

# HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Oktober 2018 Edisi 9



Stop  
**Generasi  
Stunting,**  
Ini Tipnya!

---

Olahraga  
Lebih Tenang  
dengan **Sports  
Medicine**

---

**10 Cara  
Mudah**  
Raih  
Bahagia

## 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. HR Rasuna Said Blok B Kav. 32-33

Jakarta Selatan 12910

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

**M**omen Asian Games ke-18 di Jakarta dan Palembang beberapa waktu lalu menambah kesadaran masyarakat kita akan perlunya Kedokteran Olahraga atau Sports Medicine. Beberapa kejadian cedera ketika berolahraga, baik yang dialami oleh atlet profesional maupun masyarakat awam memicu kita untuk melirik cabang ilmu kedokteran yang satu ini.

Kita tahu, olahraga seringan jalan kaki pun tak bisa lepas dari risiko cedera. Sebab, cedera bisa terjadi bukan hanya karena faktor dari luar (tubuh) tapi juga dari dalam. Sebut saja kondisi kebugaran yang buruk, riwayat penyakit, usia yang tidak sesuai dengan level latihan, dan sebagainya. Belum lagi masalah ketidaktahuan kita tentang penanganan cedera yang benar. Seringan apa pun cederanya, jika ditangani dengan tidak tepat justru berpotensi makin memperparah kondisi.

Di sinilah Sports Medicine berperan—mencegah, mengobati, dan merehabilitasi cedera dalam olahraga. Termasuk untuk mempersiapkan kita dalam mencapai tujuan kebugaran tertentu, baik untuk olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi.

Nah, untuk penjelasan lebih lengkap tentang Sports Medicine, silakan simak lembar demi lembar *Health Insights* edisi ini. Tentu Anda juga akan menemukan banyak topik menarik lain yang sayang untuk diabaikan. Dari masalah nutrisi, kebugaran, hingga kesehatan jiwa. Semua sajian kami tersebut tentulah kami kedepankan dengan harapan agar Anda semua tetap 'sadar sehat'.

Salam sehat,

Jonathan Tahir  
Group CEO  
Mayapada Healthcare



Layanan  
menyeluruh  
Kedokteran  
Olahraga  
meliputi  
pencegahan,  
pengobatan, dan  
rehabilitasi dari  
cedera olahraga.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

# TABLE OF CONTENTS

Mayapada Health Magazine

Juli 2018 • Edisi 9



8



18



38

3	Editor's Note	24-25	Highlight Anak Pun Butuh Relaksasi
4-5	Table of Contents	26-29	Highlight Cegah: 1 dari 3 Anak Indonesia Mengalami Stunting
6	Do You Know Cara Gampang Pertajam Otak	30-31	Highlight Awat... Narkoba Jenis Baru Mengancam Kita!
7	For Your Info	32	Ask Doctor
8-9	Hello Doc Prof. dr. Jose Roesma, Sp.PD-KGH, Ph.D Tak Kenal Pensiun dalam Berbagai Ilmu	33	Fact or Fake Olahraga Sehat, Pagi atau Malam?
10-13	Hot Issue Sports Medicine: Untuk Olahraga yang Lebih Nyaman	34-35	Nutrition Mewaspadai Godaan Kuliner Online
14-15	Highlight Olahraga Tanpa Takut Cedera	36-37	Testimoni Hj. Siti Bahriah Senyum Lega Karena Tak Perlu Cuci Darah
16-17	Hot Issue Dr. Carmen Jahja & dr. Arinta Dewi On-court Doctor Asian Games 2018	38-41	Body Mind Soul 10 Cara Mudah Raih Bahagia
18-19	Highlight Tetap Unggul dalam Kualitas Layanan	42-45	Refresh Jelajah Spiritual Peneduh Jiwa
20-21	Highlight Nutrisi Tepat untuk Pasangan Usia Subur	46-47	Event
22-23	Highlight Cara Alami Usir Sakit Kepala	49-50	Service Mayapada Healthcare Merger dengan Bogor Medical Center

## CARA GAMPANG PERTAJAM OTAK

*Dengan langkah-langkah mudah ini, performa otak Anda akan tetap prima.*



Pernahkan Anda *ngeh*, makin bertambah usia kita, makin pula kita mudah lupa? Memang, secara alami, otak kita akan mulai berkurang kemampuan daya ingatnya pada usia 20 tahun. Meski begitu kita bisa mencegah hal itu agar tidak terjadi secara dini. Inilah langkah-langkahnya:

### 1. Sarapan roti tawar gandum

Agar berfungsi optimal, otak butuh gula dari karbohidrat, kata profesor psikologi di Tufts University, AS, Robin Kanarek, PhD.

**Saran:** Sarapan dengan muffin gandum atau setangkup roti tawar dengan telur mata sapi dan segelas jus beri.

### 2. Berolahraga

Studi yang hasilnya ditulis di *Neurobiology of Learning and Memory* menemukan, kita akan belajar mengingat kosa kata 20% lebih cepat setelah melakukan olahraga dengan level menengah ketimbang yang *low-impact*.

**Saran:** Ikuti kelas *kickboxing*, *thai boxing*, atau *body combat*.

### 3. Berinternet saat istirahat makan siang

Menurut studi dari University of California, Los Angeles, meluangkan waktu sejam untuk mencari sesuatu yang menarik hati di internet dapat menstimulasi bagian otak yang berkaitan dengan memori jangka pendek.

**Saran:** Carilah barang-barang yang ingin Anda beli atau mencari lokasi-lokasi menarik untuk liburan.

### 4. Gosok gigi atau *flossing* sebelum tidur

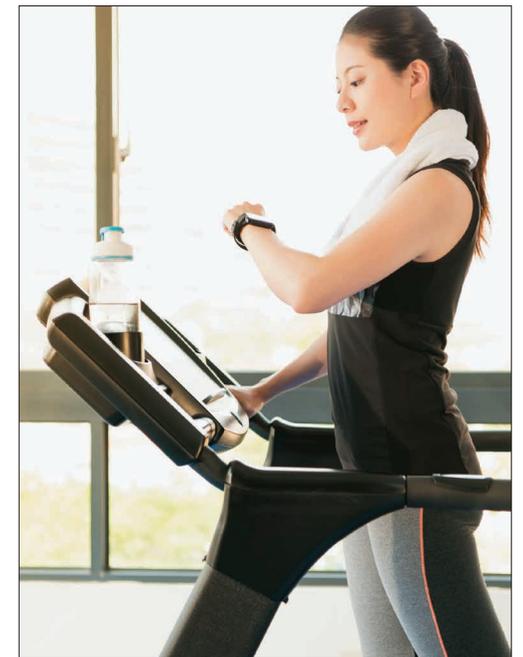
Gigi yang tidak bersih bisa memicu radang gusi dan mudah mengundang bakteri penyakit masuk ke dalam aliran darah. Jonathan B. Levine, DMD, profesor tamu di New York University dan penulis buku *Smile!* mengatakan, sekali mencemari aliran darah, bakteri tersebut dapat menyebabkan radang di seluruh tubuh, termasuk otak—yang akan menyebabkan terjadinya disfungsi kognitif.

**Saran:** Gosok gigi atau *flossing* setidaknya dua kali sehari, pagi setelah makan dan malam sebelum tidur.

## DURASI OLAHRAGA YANG TEPAT UNTUK JANTUNG SEHAT

Rutin berolahraga merupakan salah satu cara terbaik untuk merawat kesehatan jantung. Namun, hasil penelitian berjudul *The Effect of Lifelong Exercise Frequency on Arterial Stiffness* yang dipublikasikan dalam *The Journal of Physiology* mengungkapkan bahwa porsi olahraga yang ideal adalah sebanyak empat hingga lima kali dalam seminggu dengan durasi paling tidak selama 30 menit per latihan.

Hasil tersebut diketahui setelah dilakukan penelitian terhadap 102 orang pria dan wanita berumur di atas 60 tahun yang rutin melakukan olahraga selama 25 tahun. Orang-orang yang teratur berolahraga dengan porsi tersebut diketahui memiliki pembuluh darah besar yang lebih sehat yang mampu mendorong aliran darah ke dada dan perut dengan lebih lancar.



## WASPADA SISI NEGATIF OLAHRAGA SPINNING

Olahraga *spinning* yang dilakukan dengan sepeda statis di dalam ruangan merupakan salah satu jenis olahraga zaman now yang sedang digemari kaum urban. Gerakan menggowes sepeda dengan kecepatan tinggi selama sejam saja diketahui dapat membakar 600 kalori atau lebih.

Namun, memaksa tubuh untuk melakukan olahraga *spinning* secara berlebihan juga tidak baik. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *Scandinavian Cardiovascular Journal* Volume 46, olahraga *spinning* yang terlalu intens dapat mengakibatkan *rhabdomyolysis* atau kondisi dipaksanya otot untuk bekerja terlalu berat, sehingga melepaskan protein yang dapat meracuni ginjal. Hasilnya, kaki justru membengkak dan sulit berjalan.

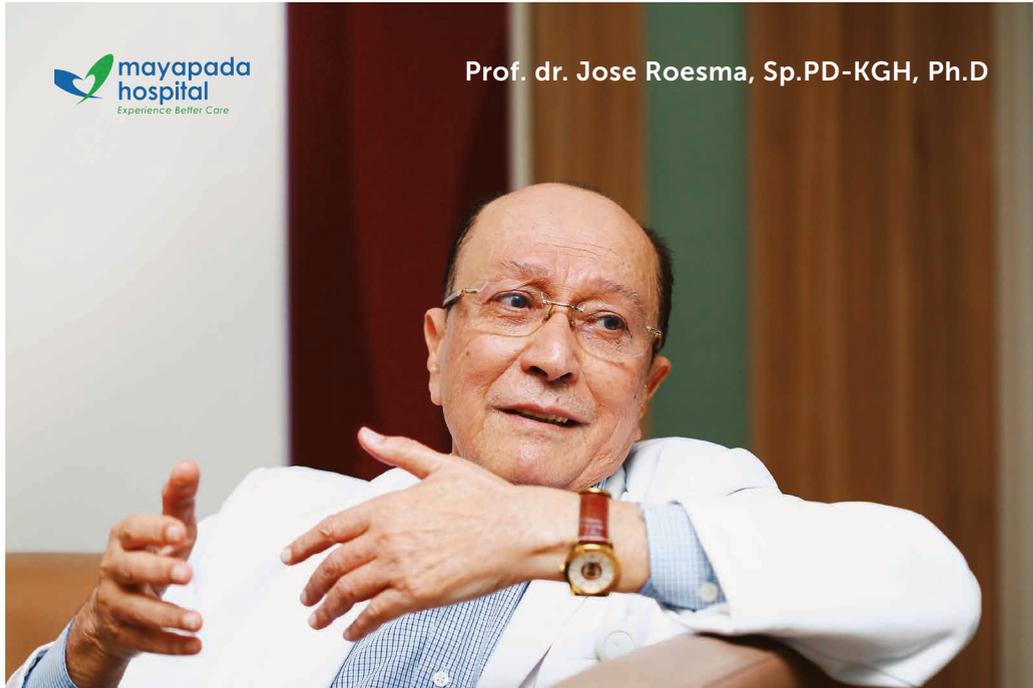


## CAMILAN SEHAT UNTUK SI PENYUKA OLAHRAGA

Makanan *protein* batangan atau *protein bar* kerap dikonsumsi sebelum atau setelah berolahraga untuk menambah energi. Namun kini, para penyuka olahraga dapat mencoba camilan sehat lainnya yang lebih trendy, yaitu kolagen batangan atau *collagen bar*.

Secara alami, tubuh manusia sebetulnya sudah menghasilkan kolagen. Namun seiring pertambahan usia, jumlah produksinya menurun sehingga memengaruhi kondisi persendian. Suatu penelitian yang diikuti oleh 147 atlet pria dan wanita yang mengonsumsi minuman yang mengandung kolagen hidrolisat mengungkapkan hasil yang positif. Setelah 24 minggu mereka mengalami penurunan rasa sakit pada persendian.





## TAK KENAL PENSIUN DALAM BERBAGI ILMU

*Usia senja tak menyurutkan tekadnya untuk berbagi ilmu dan pengalaman dalam bidang yang ia tekuni.*

Pensiun tidak sama artinya dengan tidak bisa ikut berkontribusi, begitu prinsip yang dipegang oleh Prof. dr. Jose Roesma, Sp.PD-KGH, Ph.D. Di usianya yang sudah 75 tahun sekarang ini, setiap hari dr. Jose selalu disibukkan dengan berbagai aktivitas berbagi ilmu dan pengalaman, khususnya di bidang ilmu ginjal dan hipertensi. "Apa yang bisa saya berikan untuk orang lain, yang saya punya ilmu, itu yang saya bagikan kepada teman-teman, dokter-dokter dan mahasiswa. Apa yang bisa saya lakukan di bidang saya, akan saya berikan," kata dr. Jose.

### MASA KECIL PENYAKITAN

Siapa sangka dr. Jose yang terlihat segar dan energik di usia yang sudah tidak muda lagi ternyata mudah jatuh sakit di masa kecil dan remajanya. "Track record" penyakit yang dialami

pria kelahiran Bukittinggi, 18 Agustus 1943 ini lumayan banyak. Dari gangguan ginjal, darah tinggi, hingga serangan jantung dan stroke. Karena dirinya yang 'penyakitan' itulah, ditambah profesi sang ayah yang seorang dokter, ia akhirnya memantapkan cita-cita untuk menjadi seorang dokter.

Maka pada tahun 1962, ia resmi berpredikat mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Namun, karena kondisi fisiknya yang rentan dan mudah sakit waktu itu, dr. Jose tidak bisa mengikuti kegiatan orientasi mahasiswa baru. Ia malah menjadi bahan tertawaan oleh teman-temannya.

Tapi kondisi ini berubah saat mahasiswa makin sering turun ke jalan, berdemo memprotes pemerintah di tahun 1966. Di masa itu, hampir setiap hari ia ikut berdemo seharian di jalanan, harus berpindah-pindah tempat karena dikejar intel tapi tidak pernah sekalipun ia jatuh sakit. "Jadi saya pikir saya sakit karena terlalu dirasa-rasain. Nah, akhirnya saya lawan. Alhamdulillah sejak itu saya nggak penyakitan lagi. Asal saya rutin olahraga, tidur cukup, dan jaga makanan sampai sekarang saya sehat," kata pria blasteran Minang dan Jerman ini.

Tahun 1969 sampai 1974, dr. Jose mengambil pendidikan spesialis di kampus yang sama, dilanjutkan dengan mengambil sub-spesialis ginjal dan hipertensi pada tahun 1974-1978. Pada saat itu bidang keilmuan sub-spesialis di Indonesia belum maju sehingga ia harus menyelesaikannya di Jepang. Di negeri Sakura ini ia dipersiapkan untuk menangani kasus transplantasi ginjal di Indonesia.

Pada tahun 1978, begitu lulus sub-spesialis ginjal dan hipertensi, ia langsung bekerja di RSCM. Karena saat itu ahli ginjal di Indonesia baru berjumlah 10 orang, ia ditugaskan mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan penyakit ginjal melalui berbagai organisasi dan juga mengajar. Kini, ia tercatat sebagai anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia dan Perhimpunan Nefrologi Indonesia.

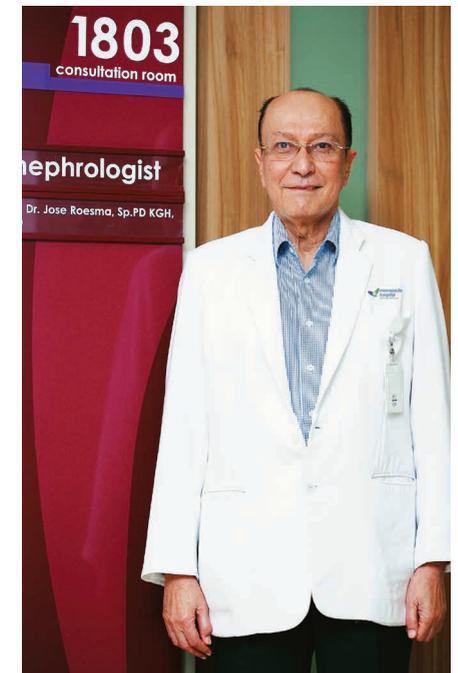
### BERGABUNG DENGAN MAYAPADA HOSPITAL

Karier dr. Jose di Mayapada Hospital Jakarta Selatan dimulai bahkan sejak rumah sakit ini belum dibangun. Saat itu Prof. Dr. Tahir, MBA selaku Chairman Mayapada Grup mendatangi tempat praktiknya dan mengeluhkan tentang banyak temannya dengan keluhan penyakit ginjal harus pergi ke luar negeri untuk berobat. Karena itu ia ingin membangun rumah sakit yang bisa menangani penyakit ginjal, termasuk tranplantasi ginjal. "Beliau bilang, dokter-dokter Indonesia tidak kalah kemampuannya dari dokter di luar negeri, pasien tidak perlu berobat ke Singapura,

kita bisa menaikkan mutu rumah sakit dan pelayanan kepada masyarakat," kata dr. Jose. Mendengar alasan itu, ia menyetujui permintaan Dr. Tahir untuk bergabung dengan Mayapada Hospital.

Kini dr. Jose tidak lagi berpraktik sebagai dokter. Di Mayapada Hospital Jakarta Selatan ia bekerja sebagai konsultan di bagian penyakit ginjal dan hipertensi. Ia juga telah lama pensiun sebagai pegawai negeri, namun tetap aktif di berbagai organisasi, mengikuti konferensi dan menjadi pembicara. "Jabatan dan materi sudah cukup, tinggal satu yang masih saya kejar, membagikan ilmu kepada banyak orang," kata kakek dari satu orang cucu ini.

Menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas, menurut dr. Jose adalah salah satu resep ampuh agar ia tidak cepat pikun, selain ia juga memang tidak betah hanya berdiam diri saja di rumah. "Saya nggak akan pernah pensiun dan diam saja di rumah. Nanti kalau sudah pikun dan nggak bisa jalan, baru saya berhenti," ujar dr. Jose.





**SPORTS MEDICINE:  
UNTUK  
OLAH RAGA  
YANG LEBIH  
NYAMAN**

*Dengan terapi latihan fisik dari program Sports Medicine, olahraga Anda pun lebih aman dan nyaman.*

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

Cedera saat berolahraga ada kalanya tidak dapat dihindari, meski sebelumnya seseorang telah berusaha mencegahnya. Padahal sudah didahului peregangan otot, misalnya. Meski begitu cedera bisa diakibatkan dari berbagai sebab. Gerakan yang salah saat berlatih atau benturan dengan lawan yang umum terjadi pada jenis olahraga permainan, dapat pula memicu cedera.

Bukan cuma bagi kalangan atlet, cedera olahraga pun tak jarang menghampiri pelaku olahraga yang berlatih untuk sekadar menyalurkan hobi kepada olahraga tertentu maupun menjaga kebugaran, bukan berkompetisi. Bisa jadi, Anda pernah mengalaminya, bukan?

Sayangnya, menurut *sport physician* dari Sports & Exercise Medicine Center, Mayapada Hospital Jakarta Selatan, **dr. Arinta Dewi**, penanganan cedera olahraga yang dilakukan masyarakat awam sering kali kurang atau tidak tepat. Mereka melakukannya secara otodidak serta tanpa prosedur baku. "Mungkin tidak masalah jika cederanya ringan," kilahnya. "Namun penanganan yang tidak tepat pada cedera ringan bukan tidak mungkin malah memperparah kondisinya. Kita tidak pernah tahu."

**KHUSUS OLAH RAGA**

Di sinilah peran Sports Medicine atau Kedokteran Olahraga. Bagian dari ilmu kedokteran ini mengkhususkan pada bidang olahraga (kedokteran olahraga), baik itu untuk olahraga prestasi maupun gaya hidup/rekreasi.

Ruang lingkup pelayanan bidang ini terbilang menyeluruh, mencakup preventif (pencegahan cedera), kuratif (pengobatan/terapi), dan rehabilitatif (rehabilitasi setelah pengobatan). Jadi, di samping mengobati cedera, Sports Medicine juga mengembalikan kondisi Anda untuk benar-benar siap kembali berolahraga (*return to sport*) serta mencegah terjadinya cedera.



**dr. Arinta Dewi**

Sport Physician Sports & Exercise Medicine Center, Mayapada Hospital Jakarta Selatan

"Ketika seseorang mengalami cedera olahraga, dokter olahraga akan melakukan serangkaian pemeriksaan untuk menghasilkan diagnosa. Dari situ dokter akan membuat perencanaan program terapi yang akan diberikan kepada pasien," jelas dr. Arinta.

Di dalam program tersebut antara lain terdapat terapi berbentuk latihan, baik untuk mengatasi cedera hingga program yang spesifik sebelum pasien dapat kembali melakukan olahraga yang diinginkan. Selain itu, dapat pula ditambahkan program pencegahan cedera serta peningkatan performa.

Kalau cedera seseorang cukup parah sampai harus memerlukan operasi, tindakan itu akan dikerjakan oleh dokter *sport orthopedic*. Sementara, tim Sports Medicine akan merancang program latihan untuk persiapan operasi dan setelah tindakan operasi, sampai kondisi pasien cukup fit untuk dapat berolahraga kembali.

## SEBELUM CEDERA MENIMPA

Tidak hanya berperan mengobati cedera olahraga, Sports Medicine juga sanggup mencegah cedera menimpa kita. Masyarakat dari berbagai usia, baik itu atlet maupun orang-orang yang baru mau memulai berolahraga akan memperoleh rekomendasi mengenai olahraga yang tepat.

Rekomendasi tersebut berupa berbagai macam program olahraga sesuai kondisi dan tujuan seseorang. Baik itu untuk rekreasi atau gaya hidup demi mencapai kebugaran fisik yang lebih baik maupun program bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi di bidangnya.

Pada tahap awal penyusunan program olahraga akan dilakukan wawancara (anamnesis). Kemudian, terdapat pemeriksaan kondisi fisik sebelum dilakukan serangkaian tes untuk menilai tingkat kebugaran seseorang. Setelah itu barulah dibuat program olahraga yang sesuai dengan kondisi saat ini dan tujuan masing-masing individu.

Dengan adanya program ini, diharapkan tak hanya tujuan kebugaran atau prestasi olahraga yang dapat tercapai, namun tentunya pelakunya juga dapat terhindar dari cedera olahraga.

## NUTRISI DAN BENTENG BAGI PENYAKIT KRONIS

Dalam layanan Sport Medicine, program latihan fisik menjadi alat terapi utama (*exercise therapy*). Karena itu, ketika menjalankan program Sports Medicine berarti kita juga membantu tubuh untuk menangkal serta menanggulangi serangan penyakit kronis, terutama akibat gaya hidup yang kurang sehat. Beberapa di antaranya adalah penyakit jantung koroner, kencing manis, hipertensi, dislipidemi (kolesterol tinggi), kanker, dan *stroke*.

Prinsip-prinsip dasar nutrisi dalam olahraga pun akan diberikan sebagai dukungan kepada program olahraga. Namun untuk soal kebutuhan nutrisi yang lebih spesifik dan komprehensif, terdapat tim khusus yang menjadi bagian dari layanan Sports

Medicine untuk menangani hal tersebut, di samping tim dari berbagai disiplin ilmu lainnya. "Dengan demikian, *treatment* untuk masyarakat dilakukan secara menyeluruh agar tujuan dapat dicapai secara optimal," tandas dr. Arinta.

## PERAN DAN FUNGSI SPORTS MEDICINE

**Promotif:** Sosialisasi kepada masyarakat bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan, tentunya dengan kaidah-kaidah olahraga yang dianjurkan.

**Preventif:** Serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit atau keadaan yang tidak nyaman. Seperti pencegahan jantung koroner, pencegahan penyakit gangguan metabolisme, dan lain sebagainya.

**Kuratif:** Bentuk penatalaksanaan penyakit yang diderita seseorang melalui latihan fisik. Misalnya, latihan untuk membantu menguatkan otot-otot *core* dan *stretch* pada kasus *low back pain*.

**Rehabilitatif:** Pengembalian kondisi seseorang pada keadaan sebelum sakit pada orang yang baru mengalami cedera olahraga. Contohnya latihan rehabilitasi pasca operasi lutut akibat cedera olahraga.



FOTO: 123RF

## CEDERA OLAHRAGA YANG SERING TERJADI

- 1. Strain:** Cedera pada otot dan tendon akibat proses peregangan yang berlebihan atau trauma benda tumpul.
- 2. Sprain:** Cedera yang mengenai ligamen biasanya akibat peregangan yang berlebihan terhadap ligamen tersebut.
- 3. Kontusio dan hematoma:** Terjadi akibat benturan langsung yang mengenai otot, tulang, atau jaringan saraf. Umumnya terjadi pada jenis olahraga *full body contact* seperti tinju, karate, taekwondo dan sebagainya.
- 4. Dislokasi:** Pergeseran letak sendi yang biasa terjadi pada olahraga gulat, kempo, judo, dan sebagainya. Bisa bersifat total atau parsial.
- 5. Fraktur:** Patah tulang, ditandai dengan adanya diskontinuitas jaringan tulang.
- 6. Kram otot:** Terjadinya kontraksi tanpa disadari pada otot tertentu. Penyebabnya antara lain: kelelahan otot, gangguan elektrolit, pemanasan yang tidak adekuat.
- 7. Heat Exhaustion:** Kelelahan akibat panas. Pemicunya antara lain adalah suhu udara dan kelembapan udara yang tinggi, juga karena kurang cairan.

# OLAHRAGA TANPA TAKUT CEDERA

*Lakukan dengan hati-hati agar olahraga yang Anda lakukan semakin memberi manfaat.*

**M**embiasakan diri berolahraga memang seru. Tapi bila dilakukan sembarangan, ada risiko cedera yang membayangi. Olahraga untuk hobi (rekreasi) dengan olahraga untuk prestasi (profesional) tentu berbeda. Menurut spesialis ortopedi Mayapada Hospital Tangerang, **dr. Pradana Wijayanta, SpOT**, para atlet yang melakukan olahraga profesional sudah biasa dengan porsi latihan teratur sehingga otot-ototnya pun sudah lebih lentur, lebih kuat, dan mereka lebih siap untuk bergerak.

Berbeda dengan mereka yang melakukan olahraga untuk hobi, biasanya hanya melakukan persiapan seadanya, atau bahkan tanpa persiapan sama sekali. Tentu ini berpotensi mengundang cedera. Inilah beberapa cedera yang mungkin terjadi:

## 1. Kram otot

Sangat sering terjadi, terutama jika Anda tanpa melakukan pemanasan dan peregangan otot dengan baik. Kram otot bisa terjadi di bagian tubuh mana pun, tetapi paling sering terjadi pada kaki. Solusinya, berhenti dan lemaskan otot dengan peregangan ringan. Gerakkan kaki dan berjalan perlahan-lahan.

## 2. Cedera otot pergelangan kaki (keseleo)

Biasanya hal ini disebabkan oleh peregangan berlebihan atau robekan pada urat, tendon (jaringan yang menghubungkan otot dengan tulang), atau otot. Solusinya dengan metode RICE (*rest, ice, compression, elevation*).



**dr. Pradana Wijayanta, SpOT**  
Spesialis Ortopedi, Mayapada Hospital  
Tangerang

## 3. Nyeri pinggang

Banyak terjadi pada aktivitas angkat beban berat, bersepeda, bermain golf, tenis, dan sebagainya. Solusinya, istirahat dan memberikan kompres es pada lokasi cedera.

## 4. Cedera bahu

Sering terjadi pada olahraga renang, *push up*, bulutangkis, atau bisbol, akibat sendi bahu menjadi tumpuan pergerakan lengan, yang dilakukan secara terus menerus. Bila dipaksakan bisa membengkak atau otot malah sobek. Jadi, solusinya adalah istirahat, lakukan peregangan, atau kompres dengan es. Jika lebih parah perlu diperiksakan ke dokter.

## SESUAIKAN DENGAN USIA

Sebelum memilih olahraga yang akan dilakukan, Anda perlu pastikan juga bahwa intensitas olahraga yang Anda pilih sesuai dengan usia. Meskipun Anda "*young at heart*", bukan berarti fisik Anda sanggup untuk menjalani olahraga yang intens, bukan?

Satu lagi, dr. Pradana mengingatkan, jika sakit tak juga reda, periksakan ke dokter, bukan ke dukun pijat atau tukang urut. "Tanpa pemeriksaan yang tepat secara medis, hasilnya bisa jadi malah menimbulkan masalah yang lain," tandasnya.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

## AGAR OLAHRAGA AMAN, INGAT INI!

- Berlatihlah dengan didampingi instruktur. Instruktur biasanya sudah dibekali dengan beragam pelatihan, sehingga bisa memandu Anda saat berolahraga secara lebih aman.
- Lakukan pemanasan dan peregangan sebelum berolahraga, setidaknya 15-30 menit.
- Lakukan olahraga secara bertahap, waspada *over exercise*. Jangan memforsir diri karena mempertinggi risiko terjadinya cedera.
- Pastikan tubuh terhidrasi dengan baik. Selalu bawa air minum dalam jumlah mencukupi saat berolahraga.
- Saat cedera otot terjadi, segera kompres otot dengan es. Jangan berikan kompres panas atau obat-obat gosok yang menimbulkan rasa panas, karena bisa memperparah cedera.
- Bila rasa nyeri dan tidak nyaman berkelanjutan, segera ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.





Dr. (med) dr. Carmen Jahja &amp; dr. Arinta Dewi

## ON-COURT DOCTOR ASIAN GAMES 2018

*Siaga di pinggir lapangan pada setiap laga bulutangkis selama Asian Games 2018.*

**E**vent olahraga terbesar di tingkat Asia, Asian Games (AG) 2018 baru saja usai. Selama lebih dari dua minggu, publik tanah air diberi tontonan olahraga dari para atlet kelas dunia. Namun di balik tontonan kompetitif dan seru di Asian Games 2018, ada tim yang harus selalu siap memastikan setiap atlet yang berlaga berada dalam kondisi prima. Mereka adalah tim medis yang bertugas di dalam dan juga di luar lapangan.

Adalah **Dr. (med) dr. Carmen SY Jahja, Sportmed** dan **dr. Arinta Dewi** yang ikut berpartisipasi sebagai bagian dari tim medis saat Asian Games 2018 berlangsung. Sebagai dokter dan Komisi Medis - Badminton World Federation (Federasi Bulutangkis Dunia), dr. Carmen bertugas sebagai *on-court doctor* pada setiap pertandingan bulutangkis di AG lalu. Sebagai *on-court doctor*, dr. Carmen berjaga di pinggir lapangan, bila

ada atlet yang sedang bertanding mengalami cedera, setelah diizinkan oleh *umpire* (wasit) baru ia boleh memasuki lapangan pertandingan.

Meski bertugas sebagai dokter pertandingan, dr. Carmen tidak bisa sembarangan memasuki arena dan merawat atlet. Dalam setiap pertandingan, jumlah *on-court doctor* biasanya hanya satu, atau maksimal dua orang dokter. Saat memberikan bantuan medis pada atlet, dokter pertandingan juga dibatasi oleh sejumlah aturan. "Kami tidak boleh memberikan *treatment* kepada atlet di lapangan, kecuali terjadi pendarahan," ujar dr. Carmen. Bentuk perawatan lain, seperti

*spraying, massage* dan sebagainya hanya boleh diberikan sekali saja pada atlet. Jadi jangan kesal kalau tim medis terkesan lambat dalam menangani atlet saat pertandingan berjalan, itu karena mereka dibatasi oleh banyak aturan.

Bila atlet meminta bantuan dokter lapangan untuk kedua kali, biasanya *umpire* tidak mengizinkan, kecuali terjadi pendarahan. Atau atlet akan ditanyakan kesanggupannya melanjutkan pertandingan. Sisanya, atlet harus kuat menahan nyeri hingga pertandingan berakhir. Sedangkan jika terjadi cedera berat dan atlet harus mundur dari pertandingan, baik dr. Carmen maupun dr. Arinta hanya bertugas membantu proses evakuasi atlet keluar lapangan. Ketika sudah berada di luar lapangan, merawat atlet yang cedera menjadi tugas tim medis. Tim medis AG 2018 lalu beranggotakan para dokter dari beberapa rumah sakit di Jakarta.

Pada pertandingan di cabang bulutangkis ada beberapa jenis cedera yang sering dialami para atlet. "Keluhan terbanyak biasanya terpeleset karena court-nya licin, luka lecet, sedikit robekan kulit, keseleo sendi, dan robekan halus di otot," jelas dr. Carmen.

### BUKAN HANYA UNTUK ATLET

Sports Medicine mungkin belum terlalu familiar di telinga. Begitu juga dengan profesi dokter olahraga yang pelayanannya tidak eksklusif hanya bagi para atlet saja, tapi juga masyarakat awam yang mengalami cedera ketika berolahraga.

Ruang lingkup pelayanan bidang ini terbilang menyeluruh, mencakup preventif (pencegahan cedera), kuratif (pengobatan/terapi), dan rehabilitatif (rehabilitasi setelah pengobatan). Jadi, di samping mengobati cedera, Sports Medicine juga mengembalikan kondisi Anda untuk benar-benar siap kembali berolahraga (*return to sport*) serta mencegah terjadinya cedera.

Bila sedang tidak bertugas di event olahraga, dr. Carmen dan dr. Arinta sehari-hari bekerja sebagai dokter Sports Medicine di Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Sebelumnya dr. Carmen sempat

berpartisipasi di Olympic Games XXXI, Rio de Janeiro, Brazil; Asian Games XVII, Incheon, Korea Selatan; dan Olympic Games XXX tahun 2012, London, Inggris. Sementara dr. Arinta pernah bertugas antara lain di Asian Games 2018 Jakarta dan Indonesia Open Badminton 1000 series BWF Juli 2018 Jakarta.

Bertugas di event olahraga tingkat dunia menurut kedua dokter lulusan Universitas Indonesia ini adalah karir tertinggi bagi seorang dokter olahraga. Dengan bertugas sebagai bagian dari tim medis dan *on-court doctor*, mereka dapat berperan membantu atlet, serta menjadikan pertandingan berlangsung menarik tanpa ada gangguan atau masalah cedera di lapangan.

Tentunya ada suka dukanya ketika bertugas sebagai dokter pertandingan. Dukanya, ia tidak bisa membantu atlet secara maksimal karena adanya keterbatasan waktu. Yang membuat bangga adalah tim medis bekerja dengan saat baik selama Asian Games 2018 kemarin.





*Mayapada Hospital membuktikan bahwa untuk mendapatkan kualitas layanan kesehatan terbaik tidak harus ke luar negeri.*



## 10 TAHUN KOMITMEN MELAYANI MASYARAKAT

**B**elas kasih dan profesionalisme. Inilah dua kata yang menjadi landasan moral bagi Mayapada Healthcare Group (MHG) dalam melayani pasien di jaringan rumah sakit miliknya. Dijalankan bersama dengan nilai-nilai utama yang lain seperti komitmen, integritas, dan kepercayaan, MHG terus tumbuh dan berkembang untuk memberikan pelayanan kesehatan yang baik di Indonesia.

CEO MHG, Jonathan Tahir, menuturkan, MHG juga mendukung program pemerintah dalam meningkatkan layanan kesehatan kepada masyarakat Indonesia. "Dengan langkah ini kami yakin akan mampu berjalan bersama dan mewujudkan misi kami 'menjadi penyedia pilihan kesehatan yang unggul dalam kualitas pelayanannya'," tandas Jonathan.

MHG berdiri pada tahun 2008 dan menjadi salah satu dari lima pilar usaha yang menopang bisnis Grup Mayapada, yaitu keuangan dan jasa, kesehatan, ritel, properti, dan media. Grup Mayapada sendiri didirikan oleh Dato Sri Prof.Dr. Tahir dan menjadi salah satu grup perusahaan terkemuka di Indonesia.

### TERBAIK & BERKUALITAS DUNIA

Bisnis layanan kesehatan yang dijalankan oleh MHG adalah rumah sakit berstandar internasional dan diposisikan sebagai salah satu grup rumah sakit dengan pelayanan

FOTO: DOK. MAYAPADA



terbaik di Indonesia. Hingga di usianya yang ke-18 tahun sekarang ini, MHG mengoperasikan tiga rumah sakit, yaitu Mayapada Hospital Jakarta Selatan, Mayapada Hospital Tangerang, serta BMC Mayapada Hospital, dan akan terus bertambah dalam 36 bulan ke depan.

Sebagai rumah sakit dengan pelayanan terbaik di Indonesia, jaringan rumah sakit Mayapada melengkapi diri dengan fasilitas medis tercanggih, perlengkapan bedah mutakhir, layanan darurat yang efisien, dan profesional medis berpengalaman. Semua ini disediakan dalam 11 Centers of Excellence yang meliputi:



- 1. Tahir Neuroscience**, khusus melayani gangguan saraf.
- 2. Tahir Uro-Nephrology Center**, untuk gangguan ginjal dan saluran kemih dewasa maupun anak-anak.
- 3. Obstetric and Gynecology Center**, untuk layanan kebidanan dan kandungan.
- 4. Oncology Center**, layanan khusus untuk penyakit kanker.
- 5. Cardiovascular Center**, untuk melayani permasalahan jantung dan kardiovaskular.
- 6. Orthopedic Center**, untuk layanan bedah ortopedi.
- 7. Gastrohepatology Center**, untuk masalah saluran pencernaan.
- 8. Pediatric Center**, untuk layanan tumbuh kembang anak.
- 9. Dermato Aesthetic Clinic**, untuk perawatan kulit dan bedah plastik.
- 10. Immunology & Pulmonology and Internal Medicine Center**, untuk masalah alergi, imunologi, pulmonologi, dan penyakit dalam.
- 11. Polyclinic**, untuk masalah kesehatan mata, telinga, hidung, dan tenggorokan (THT).

Dengan fasilitas dan kualitas layanan terbaik yang dimilikinya, Mayapada Hospital menawarkan kepada seluruh pasien sebuah pengalaman mendapatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik di Indonesia tanpa harus berobat ke luar negeri.

## NUTRISI TEPAT UNTUK PASANGAN USIA SUBUR



*Anak yang unggul lahir dari ayah-ibu yang memperhatikan asupan nutrisi sejak berencana memiliki anak.*

Usia subur (20-35 tahun) merupakan kondisi paling aman dan memungkinkan untuk hamil. Peralannya, seperti dikatakan oleh spesialis gizi dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan, **dr. Florentina Mariane Rahardja, SpGK**, pada rentang usia tersebut kondisi tubuh dan stamina sedang berada di puncak optimalnya.

Berdasarkan pengalaman yang ditemui dr. Florentina, kesadaran pasangan usia subur dalam mempersiapkan kehamilan sudah cukup tinggi. "Bahkan ada yang sudah melakukan persiapan diri sejak berencana mau nikah, seperti *pre-marital check up* dan mencari informasi tentang kebutuhan nutrisi yang mendukung program memiliki anak," paparnya.

Bagi pasangan usia subur yang berencana punya anak, penting untuk memperhatikan kondisi berat

badannya. Hindari kondisi kelebihan berat badan (*overweight*) dan berat badan kurang (*underweight*). Kedua kondisi tersebut bisa menyebabkan gangguan hormonal, dan inilah yang menjadi salah satu penyebab sulit terjadinya kehamilan.

Dalam menghadapi kehamilan, dianjurkan untuk memiliki berat badan ideal yang mengacu pada Body Mass Index (BMI). BMI normal (ideal) berada pada rentang 18,5 - 22,9 kg/m<sup>2</sup>. Untuk mengetahui BMI Anda, gunakan rumus ini:

BMI = berat badan (kg) : (tinggi badan (meter)<sup>2</sup>)

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

Ditanyakan oleh dr. Florentina, yang tak kalah penting adalah pengetahuan tentang nutrisi yang tepat bagi pasangan usia subur. Sebab nutrisi berperan penting tidak hanya bagi tubuh ibu hamil, tapi juga proses pembentukan sel-sel dan organ pada janin.

### ASUPAN GIZI PENTING

Demi anak, pastilah kita selalu mempersiapkan yang terbaik, terutama pemenuhan asupan gizi. Hal itu, kata dr. Florentina harus dilakukan bukan setelah anak lahir, tapi sejak awal berencana punya anak, masa kehamilan, dan setelah melahirkan sampai anak berusia 2 tahun, yang dikenal sebagai 1.000 hari pertama kehidupan.

Semua jenis komponen nutrisi dasar harus terpenuhi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pada usia subur perlu ditambahkan beberapa nutrisi penting yang menunjang program kehamilan, antara lain:

- **Asam folat:** membantu mencegah cacat selubung saraf pada janin. Tambahan asupan asam folat yang dibutuhkan wanita usia subur sekitar 400 mcg. Folat banyak terdapat pada sayuran hijau. Hanya saja, kita harus pandai mengolahnya agar zat nutrisinya tidak rusak. Tambahan asupan asam folat biasa diberikan dalam bentuk suplementasi.

- **Vitamin B12:** penting bagi pembentukan sel darah merah dan fungsi sistem saraf pusat. Tubuh membutuhkan sekitar 2,4 mcg. Di masa kehamilan dibutuhkan kira-kira 2,6 mcg, dan pada saat menyusui 2,8 mcg. Banyak terdapat pada makanan laut, seperti kerang, kepiting, tuna, dan sarden, serta dari telur, ayam, ikan salmon, daging sapi, dan susu.



**dr. Florentina Mariane Rahardja, SpGK**  
Spesialis Gizi dari Mayapada Hospital,

- **Omega-3:** bermanfaat dalam pengembangan struktur otak dan mendukung kesehatan jantung. Banyak terkandung dalam ikan bilis, herring, mackerel, tuna, dan salmon.

- **Kalsium:** untuk memperkuat struktur tulang guna menopang tubuh. Wanita usia subur disarankan untuk mengonsumsi kalsium antara 1.000-1.300 mg per harinya. Sumber kalsium yang terkenal adalah susu, juga bisa diperoleh dari bayam, brokoli, salmon, dan almond.

- **Zat besi:** wanita usia subur sangat dianjurkan mengonsumsi zat besi agar terhindar dari anemia. Risiko ibu hamil dengan anemia adalah bayi lahir prematur, perdarahan, dan kurangnya oksigen untuk ibu. Daging, tuna, salmon, tiram, hati, dan bayam merupakan sumber zat besi yang mudah Anda peroleh sehari-hari. Jangan lupa tambahkan pula bahan makanan sumber vitamin C untuk mempermudah penyerapan zat besi dalam pencernaan.

## CARA ALAMI USIR SAKIT KEPALA

*Jangan biarkan sakit kepala menghambat aktivitas Anda. Atasi segera dengan beberapa tips mudah berikut ini!*

**S**akit kepala memang sangat mengganggu aktivitas. Selain merasa sakit/nyeri yang luar biasa pada bagian kepala, Anda juga menjadi tidak fokus dan serba sensitif.

Sakit kepala yang paling sering diderita adalah sakit kepala akibat tegang dan migrain, yaitu sakit kepala sebelah (kiri/kanan). Penyebab umumnya karena ketegangan otot akibat kelelahan, stres, dan depresi. Ada juga pusing, salah satunya 'vertigo', yang membuat penderita merasa sekeliling berputar-putar dan keseimbangan tubuh terganggu.

Sebelum meminum obat sakit kepala, Anda juga bisa, kok, mengatasi nyeri di kepala dengan hal-hal alami berikut ini:

### 1. Tidur

Bisa jadi sakit kepala yang Anda rasakan merupakan sinyal otak karena kurang beristirahat. Cobalah beristirahat sejenak agar rasa lelah dan tegang bisa diredam. Biarkan otot-otot yang tegang menjadi lebih relaks.

### 2. Minum air putih

Dehidrasi juga bisa memicu datangnya sakit kepala. Minumlah air putih biasa atau hangat, bukan air dingin karena akan membuat kepala makin sakit.



### 3. Kompres

Kompres dengan handuk hangat pada bagian kening dan belakang leher untuk membantu melancarkan peredaran darah dan mengendurkan otot-otot yang kaku. Lalu bergantian kompres dengan handuk dingin untuk mengecilkan pembuluh darah, sehingga tekanan pada saraf-saraf sensitif yang terdapat di kepala akan berkurang.

### 4. Relaksasi

Lakukan latihan pernapasan dengan menarik napas dalam-dalam, tahan sebentar, lalu buang perlahan. Lakukan berulang kali sampai Anda merasa lega.

### 5. Meditasi

Lakukan di tempat yang sepi, nyalakan aromaterapi. Pejamkan mata, atur napas Anda. Bayangkan Anda sedang berada di tempat favorit, di mana Anda merasa nyaman, senang, bahagia, dan relaks. Jika dilakukan dengan benar, sakit kepala Anda akan berangsur-angsur menghilang.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA



## SOLUSI PAMUNGKAS: OBAT NYERI

Jika sakit kepala Anda sudah sangat mengganggu dan tidak bisa diredakan dengan cara-cara alami, mungkin Anda memang harus mengonsumsi obat. Penghilang nyeri ibuprofen, paracetamol, dan aspirin adalah beberapa jenis obat yang aman dikonsumsi untuk mengatasi nyeri sakit kepala. Dengan catatan, Anda tidak alergi obat tersebut. Untuk mendapatkan penanganan yang benar, sebaiknya konsultasikan ke dokter karena obat biasanya diresepkan berdasarkan gejalanya.



## ANAK PUN BUTUH RELAKSASI

*Seimbangkan waktu belajar anak dengan kegiatan yang bersifat relaksasi. Tekniknya beragam dan bisa dilakukan dengan mudah di rumah.*

Setiap generasi menghadapi tantangan yang berbeda. Bagi anak-anak zaman sekarang yang dituntut untuk unggul dalam kompetisi global, salah satu tekanan terberat datang dari ketahanan mereka dalam menjalani aktivitas yang padat di sekolah maupun di luar sekolah.

Padatnya agenda anak *zaman now*, menurut psikolog **Dra. Hartanti Sumodiningrat Psi.** psikolog dari **Mayapada Hospital Tangerang**, tidak lain dan tidak bukan berasal dari orang tua masing-masing yang ingin agar anaknya superior dan mampu bersaing. Anak diberikan banyak les sejak Sekolah Dasar (SD), bahkan Taman Kanak-Kanak (TK) dan Kelompok Bermain (KB). "Anak-anak sekarang dituntut, semacam dikarbit, bahwa dia harus punya kompetensi yang lebih sehingga dengan sendirinya tantangannya berat sekali," ungkap Hartanti.

Di sekolah, situasi yang penuh tekanan juga anak-anak hadapi. Dari durasi waktu belajar saja, anak-anak SD dan SMP masa kini memiliki waktu belajar yang lebih panjang. Banyak dari mereka yang baru pulang sekolah pada sore hari, pukul 15.00 atau 16.00. Di rumah, mereka masih diharapkan untuk kembali belajar di tengah kondisi kelelahan.

### PILAH-PILIH RELAKSASI

Untuk itu perlu ada keseimbangan antara berpikir yang serius dengan kegiatan yang bersifat relaksasi. Inti dari relaksasi adalah relaks atau santai, jadi biarkan anak melakukan kegiatan yang ia sukai atau yang membuatnya nyaman paling tidak 30 menit hingga 1 jam dalam sehari.

Menurut Hartanti, jenis kegiatannya bisa orang tua kompromikan terlebih dulu dengan si anak. Namun, secara umum, berikut beberapa pilihan kegiatan relaksasi yang dapat dilakukan:

- **Relaksasi berupa kegiatan bermain.**

Bermain dengan tetangga, teman sekolah (*play date*), atau hewan peliharaan. Main *game* atau *gadget* juga termasuk relaksasi, namun sebaiknya hanya *game* atau aplikasi yang sudah diseleksi oleh orang tua dan dengan batas waktu yang jelas.

FOTO: I23RF, ISTIMEWA



**Dra. Hartanti Sumodiningrat Psi**  
Psikolog dari Mayapada Hospitals Tangerang

- **Relaksasi yang dapat dilakukan sendirian di rumah atau di kamar.**

Nonton TV, berolahraga, *art therapy* (mengekspresikan emosi melalui kegiatan menggambar, bermusik, menari), memasak, membuat kue, atau menekuni hobi lainnya. Kursus kegiatan yang sesuai dengan *passion* anak juga merupakan bentuk relaksasi.

- **Relaksasi yang dapat dilakukan oleh anak bersama orang lain.**

Menghabiskan waktu dengan keluarga. Misalnya bercanda dengan adik, *ngobrol* dengan ibu, berkebun dengan nenek, berinteraksi dengan asisten rumah tangga.

- **Relaksasi berupa kegiatan istirahat (mengistirahatkan pikiran).**

Misalnya tidur siang (atau tidur sore) selama satu jam, meditasi, dan yoga. Ada juga latihan pernapasan yang mudah untuk dilakukan anak-anak usia SD. Caranya, menghirup napas dengan hidung, tahan, lalu keluarkan melalui mulut atau hidung. Saat melakukannya, kondisi anak harus fokus dengan mata terpejam atau posisi tubuh duduk atau telentang. Latihan ini cukup dilakukan selama 10 menit setiap hari, terutama menjelang waktu tidur.

- **Relaksasi berupa kegiatan berlibur atau berwisata.**

Liburan yang ideal untuk anak SD dan SMP adalah yang diisi dengan banyak kegiatan bermain. Lokasinya bisa di mana saja, tidak perlu jauh. Namun, agar efektif, selama liburan orang tua harus ikut terlibat atau berpartisipasi. Terus berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak, dan hindari kegiatan sibuk sendiri dengan *gadget*.

- **Relaksasi berupa kegiatan brain gym.**

Kegiatan *brain gym* atau senam otak sudah diterapkan setiap hari oleh beberapa sekolah internasional sebelum murid masuk kelas. Berupa gerakan-gerakan tubuh bersilang menggunakan tangan dan kaki dengan iringan musik selama 10 hingga 15 menit. Menurut Hartanti, gerakan-gerakan ini antara lain bermanfaat untuk mendukung daya konsentrasi dan kemampuan belajar anak seperti kemampuan berhitung dan membaca menjadi lebih baik lagi. Selain itu, dengan *brain gym* tubuh menjadi lebih berenergi.

### ANAK TERLALU DIFORSIR, INI AKIBATNYA

Menurut Hartanti, anak yang terlalu diforsir energinya dapat menjadi bosan belajar. Berikutnya anak akan mencari pelarian, misalnya dengan bermain *gadget* atau nonton TV tanpa tahu waktu. Anak juga akan makin sering menunda mengerjakan tugas, malas ke sekolah, kemudian melawan orang tua.

Bila lingkungan (orang tua, sekolah, guru) tidak juga memahami, anak dapat mulai membolos, mogok sekolah, frustrasi, dan kemudian mengalami depresi. Tanda-tanda fisik yang tampak biasanya berupa keluhan psikosomatis, yaitu gangguan fisik yang disebabkan atau diperparah oleh faktor, seperti stres dan kecemasan. Misalnya, anak jadi sering mengompol, keluhan pada pencernaan, kulit gatal-gatal, atau rambut rontok yang semua itu terjadi tanpa disadari penyebabnya oleh anak yang bersangkutan.

## CEGAH: 1 DARI 3 ANAK INDONESIA MENGALAMI STUNTING

*Stunting atau anak bertubuh pendek bukanlah faktor genetik dan bisa dicegah. Caranya dengan pemenuhan gizi janin sejak dalam kandungan.*



**K**ekerdilan atau *stunting* merupakan kondisi anak yang mengalami gagal tumbuh dibanding anak lain pada rentang usia sama. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis selama anak masih di dalam kandungan sampai usia dua tahun. Menurut **Dr. dr. TB. Rachmat Sentika, SpA, MARS**, Pediatrician Mayapada Hospital Lebak Bulus, gejala *stunting* yang paling mudah dikenali adalah tinggi badan anak kurang dari 85 cm pada usia dua tahun. Gejala ini bila tidak ditangani maka akan berakibat fatal. Anak akan mengalami kekerdilan permanen dan kehilangan kemampuan pertumbuhan mereka sampai dewasa.

Lebih lanjut, dr. Rachmat menjelaskan, pada skala makro, menurut World Health Organization (WHO), penyebab *stunting* sangat kompleks karena melibatkan berbagai sektor di sebuah negara. "Selain itu, *stunting* juga bisa menjadi indikator dari pertumbuhan ekonomi politik, kesehatan, pendidikan, kebudayaan, pertanian dan sistem pangan, serta kondisi lingkungan hidup di sebuah negara," jelasnya. Kondisi itu akan berpengaruh terhadap kurangnya perawatan rumah tangga, makanan pendamping ASI yang kurang memadai, pemberian ASI kurang maksimal, dan terjadinya infeksi terhadap anak di sebuah negara. Pada akhirnya faktor-faktor inilah yang menjadi penyebab utama terjadinya *stunting*.

Akibat *stunting* bisa sangat kompleks. Dalam jangka pendek, *stunting* berdampak pada menurunnya kesehatan anak, menurunnya tingkat kognitif, motorik, bahasa pada anak, dan meningkatnya anggaran kesehatan bagi keluarga maupun negara. Paling

FOTO: 123RF

parah, *stunting* juga bisa berakibat pada kematian dini. Pada jangka panjang, *stunting* berdampak pada penurunan kualitas remaja, kesehatan reproduksi, kecerdasan, serta produktivitas kerja. "Artinya, dalam konteks yang lebih luas, *stunting* berdampak pada menurunnya kualitas generasi di masa mendatang," ujar dr. Rachmat.

### STUNTING DAN GIZI DI INDONESIA

Bagaimana dengan kondisi di Indonesia? Suka tidak suka, masalah kekerdilan pada balita di Indonesia masih jadi momok yang harus dihadapi. Tingkat *stunting* di Indonesia sudah dicap salah

satu yang terbesar di dunia. Menurut dr. Rachmat, data balita *stunting* berdasar dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) 2010 tercatat 35,6%. Pada tahun 2013 angka ini naik menjadi 37,2%. "Artinya, satu dari setiap tiga anak di Indonesia mengalami *stunting*, atau setara dengan 9,5 juta anak balita di Indonesia. Dengan demikian selama bertahun-tahun Indonesia menyandang negara kelima dengan populasi balita *stunting* terbanyak," jelasnya.



Darurat *stunting* dapat menjadi beban negara jika berlanjut terus-terusan, apalagi Indonesia akan melewati fase bonus demografi pada 2035. Sebab, selain pendek, para balita *stunting* juga memiliki masalah kesehatan lain yang tidak kalah mengkhawatirkan. Salah satu yang paling gawat adalah tidak berkembangnya neuron otak secara sempurna. "Anak dengan *stunted* otaknya memiliki banyak *blank spot*. Ini bisa mengakibatkan kurangnya daya saing anak di masa depan," papar dr. Rachmat.

WHO membagi dampak yang diakibatkan *stunting* menjadi jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek dapat mengakibatkan peningkatan mortalitas dan morbiditas. Dalam perkembangan anak bisa berakibat pada penurunan perkembangan kognitif, motorik, dan bahasa. Otomatis ini akan memunculkan dampak lain di bidang ekonomi berupa peningkatan pengeluaran untuk biaya kesehatan.

*Stunting* juga dapat menyebabkan dampak jangka panjang di bidang kesehatan berupa perawakan yang pendek, peningkatan risiko obesitas dan komorbiditasnya, serta penurunan kesehatan reproduksi. Dalam tumbuh kembang anak dapat terjadi penurunan prestasi dan kapasitas belajar, serta penurunan kemampuan dan kapasitas kerja.



**Dr. dr. TB. Rachmat Sentika, SpA, MARS,**  
Pediatrician Mayapada Hospital Lebak Bulus

### UPAYA HAPUS STUNTING

Indonesia sebagai negara yang menghadapi persoalan *stunting* tentu tak boleh tinggal diam. Kemenkes membuat program untuk mengembalikan pola hidup masyarakat secara sehat, baik pola makan maupun lingkungan yang berfokus pada pencegahan. Intervensi gizi saja belum cukup untuk mengatasi masalah *stunting*, tapi juga perlu diperhatikan masalah sanitasi dan kebersihan lingkungan yang turut berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Sebab, anak usia di bawah dua tahun rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit.

Infeksi bakteri kronis yang disebabkan praktik sanitasi dan kebersihan kurang baik membuat gizi sulit diserap oleh tubuh. Semakin sering seorang anak menderita diare, maka semakin besar pula ancaman *stunting*-nya. Potensi *stunting* juga berkurang ketika ada intervensi fokus pada perubahan perilaku sanitasi dan kebersihan. "Tanpa didukung air bersih dan sanitasi baik, tidak akan berhasil. Karena terbukti cuci tangan menekan angka *stunting*," kata dr. Rachmat.

Lebih lanjut dr. Rachmat mengatakan, parameter pencegahan *stunting* sebenarnya bisa dilihat saat ibu hamil karena kondisi janin di perut membutuhkan pemenuhan gizi optimal hingga

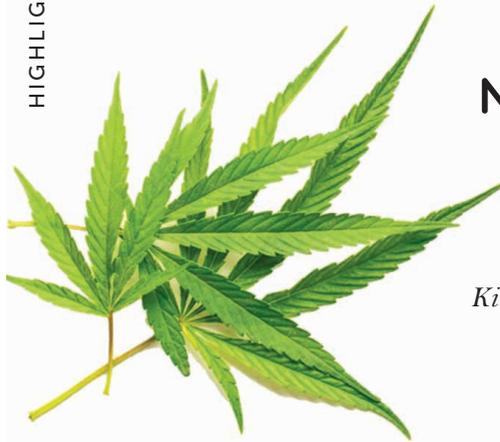
1.000 hari sejak kehidupan pertama. Artinya, sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2-2,5 tahun harus benar-benar dijaga pemenuhan gizinya. "Penjagaan gizi yang baik selama kehamilan bisa mencegah dan menghilangkan generasi *stunting*," ujarnya. Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif, lanjut dr. Rachmat, wajib diberikan minimal sampai bayi berusia enam bulan, tetapi banyaknya ibu yang bekerja terkadang melupakan pemberian ASI eksklusif.

Siapa pun tak menghendaki mengalami kekerdilan atau mempunyai anak *stunting*. Itu semua bisa dicegah sejak saat seorang anak berada di kandungan. Dan ini bukan hanya soal kesadaran para orang tua, tapi ada kewajiban kehadiran negara. Tentu kita tak mau terus-terusan dicap sebagai bangsa penghasil generasi kerdil di dunia, bukan?



## AWAS... NARKOBA JENIS BARU MENGANCAM KITA!

*Kita bisa berperan mencegah rusaknya generasi bangsa dengan lebih waspada terhadap narkoba.*



**T**epat pada Hari Antinarkoba Internasional, 26 Juni lalu, Badan Narkotika Nasional (BNN) dan United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), organisasi PBB untuk urusan narkoba dan kejahatan, memaparkan sebuah data. Disebutkan oleh Country Manager UNODC, Collie Brown, Indonesia masuk dalam segitiga emas perdagangan metafetamin alias sabu di dunia, bersama sejumlah negara lain seperti Australia, Jepang, Selandia Baru, dan Malaysia. Sebuah "prestasi" yang memprihatinkan, tentu saja.

Di Indonesia sendiri, peredaran dan penyalahgunaan narkoba menjadi ancaman yang sangat serius, karena tak hanya membebani negara tapi juga dampak yang ditimbulkan secara langsung pada masyarakat. Mengutip data dari BNN, sepanjang tahun 2017 pelaku penyalahgunaan narkoba di Indonesia sudah mencapai 3,5 juta orang. Sebanyak 1,4 juta di antaranya adalah pengguna biasa, dan hampir satu juta orang menjadi pecandu. Gawatnya, yang terlibat hampir dari semua lapisan masyarakat, termasuk pekerja dan siswa, pria dan wanita, serta anak-anak.

Sebagai anggota masyarakat, kita bisa berperan dalam menghambat penyebaran narkoba khususnya kepada generasi muda dengan meningkatkan komunikasi dengan anak-anak kita. Dengan begitu kita lebih mudah memantau kehidupan sosial mereka. Selain itu kita juga perlu

paham jenis-jenis baru narkoba dan efeknya sehingga kewaspadaan kita pun akan lebih besar.

Ada sejumlah jenis narkoba yang sudah lebih dulu populer di Indonesia seperti ganja, mariyuana, heroin, ekstasi, dan sabu. Namun kini berbagai jenis narkoba baru juga muncul menghantui masyarakat. Inilah jenis-jenis baru yang harus kita waspadai:

**Flakka.** Bahan aktifnya bernama Alpha-PVP, sebuah zat stimulan untuk menaikkan kadar hormon kesenangan, dopamin. Flakka dijual dalam bentuk kristal atau juga digunakan untuk rokok elektronik.  
**Efek samping:** Agresivitas tinggi, denyut jantung lebih cepat, tekanan darah naik, hingga tak sadarkan diri. Bahkan di Florida, AS, dan beberapa negara lain ditemukan efek-efek terhadap perilaku pengguna yang menyerupai orang gila atau zombie. Dalam jangka panjang penggunaan flakka bisa menyebabkan kerusakan pada otot dan ginjal. Disebutkan juga, jika pengguna flakka selamat dari overdosis, mereka berpotensi menjalani cuci darah seumur hidup.

**Krokodil.** Nama ilmiahnya *Desomorphine*. Ini adalah narkotika jenis opioid sintetis. Bahan pembuatnya berupa campuran dari zat-zat kodein, bensin, tinner, asam klorida, dan fosfor merah. Digunakan dengan cara disuntikkan, dan efeknya tujuh hingga delapan kali lebih kuat ketimbang morfin.

**Efek samping:** Menyebabkan munculnya kulit bersisik, bahkan membusuk pada beberapa bagian. Ini akibat dari asam klorida. Inilah yang menyebabkan narkoba ini dinamakan krokodil (*crocodile* atau buaya). Efek lainnya adalah pneumonia, keracunan darah, kerusakan arteri, hingga meningitis dan kematian.

**Happy Five.** Zat aktifnya adalah nimetazepam, sering disebut pula dengan Erimin-5. Ini adalah jenis psikotropika golongan 4 yang efeknya lebih ringan di bawah ekstasi.

**Efek samping:** Stimulan yang memberikan rasa senang ini jika dikonsumsi berlebihan dapat mengakibatkan hilang kesadaran, gangguan penglihatan, gangguan pikiran, sulit berbicara, lupa, dan sulit berkonsentrasi. Sementara efek jangka panjangnya antara lain dapat merusak hati dan ginjal.

**Methylone.** Ini adalah turunan dari Katinon (Chatinone), sebuah antidepresan golongan 1 yang efeknya empat kali lebih kuat dari turunan katinon lainnya. Narkoba inilah yang menjerat artis Raffi Ahmad beberapa waktu lalu.

**Efek samping:** Detak jantung meningkat, tekanan darah naik, halusinasi, delusi, paranoid, serangan panik, kejang otot, kegagalan organ, hingga keinginan untuk bunuh diri.

**Tembakau Gorila.** Dikenal juga sebagai ganja sintetis, kandungan tembakau gorila merupakan bahan alami berbagai tumbuhan seperti cengkeh dan beberapa bahan lain, namun telah dicampuri bahan bernama *synthetic cannabinoids* dan *apestimika*. Keduanya telah ditetapkan sebagai senyawa sejenis narkotika pada tahun 2014.

**Efek samping:** Bicara ngelantur, halusinasi, malas dan lemas tidak bisa bergerak. Efek lain adalah jantung berdebar, kejang otot, muntah-muntah, menjadi pemarah, hingga keinginan untuk bunuh diri.

Dengan mengetahui jenis-jenis baru narkoba dan dampak buruknya, kita tentu tak rela generasi penerus bangsa teracuni dan dirusak oleh zat-zat tersebut. Karena itu, yuk kita "rapatkan barisan" untuk lebih waspada, setidaknya di tingkat keluarga kita terlebih dahulu.



FOTO: 123RF, ISTIMEWA

## DIET UNTUK GOUT

TANYA

Saya didiagnosa dokter menderita asam urat (gout) beberapa bulan lalu, dan sekarang merasa stres karena harus ketat memilih makanan. Sebetulnya jenis makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita asam urat? Selain itu adakah faktor lain yang bisa mempercepat penyembuhan asam urat?

Tanggung, 30, Medan



JAWAB

**dr. Florentina Mariane Rahardja, M.Gizi, SpGK**

Pengaruh dari makanan terhadap kadar asam urat tidak terlalu besar. Namun bila kadarnya tinggi, memang dianjurkan untuk memperhatikan makanannya agar pembentukan asam urat dalam tubuh dapat dikendalikan. Intinya, jangan mengurangi masukan kalori secara drastis karena zat keton yang terbentuk akan memperburuk keadaan. Juga, pilih jenis karbohidrat kompleks, protein rendah purin (susu, telur, keju), dan makanan rendah lemak. Hindari bayam, kembang kol, jamur, buncis, asparagus, alpukat, dan durian, juga alkohol, minuman lain yang berfermentasi, dan minuman manis. Jangan lupa cukup asupan air sekitar 2-2,5 liter per hari.

Faktor lain untuk mempercepat penurunan asam urat adalah dengan menjaga berat badan ideal. Jika mendapat obat, minumlah teratur dan mengikuti pola makan rendah purin.

## HAID TIDAK LANCAR

TANYA

Dok, sudah beberapa bulan ini menstruasi saya datangnya tidak lancar, maju-mundur. Kadang, baru dua minggu haid sudah muncul bercak darah. Saya menggunakan IUD yang dipasang sekitar 3 tahun lalu dan belum pernah diperiksa. Apakah itu sebabnya? Apa yang harus saya lakukan?

Sofiana, 43, Jakarta



JAWAB

**dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG**

Ada sembilan kategori penyebab terjadinya haid tidak teratur, salah satunya adalah latrogenik (PUA-I). Ini adalah pendarahan uterus abnormal yang berhubungan dengan penggunaan obat-obatan hormonal (estrogen, progesterin) ataupun non hormonal (obat-obat antikoagulan) atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/ *Intra Uterine Device* (IUD). Meski begitu masih banyak hal yang harus dinilai, apakah benar-benar IUD penyebab gangguan haid ibu. Jadi, solusi terbaik adalah ibu periksakan ke dokter mengenai keluhan ibu, agar bisa ditentukan pemeriksaan yang lengkap supaya didapatkan diagnosa yang tepat.

## OLAHRAGA SEHAT. PAGI ATAU MALAM?

*Banyak pihak bilang, olahraga paling tepat dilakukan pada pagi hari. Betulkah?*

**K**ini makin banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga pada malam hari, terutama di kota-kota besar. Umumnya mereka adalah pekerja kantoran yang tidak sempat berolahraga pada pagi hari. Padahal banyak yang beranggapan bahwa olahraga malam tidaklah lebih sehat ketimbang olahraga pagi. Sebab, di pagi hari kita bisa mendapatkan paparan vitamin D dari sinar matahari. Ditambah, udara pun masih bersih dan segar tanpa polusi.

Jadi, mana yang lebih sehat, olahraga pagi atau malam? Mari kita bedah satu-satu.

### Olahraga pagi hari

Ketika dilakukan dengan benar, olahraga di pagi hari memberikan sejumlah manfaat untuk kesehatan. Lara Carlson, Ph.D, profesor ilmu olahraga dari University of New England, menjelaskan, olahraga pagi dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga lebih banyak membakar kalori, menjaga kestabilan tekanan darah, dan membantu meraih tidur malam yang berkualitas. "Jadi jika Anda ingin menurunkan berat badan, olahraga pagi baik dilakukan," kata Lara.

### Olahraga malam hari

Olahraga pada malam hari ternyata mempunyai manfaat juga. Dan menurut Lara, manfaatnya adalah dapat meningkatkan aktivitas enzim dan fungsi otot, serta membuat tubuh menjadi lebih relaks setelah seharian beraktivitas. Olahraga pada malam hari juga lebih efektif untuk pembentukan otot. Inilah mengapa banyak orang berlatih ke *gym* pada malam hari. Tentu kuncinya adalah dilakukan sesuai kemampuan tubuh dan tidak berlebihan.



### Sama-sama sehat

Kesimpulannya, olahraga yang dilakukan baik pada pagi maupun malam hari sama-sama memiliki manfaat sehat. Karena menurut *American Heart Association*, pada akhirnya melakukan olahraga yang sehat itu tergantung pada empat hal, yaitu lokasi, waktu, jenis olahraga, dan konsistensi. Jadi, semua tergantung diri Anda. Agar bisa menyehatkan, pilihlah waktu, lokasi, dan jenis olahraga yang memungkinkan Anda dapat melakukannya secara konsisten.



## MEWASPADAI GODAAN KULINER ONLINE

*Beragam makanan enak yang dijual secara online tak jarang membuat iman goyah. Arwas, obesitas dan diabetes mengincar!*

Untuk mencari makanan yang lezat, dari makanan ringan hingga yang berat, sekarang begitu mudah dan menggoda. Tinggal buka *market place* di *smartphone*, pilih yang diinginkan, dan tunggu pesanan datang. Tak perlu ke luar rumah menerjang macetnya lalu lintas dan teriknya matahari. Enaknya lagi, Anda bisa sambil mengerjakan hal lain di rumah.

Di satu sisi, teknologi digital memang mempermudah kita mendapatkan apa saja. Namun di sisi lain tentu ada juga dampak buruknya, terutama jika kita tidak menyikapinya secara bijak. **dr. Benjamin Sastro, Sp.PD**, Dokter Spesialis Penyakit Dalam Mayapada Hospital Tangerang, mengatakan, kondisi ini sebenarnya bisa menjadi ajang untuk melatih kebiasaan menjalankan pola hidup sehat. "Namun, sejumlah orang menemukan kendala yang membuat pertahanan jadi goyah, sehingga untuk menyukseskan niatan tersebut dibutuhkan

perubahan yang menyeluruh. Dimulai dari niat yang kuat, disiplin terhadap diri sendiri, dan konsisten," ujarnya.

Lebih lanjut dokter Ben mengingatkan, yang harus diwaspadai sebenarnya malah orang dengan tubuh yang sehat. Karena merasa sehat, mereka jadi lengah dengan tidak mengontrol pola makannya. "Kalau orang yang menderita diabetes biasanya lebih waspada karena sudah sering berkonsultasi dengan dokter," katanya.

### MEJAGA BERAT BADAN TETAP STABIL

Salah satu yang penting diperhatikan untuk menahan godaan kuliner *online* adalah menjaga berat badan. Karena menurut dr. Ben, kelebihan berat badan atau biasa disebut obesitas

jangan dipandang hanya sebatas mengganggu penampilan. Pasalnya, obesitas merupakan awal munculnya berbagai penyakit. Obesitas juga yang menyebabkan gangguan pada jantung koroner, stroke, bahkan diabetes. Ketika dilakukan tes glukosa dan kolesterol pada penderita dan bukan penderita obesitas, maka terlihat perbedaan parameter metabolik. Misalnya, angka parameter glukosa dan kolesterol lebih tinggi.

"Dari berat badan saja, penderita obesitas mempunyai risiko lebih tinggi terkena diabetes ketimbang mereka yang tidak menderita obesitas," jelasnya. Untuk itu, kuncinya adalah menerapkan gaya hidup sehat dimulai dari asupan nutrisi yang baik, istirahat yang cukup, dan juga rutin berolahraga.



**dr. Benjamin Sastro, Sp.PD**  
Spesialis Penyakit Dalam Mayapada  
Hospital Tangerang

### AGAR BERAT BADAN TERKENDALI

#### • Mengonsumsi makanan kaya serat

Agar asupan kalori tidak tinggi, Anda bisa mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat sehingga jumlah kalori yang masuk bisa dikurangi. Dengan begitu Anda tidak harus terlalu sering mencari cemilan untuk mengganjal rasa lapar. Selain sayur dan buah, Anda bisa juga makan biji-bijian dan protein tanpa lemak.

#### • Hindari godaan

Ada undangan makan-makan di malam hari? Pikirkan jumlah dan jenis makanan yang akan Anda konsumsi. Menghadiri pesta sebaiknya bukan hanya untuk makan, tapi untuk tujuan silaturahmi. Memang tidak semua undangan makan malam harus Anda tolak. Anda tentunya tahu undangan mana yang benar-benar penting untuk dihadiri lebih dari sekadar makan-makan.

#### • Menghitung kalori

Saat Anda berkonsultasi ke dokter atau ahli gizi ketika ingin menjalankan program penurunan



berat badan, Anda tentunya sudah diberi tahu mengenai kalori yang seharusnya tubuh terima. Anda juga telah diberi informasi mengenai kalori setiap makanan yang dikonsumsi.

#### • Batasi porsi makan

Setiap perut pasti memiliki porsinya masing-masing. Jangan terus memaksa mengunyah makanan hanya karena Anda 'lapar mata' sedangkan perut rasanya sudah penuh. Bahkan kalau bisa Anda berhenti makan sebelum perut terasa sangat kenyang.

#### • Olahraga

Inilah yang paling berpengaruh. Berat badan ideal Anda tidak akan bertahan apabila tidak dibarengi dengan aktivitas fisik. Luangkan waktu paling tidak 45-60 menit setiap hari atau dua hari sekali untuk berolahraga. Anda bisa berolahraga sendiri atau pergi ke gym. Lari adalah olahraga yang paling mudah untuk dilakukan.

## HJ. SITI BAHRIAH SENYUM LEGA KARENA TAK PERLU CUCI DARAH



*Kondisi tubuhnya mengalami perubahan yang lebih baik setelah memperoleh penanganan yang tepat. Senyumnya pun mengembang.*

Sekitar tiga tahun lalu, **Hj. Siti Bahriah** (63) tak menyangka didiagnosa mengidap penyakit diabetes mellitus (DM) oleh dokter. Pasalnya, dalam riwayat kesehatan keluarga besarnya tidak ditemukan ada yang mengidap penyakit DM. Kalaupun ada riwayat penyakit, hal itu adalah hipertensi (darah tinggi).

Ketika itu Hj. Siti mendapati munculnya gejala-gejala antara lain rasa haus meningkat, sering buang air kecil, mudah lapar, cepat lelah, dan

penglihatan kabur. "Karena keluhan yang saya rasakan itulah saya memutuskan berobat ke salah satu rumah sakit di daerah Tangerang. Setelah dilakukan beberapa kali pemeriksaan, dokter bilang kalau saya terkena penyakit DM dan harus mengonsumsi obat-obatan secara rutin. Selain itu, saya juga dianjurkan kontrol sebulan sekali," cerita Hj. Siti.

### MUNCUL GANGGUAN GINJAL

Setelah kontrol yang ke-5, dokter menyarankan Hj. Siti untuk cek darah lebih lanjut. Begitu hasil laboratorium keluar, ibu empat anak ini dianjurkan untuk konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam. Atas saran keluarga, Hj. Siti memutuskan untuk memilih ke Mayapada Hospital Tangerang, dan berkonsultasi dengan **dr. Hendra Nurjadin, SpPD KGEH.**

Hj. Siti menyerahkan hasil cek darah ke dr. Hendra untuk mengetahui perkembangan kondisi kesehatannya. Betapa kagetnya Hj. Siti saat dr. Hendra mengatakan bahwa kondisi ginjalnya mengalami kerusakan akibat gula darah yang tidak terkontrol dan bisa berisiko cuci darah.

"Saya tak sanggup membayangkan jika harus melakukan cuci darah. Padahal selama didiagnosa menderita DM, saya selalu rutin memeriksakan diri. Harapannya tentu agar gula darah saya turun dan tidak terjadi komplikasi. Ternyata selama saya berobat di rumah sakit sebelumnya bukan membuat penyakit saya membaik, malah ginjal saya mengalami gangguan. Saya merasa sangat khawatir," ungkapnyanya.

Hj. Siti merasa bersyukur langsung ditangani oleh dr. Hendra untuk pengobatan lebih lanjut. Nenek sepuluh cucu ini pun diberikan resep berisi



FOTO: 123RF

beberapa jenis obat oleh dr. Hendra yang harus dikonsumsi selama satu bulan. Hj. Siti merasa cukup lega pada saat dr. Hendra tidak langsung memvonis cuci darah, melainkan dicoba dengan obat-obatan terlebih dulu.

### GINJAL MEMBAIK, GULA DARAH TERKONTROL

Penanganan dr. Hendra yang telaten dan memberikan hiburan yang menyenangkan bagi Hj. Siti dan keluarga memberikan harapan akan kesembuhan dari penyakit yang dideritanya. Satu bulan setelah mengonsumsi obat dari dr. Hendra, Hj. Siti kembali lagi ke Mayapada Hospital Tangerang untuk berkonsultasi.

"Alhamdulillah, dr. Hendra bilang ada perubahan menjadi lebih baik pada ginjal saya sehingga saya tidak perlu cuci darah. Tentu saya sangat senang mendengar hasilnya," kata Hj. Siti, tersenyum. Hj. Siti pun semakin bersemangat untuk bisa sembuh dari penyakitnya.

Di samping mengonsumsi obat yang diberikan, termasuk insulin, berbagai saran dari dr. Hendra juga dilakukan dengan cermat oleh Hj. Siti yang didukung penuh oleh keluarganya. Pola makan Hj. Siti ikut berubah, namun ia bisa mengikutinya.

"Saya sangat berterima kasih kepada dr. Hendra. Beliau dokter yang kompeten, baik banget, dan bisa membuat keluarga saya senang. Saya juga percaya dengan Mayapada Hospital Tangerang berkat pelayanannya yang bagus," pungkash Hj. Siti.

## 10 CARA MUDAH RAIH BAHAGIA

*Dari hal-hal kecil dan sederhana pun kita bisa meraih bahagia. Inilah beberapa caranya.*

**P**erasaan bahagia bisa dipicu oleh berbagai sebab, mulai dari hal yang kecil hingga besar. Menurut penelitian dari University of California-Riverside, AS, ada tiga faktor utama pemicu kebahagiaan, yaitu faktor genetik (50%), *mindset* (40%), dan faktor luar seperti harta dan jabatan (10%).

Faktor *mindset*, contohnya adalah jika kita bersikap selalu bersyukur pada apa yang kita peroleh. Ketika pikiran Anda sudah tertanam sikap tersebut, Anda akan terkejut ternyata sangat mudah menemukan kebahagiaan.

Anda masih juga belum bisa merasa bahagia? Mungkin perlu dipicu dengan beberapa hal simpel berikut ini:

### 1. Nikmati momen-momen kecil

Setiap hari Anda bisa merasa bahagia, lho. Coba nikmati saja momen-momen yang terjadi dalam hari itu. Misalnya, di dalam transportasi umum Anda memberikan tempat duduk pada seorang nenek atau ibu hamil tua. Pandangan penuh terima kasih dan senyum bahagia yang tergambar jelas di wajahnya pasti mencerahkan hati Anda.

### 2. Hilangkan perasaan iri

Sifat iri, membanding-bandingkan, dan tidak mau kalah, dijamin tidak akan membuat Anda puas.

Lebih baik gunakan energi Anda untuk fokus pada pencapaian diri sendiri, yang tentunya lebih mengarah pada kepuasan diri yang bisa membahagiakan.

### 3. Uang bukan segalanya

Menurut para peneliti **Tim Kasser** dan **Richard Ryan**, "Semakin kita mencari kepuasan di barang-barang material, semakin sedikit kita menemukan kepuasan itu di sana." Kebahagiaan itu muncul dari hati dan tidak bisa dibeli. Jangan jadikan uang atau materi sebagai prioritas jika tak ingin mengalami depresi.

### 4. Ciptakan kenangan

Melihat aktivitas teman di media sosial kadang kala membuat Anda gemas dan iri. Kenapa buang-buang waktu menjadi *stalker*, padahal Anda bisa membuat kenangan sendiri? Buatlah daftar tempat-tempat yang ingin Anda kunjungi, aktivitas yang ingin Anda lakukan, semua hal yang Anda inginkan dan membuat bahagia.



FOTO: 123RF



### 5. Cobalah hal-hal baru

Merasa bosan? Coba tantang diri sendiri untuk mencoba hal-hal baru. Rasa ragu dan takut akan menghambat jalan Anda. Padahal nyatanya, Anda tak akan tahu jika tidak melakukannya. Buatlah hidup Anda makin berwarna.

### 6. Milikilah tujuan

Tujuan akan membuat Anda lebih bahagia karena membuat Anda memiliki semangat juang. Misalnya saja Anda bertujuan menyekolahkan anak-anak ke sekolah terbaik yang tentu saja membutuhkan biaya tak sedikit. Usaha Anda akan membuat Anda berkembang menjadi pribadi yang lebih berarti.

### 7. Jalin hubungan dengan baik

Teman dan keluarga adalah sumber kebahagiaan. Bersama mereka ada banyak hal yang bisa Anda bagi, baik suka dan sedih. Memiliki orang-orang yang balik menyayangi kita akan membuat bahagia.

### 8. Tersenyumlah

Senyum adalah obat terbaik untuk diri Anda sendiri dan orang lain. Senyum juga akan menular dan membuat orang senang, lalu balik tersenyum pada Anda. Begitulah kebahagiaan tertular dengan cara yang sederhana.

### 9. Berolahraga

Selain untuk menjaga kebugaran tubuh, olahraga bisa mengentaskan rasa stres dan meningkatkan hormon endorfin—hormon kebahagiaan.

### 10. Biasakan memberi

Setiap kebaikan akan berbalik pada Anda. Dengan memberi Anda membuat orang bahagia, yang nantinya akan mendorong kebahagiaan datang pada Anda.

FOTO: 123RF

### PEMICU LAINNYA

Rasa bahagia juga bisa dipicu dari hal lain, di antaranya:

#### ✓ Makanan

Jenis makanan seperti kacang-kacangan, ayam, dan susu mengandung zat bernama *tryptophan* yang berperan dalam produksi serotonin—hormon yang berkaitan dengan peningkatan mood—dalam tubuh.

#### ✓ Musik

Musik ternyata mampu memengaruhi suasana hati. Menurut *Journal of Positive Psychology*, mendengarkan musik dengan *beat* tinggi bisa membawa pendengarnya ke dalam suasana hati yang positif.

#### ✓ Parfum

Aroma mewangian selain memiliki efek *rileks* juga memberi pengaruh positif pada emosi. Bahkan wewangian tertentu bisa membawa ingatan ke masa-masa lalu yang menyenangkan.



## THE 4 "HAPPY HORMONES"

#### • Endorfin

Saat bahagia, tubuh melepaskan endorfin yang juga dikenal sebagai hormon bahagia. Hormon ini adalah obat penghilang rasa sakit alami pada tubuh dan pemicu rasa senang.

#### • Serotonin

Merupakan kunci hormon kebahagiaan, karena mampu mengatur suasana hati dan mencegah depresi. Otak akan menghasilkan hormon serotonin ketika Anda terkenang masa lalu yang menyenangkan.

#### • Dopamin

Hormon ini yang dilepaskan ketika Anda berhasil mencapai sesuatu. Dopamin jugalah yang memotivasi untuk terus bekerja keras hingga mencapai keberhasilan.

#### • Oksitosin

Dikenal sebagai hormon cinta, yang mampu meningkatkan perasaan cinta dan kepercayaan. Biasanya dilepaskan ketika merasakan hubungan cinta seperti memeluk dan menyentuh orang tersayang.

## JELAJAH SPIRITUAL PENEDUH JIWA

*Perkaya keimanan Anda dengan menyusuri berbagai destinasi spiritual yang menenangkan jiwa.*

Berwisata ke tempat-tempat di mana sejarah agama bermula tak hanya memanjakan mata, namun juga menyejukkan hati. Anda akan menyaksikan suasana keagamaan yang kental dengan simbol-simbol dan kekhasan peninggalan sejarah agama zaman dahulu kala.

### TANAH LOT, BALI

#### Mengiring Keindahan Surya Tenggelam

Tanah Lot tak hanya terkenal dengan keindahan alamnya, namun juga tujuan destinasi religi karena memiliki dua pura unik yang terletak di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan. Pura dengan panorama laut yang indah ini dibangun di atas bongkahan batu besar, disebut Pura Luhur Tanah Lot yang merupakan tempat pemujaan untuk keselamatan dan kesejahteraan dunia serta keseimbangan antara laut dan bumi. Di bawah Pura terdapat Gua Ular Suci, tempat hidup beberapa ular laut berekor pipih, dengan warna hitam berbelang kuning, yang bertugas menjaga Pura. Anda bisa memegang ular tersebut dan meminum air mata air yang disebut Tirta Pabersihan, yang merupakan air suci yang dikeramatkan.



Pura satunya terletak di atas tebing yang menjorok ke laut, disebut Pura Batu Bolong, yang sering digunakan untuk upacara keagamaan Melasti atau upacara keagamaan lainnya. Keindahan senja di Pura Tanah Lot sungguh memukau. Apalagi jika dibarengi dengan upacara ritual dan tari Kecak yang berlatar senja yang indah. Sungguh eksotik! Sunset di Tanah lot memang tak ada duanya.

### LHASA, TIBET

#### Kesederhanaan yang Bikin Jatuh Cinta

Lhasa, yang artinya "rumah para dewa", merupakan kota suci umat Budha yang terletak di Tibet. Lhasa juga merupakan ibu kota Tibet, tempat Dalai Lama menetap. Pemimpin Tibet ini mendiami Istana Potala, istana megah berdinding putih setinggi 13 lantai dengan jumlah ruangan sekitar 1.000 ruang.

Selain mengagumi arsitektur istana Potala, pesona alamnya

FOTO: 123RF



### VARANASI, INDIA

#### Bersihkan Jiwa di Kota Suci

Tak hanya wajib dikunjungi pemeluk agama Hindu saja, kota ini juga menawarkan pemandangan yang eksotis. Terletak di provinsi Uttar Pradesh, India, di tepi barat Sungai Gangga, menjadikan Varanasi sebagai kota suci, tempat penganut Hindu membasuh tubuh untuk menyucikan tubuh dan jiwa mereka.

juga tak kalah memikatnya. Anda akan dibuat terkesan oleh keramahan penduduk dan bocah-bocah Lhasa yang ramah, berkulit coklat, bermata sipit, dan rona merah di pipi akibat terpaan iklim yang ekstrim. Keindahan alam berpadu dengan budaya dan kesederhanaan penduduknya akan mudah membuat Anda jatuh cinta.

Nikmati artefak dan manuskrip kuno, juga patung asli Budha, dengan berkunjung ke Kuil Jokhang. Awalnya, nyawa spiritual dari Tibet ini merupakan pusat kunjungan ziarah lalu berkembang menjadi destinasi wisata. Bangunannya sangat unik karena memadukan gaya arsitektur vihara di India dengan gaya Tibet. Anda bisa menyaksikan ritual ibadah peziarah yang berjalan mengelilingi Kuil Jokhang.

Kunjungi juga dua kuil terbesar di Tibet yaitu Kuil Sera dan Kuil Drepung. Unikny lagi, di

Di tepi sungai Gangga dibangun teras-teras lebar yang disebut Ghat untuk tempat digelarnya ritual keagamaan. Setiap Ghat memiliki pemandangan unik dengan deretan kuil dan bangunan warna-warni seperti Manikarnika Ghat, Ahilya Ghat, Mata Anandamai Ghat, dan Munshi Ghat. Berkunjung ke Ghat ini, terutama di sore hari, seperti menonton pertunjukan teater terbuka khas Hindu, yang kaya akan ritual dan pemujaan.

Selain terpesona dengan suguhan tradisi di Ghat, kunjungi pula bangunan bersejarah seperti benteng di Jaipur, Nepali Hindu Temple, Ramnagar Fort, serta jangan lupa cicipi Jalebi dan Kacori, cemilan khas kota Varanasi.



antara kentalnya budaya Budha, terselip Masjid Agung Lasha, yang disebut masjid atap dunia karena keberadaannya di lokasi tertinggi di bumi.



## ISKANDARIYAH, MESIR

### Mengenang Kisah Cinta yang Melegenda

Iskandariyah, The Pearl Of Mediterranean, atau dikenal juga sebagai Alexandria, adalah kota terbesar kedua di Mesir setelah Kairo. Berbeda dengan Kairo, kota ini dihiasi pepohonan yang mengembuskan udara yang sejuk, bisa menikmati deburan ombak dari kejauhan karena terletak dekat dengan pantai, dan memiliki tata kota yang indah khas Eropa.

Jika ini belum bisa memikat Anda, bagaimana dengan kisah cinta yang melegenda antara Cleopatra dengan Julius Caesar? Alexandria adalah saksi bisu kisah percintaan mereka. Alexandria dibangun oleh Alexander The Great atau Iskandar Zulkarnain dari Romawi pada 332 SM, sehingga menyimpan banyak sejarah dari masa kenabian. Anda bisa berwisata sekaligus menimba ilmu dengan datang ke Bibliotheca Alexandrina (Maktabat Al Iskandariyah), perpustakaan dan pusat kebudayaan Mesir. Kunjungi juga Istana Al Haramlik (1932) yang merupakan istana terbesar di Montazah Palace yang memadukan gaya Florentine dan Turki, Roman Amphitheatre, Pompey Pillars, Alex Shipyard, dan masih banyak lagi. Alexandria juga merupakan surga kuliner Timur Tengah yang memanjakan lidah. Tak lupa, nikmati suasana romantis senja hari di pantai Alexandria.



## VATICAN CITY, VATIKAN

### Negara Terkecil di Dunia nan Memukau

Merupakan kota tersuci kaum Katolik, yang berada di tengah kota Roma, tempat Paus Paulus menetap. Vatikan sangat kental dengan nuansa Katolik dan telah lama menjadi tempat pusat informasi untuk pemikiran Katolik, filsafat, dan karya seni.

Suasana religius nyata menyapa Anda begitu memasuki negara terkecil di dunia yang memiliki luas hanya sekitar 44 hektar ini. Berbagai simbol-simbol religi tersebar di berbagai tempat. Begitu juga situs-situs budaya dengan gaya arsitektur yang megah dan khas tradisi gereja seperti Basilika Santo Petrus, Galeri Pinacoteca, dan berbagai monumen yang didedikasikan untuk para santo Katolik. Sambangi pula Sistene Chapel yang langit-langitnya dihiasi lukisan Michelangelo yang tersohor seluas 12.000 kaki persegi. Lukisan ini menggambarkan Tuhan sedang memberikan kehidupan kepada Adam (1508-1512).



## VIHARA MAITREYA, MEDAN

### Sepotong Surga Kecil Penyejuk Jiwa

Patung Budha berbalut emas yang terletak di ruang utama menjadi pusat daya tarik. Ruangan di Vihara ini sungguh luas dan megah. Terbagi menjadi 3 gedung, yaitu Baktisala umum, merupakan tempat diadakan ritual pemujaan Budha Sakyamuni, Bodhisatva Avalokitervara dan Bodhisatva Satyakalama. Lalu ruangan Baktisala Maitreya yang memiliki daya tampung sebanyak 2.500 orang, dan Baktisala Patriat Suci yang luas dan bisa digunakan untuk resepsi pernikahan.

Dinding Vihara dikelilingi hiasan ukiran dan lukisan sejarah yang indah. Kunjungan Anda akan makin paripurna dengan menyaksikan keindahan taman yang berhias kolam koi, ikan mas, dan taman burung. Ratusan burung bangau beterbangan menciptakan oase kecil yang menyejukkan jiwa.

## BINTANG MAHAPUTERA UNTUK PROF. DR. TAHIR

**C**EO Mayapada Group, **Dato' Sri Prof. Dr. Tahir, MBA**, memperoleh tanda kehormatan Bintang Mahaputera Naraya dalam rangka HUT Kemerdekaan RI ke-73. Penganugerahan ini diberikan langsung oleh Presiden RI, Joko Widodo, Rabu (15/8/2018) di Istana Negara. Turut hadir dalam acara tersebut Ibu Negara Iriana Joko Widodo dan Wapres Jusuf Kalla beserta istri, Mufidah Jusuf Kalla.

Selain Prof. DR. Tahir, anugerah yang sama juga diberikan kepada tujuh tokoh lainnya. Mereka dinilai telah menyumbang jasa yang luar biasa di berbagai bidang yang bermanfaat bagi kemajuan, kesejahteraan, dan kemakmuran bangsa dan negara, serta berjasa besar dalam meningkatkan, memajukan dan membina kebudayaan bangsa dan negara. Penghargaan tahunan ini diberikan oleh negara berdasar pada Keputusan Presiden Nomor 97-TK/Tahun 2018.



Tujuh tokoh lainnya yang mendapat Bintang Mahaputera adalah **Gusti Kanjeng Ratu Hemas** (Anggota DPD RI periode 2009-2014 dan 2014-2017); **Abbas Said, SH**, (Wakil Ketua Komisi Yudisial periode 2013-2015) **Dr. Abdul Haris Semendawai, SH, LLM** (Ketua Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban periode 2008-2018); almarhum **RJ Katamsi** (perupa dan pendidik), dan **Prof. RM Soedarsono** (penari dan akademisi), yang diwakili ahli waris masing-masing; Direktur Jenderal Otonomi Daerah Kementerian Dalam Negeri, **Sumarsono**; dan kepada Kepala Biro Umum, Kementerian Koordinator Bidang Polhukam, **Khairul Alam**.



## MEET & GREET PEBASKET NBA

**S**abtu (28/7/2018) lalu anak-anak difabel dari Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Jakarta tampak sangat gembira bertemu dengan idola mereka, **Jaylen Brown**, pebasket NBA dari klub Boston Celtics. Dalam acara *meet and greet* tersebut Jaylen berbagi pengalaman dan kisah inspiratif. Ia mengajak anak-anak tetap beraktivitas dan selalu berpikiran positif pada impian masing-masing.

Jaylen didatangkan oleh Tahir Foundation bersama yayasan nirlaba Junior NBA, sebuah organisasi nirlaba yang bertujuan membantu individu dan komunitas, terutama di bidang pendidikan, kesehatan, dan pelayanan umum. Dalam sambutannya Chairman Tahir Foundation, **Jonathan Tahir**, menyatakan kebahagiaannya

dengan gelaran acara ini. "Anak-anak bisa mendengarkan secara langsung tentang dunia olahraga khususnya basket. Setiap orang dapat meraih cita-cita setinggi langit dan bersyukur menjadi dirinya sendiri," katanya.

Menurut Jonathan, Jaylen dapat menginspirasi anak-anak difabel yang mempunyai mimpi dan cita-cita besar di bidang olahraga, khususnya basket. Tahir Foundation yang didirikan oleh filantropis Dato Sri Prof Tahir ini berharap kegiatan Meet and Greet Jaylen Brown juga dapat menginspirasi setiap orang untuk tetap semangat dalam beraktivitas.



## MAYAPADA HEALTHCARE BERMITRA DENGAN POLRI

**M**ayapada Healthcare (MH) menjalin kerja sama dengan Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) dalam memberikan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif kepada anggota Polri Jakarta dan Bogor. Penandatanganan kerja sama dilaksanakan pada Senin (14/5/2018) di Mayapada Hospital Jakarta Selatan diwakili oleh Direktur MH, **Arif Lim**, dan Kepala Pusat Kedokteran dan Kesehatan Polri, **Brigjen Polisi dr. Arthur Tampi**.



Pelayanan promotif dan preventif diwujudkan dengan pemberian informasi dan edukasi kesehatan yang dibutuhkan untuk meminimalisir dan mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Sedangkan pelayanan kuratif dan rehabilitatif adalah memberikan pelayanan kesehatan terhadap anggota Polri yang membutuhkan tenaga medis profesional.

Dalam sambutannya, Presiden Komisaris Mayapada Healthcare, **Jonathan Tahir**, mengatakan, pemilihan Mayapada Healthcare sebagai mitra Polri didasarkan pada pengalaman, fasilitas dan kinerja Mayapada Healthcare sebagai salah satu rumah sakit swasta yang memiliki

fasilitas medis lengkap, berkualitas serta mempunyai fasilitas khusus. "Kami berharap bisa bekerja sama dalam tidak hanya dalam area Jakarta dan Bogor saja, namun mencakup seluruh pelosok Indonesia," ujarnya.

Saat ini Mayapada Healthcare Group telah memiliki tiga rumah sakit yang berlokasi di Jakarta Selatan (Mayapada Hospital Jakarta Selatan), Tangerang (Mayapada Hospital Tangerang) dan Bogor (Bogor Medical Center) yang berkomitmen memberikan layanan kesehatan.



## TOPPING OFF GEDUNG EKSTENSI MAYAPADA HOSPITAL JAKARTA SELATAN

Untuk mendukung pemerintah dalam meningkatkan pelayanan kepada masyarakat, Mayapada Hospital Jakarta Selatan membangun gedung ekstensi. *Topping off* (panutupan atap) gedung ini dilakukan pada Kamis (12/7/2018) belum lama ini.

Mayapada Hospital merupakan rumah sakit modern bertaraf internasional yang diresmikan pada 24 Oktober 2013 dan berdiri di atas tanah seluas 3,8 hektar dengan gedung utama bertinggi sepuluh lantai. Melayani masyarakat melalui dunia kesehatan merupakan salah satu *platform* bisnis dari Mayapada Group yang didirikan oleh Dato' Sri Prof. Dr. Tahir, MBA.

Mayapada Hospital dilengkapi dengan berbagai peralatan penunjang medis yang modern dan

canggih dengan para dokter dan staf media berkebangsaan Indonesia. Ini merupakan salah satu bentuk rasa nasionalisme yang dipegang kuat oleh Prof. Dr. Tahir.

Saat ini, Mayapada Group telah memiliki tiga rumah sakit berkualitas internasional yang berlokasi di Tangerang, Jakarta Selatan dan Bogor. Mayapada Hospital berkomitmen memberikan layanan kesehatan terbaik dengan standar internasional. Masyarakat Indonesia kini dapat merasakan layanan kesehatan berkualitas tinggi tanpa perlu ke luar negeri.

## MAYAPADA HEALTHCARE MERGER DENGAN BOGOR MEDICAL CENTER

*Untuk memberikan layanan kesehatan yang optimal dan komprehensif kepada masyarakat Bogor.*



Masyarakat Bogor, Jawa Barat kini bakal lebih berbahagia. Sebab, sebuah layanan publik—terutama di bidang kesehatan hadir memperkuat fasilitas dan pelayanan yang sudah ada. Hal ini ditandai dengan bergabungnya Bogor Medical Center (BMC) dengan Mayapada Healthcare melalui PT. Sejahteraraya Anugrahjaya Tbk (SRAJ). Diharapkan, penggabungan ini akan memberikan layanan kesehatan yang optimal dan komprehensif bagi masyarakat Bogor.

Selain itu *merger* kedua layanan kesehatan ini juga akan memberikan dampak positif terhadap kedua belah pihak dalam mengembangkan dan memberikan layanan kesehatan terbaik di Indonesia. Bagi **Jonathan Tahir**, Group CEO Mayapada

Healthcare, penggabungan Bogor Medical Center dan Mayapada Healthcare merupakan momen spesial dalam sejarah Mayapada Healthcare.

“Kami menyambut baik gagasan dari BMC dalam bermitra dengan kami. BMC Hospital merupakan salah satu rumah sakit terbaik yang besar di wilayah Bogor. Tentunya dengan *merger* ini, kami dapat berkontribusi optimal dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan bagi masyarakat khususnya di wilayah Bogor,” papar Jonathan.

Sementara itu Direktur BMC Hospital, **DR. dr. Hendro Darmawan MSc, SpJP, FIHA**, menyatakan kegembiraannya atas momen ini. "Sangat menggembirakan bahwa keinginan kami untuk *merger* dengan Mayapada Healthcare akan terwujud," ujarnya. "Kami yakin bahwa jaringan, profesionalisme, kualitas pelayanan, dan peralatan modern yang dimiliki Mayapada Healthcare akan memberikan pelayanan yang lebih optimal kepada pasien-pasien kami."

## PROFIL BMC

Bogor Medical Center (BMC) Hospital didirikan di Bogor pada tanggal 2 Juni 2000 dan kini berlokasi di Jl. Pajajaran Indah V No. 97 Bogor. Awalnya, PT. BMC didirikan oleh 14 orang dokter spesialis yang bercita-cita untuk memiliki sebuah rumah sakit yang paling megah dan lengkap di kota Bogor.

Ditunjang dengan perlengkapan modern dan canggih serta kualitas pelayanan yang terbaik di Kota Bogor, BMC Hospital memberikan pelayanan poliklinik (rawat jalan), rawat inap, Instalasi Gawat Darurat 24 jam, apotek, laboratorium, radiologi, rehabilitasi medik, konsultasi gizi, kebidanan, operasi (bedah), Medical Check Up (MCU), pemeriksaan osteoporosis, dan lain-lain.



## BMC Mayapada Hospital

Jl. Pajajaran Indah V No. 97 Bogor 16143  
HOTLINE (0251) 8307900  
EMERGENCY (0251) 8344386  
Whatsapp Perjanjian Poliklinik 0811 1100 301  
www.mayapadahospital.com

### Pelayanan Tindakan

Instalasi Gawat Darurat (IGD) 24 Jam  
Ruang Bersalin  
Ruang Operasi (Hernia, Sectio Caesaria, dll)

### Pelayanan Rawat Inap

President Suite, Suite, VVIP, VIP A & B, Utama,  
Kelas I A & B, Kelas II, Kelas III A & B, ICU/HCU/ICCU

### Pelayanan Rawat Jalan

Poliklinik Dokter Subspesialis  
Poliklinik Dokter Spesialis  
Poliklinik Dokter Umum & Dokter Gigi Umum

### Pelayanan Penunjang Medik

Radiologi, CT Scan & Panoramic 24 Jam  
Instalasi Laboratorium 24 Jam  
Instalasi Farmasi 24 Jam  
Instalasi Gizi  
(Catering Diet Sehat dan Konsultasi Gizi)  
Fisioterapi & Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik  
Medical Check Up (Individu/Perusahaan)

### Fasilitas Pelayanan Rawat Jalan

USG 4 Dimensi  
USG Transvaginal  
Treadmill (Uji Latih Jantung)  
Electrocardiography ( EKG )  
Echocardiography ( ECHO )  
Video Colposcope  
(Deteksi Dini Kanker leher Rahim)  
Alat Terapi Traksi  
Fasilitas Lainnya

### Pelayanan Unggulan

Cath-Lab (Kateterisasi Jantung & Otak)  
Hemodialisa (Cuci Darah)  
Endoskopi Saluran Cerna & Hati  
Laparoskopi (Bedah Teropong)  
Penanganan Hemoroid  
dengan Metode Stapler