT JANTUNG ANDA TERJAGA  
HANYA DENGAN TEKNOLOGI YANG AKURAT**

### PAKET KATETERISASI JANTUNG

**Rp. 13.000.000,-\***

Paket termasuk :

- Tindakan Kateterisasi Jantung (One Day Care)

### PAKET KATETERISASI JANTUNG + PTCA

**Start from : Rp. 44.500.000,-\***

Paket termasuk :

- Tindakan Kateterisasi Jantung
- Pemasangan 1 Balon & 1 Stent (Tanpa obat)

\* Promo berlaku s/d 31 Desember 2017

\*\* Hanya berlaku di Mayapada Hospital Tangerang



Experience **Care**  
better



#### Mayapada Hospital Tangerang

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

Telp. : (021) 55781888 HUNTING

Informasi & Pendaftaran : Admission (ext. 8114/8110)

[www.mayapadahospital.com](http://www.mayapadahospital.com)



Mayapada Hospital



mayapadahospital



@rsmayapada