



# HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

EDISI 14 | 2020



## HOT ISSUE

HATI-HATI, JANGAN  
ANGGAP REMEH STROKE  
SI "SILENT KILLER"

## HIGHLIGHT

KENALI GEJALA KATARAK,  
ATASI DENGAN CARA  
YANG TEPAT

## SERVICE

PHACO-EMULSIFICATION,  
TEKNOLOGI BARU BEDAH  
KATARAK MODERN



## PAKET KATETERISASI JANTUNG

### PAKET CATHLAB IDR. 14.000.000,-\*

**Paket termasuk :**

- Termasuk kamar ODC
- Termasuk obat dan alkes selama tindakan

### PAKET CATHLAB + PTCA

Kelas VIP : IDR. 60.000.000,-\*

Kelas I : IDR. 54.000.000,-\*

Kelas II : IDR. 51.000.000,-\*

Kelas III : IDR. 47.500.000,-\*

**Paket termasuk :**

- Termasuk obat dan alkes selama tindakan
- Termasuk stent dan balon masing-masing 1 unit

**Syarat & ketentuan :**

- Hanya berlaku di **Mayapada Hospital Tangerang**
- Masa berlaku promo hingga **31 Desember 2020**
- Informasi lebih lanjut / pendaftaran hubungi :  
**Pendaftaran Rawat Inap ext. 8114 / 8110**

WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM

TO FIND & BOOK YOUR DOCTOR



**MAYAPADA HOSPITAL TANGERANG**

Jl. Honoris Raya, Kav. 6.

Kota Modern, Tangerang, 15117

HOTLINE : (+6221) 5578 1888

EMERGENCY : (+6221) 5578 1999



Mayapada Hospital



@mayapadahospital



**Jonathan Tahir,**  
Group CEO  
Mayapada Healthcare



EDITOR'S  
NOTE

## HEALTH IS WEALTH

It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver - Mahatma Gandhi

KESEHATAN prima jauh lebih penting ketimbang harta kekayaan. Ketika sakit, kekayaan sebesar apa pun tidak dapat dinikmati. Itu sebabnya, perlu senantiasa memperhatikan kesehatan melalui tiga langkah: mencegah agar jangan sampai sakit, berdisiplin menjaga dan memeriksakan kesehatan, dan berkonsultasi ke dokter bila terindikasi sakit.

Dalam mencegah sakit (*prevention*), sejak bayi baru lahir ada serangkaian imunisasi yang perlu dilakukan karena sangat efektif untuk mencegah penularan penyakit tertentu. Langkah kedua adalah disiplin melakukan pemeriksaan berkala (*medical check-up*) untuk mengetahui kondisi kesehatan, sekaligus mendeteksi suatu penyakit dan mencegahnya sejak dini. Pemeriksaan berkala perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi, menangkal kanker, dan *general medical check-up*. Makanlah makanan yang sehat dan bergizi. Olahraga secara teratur juga perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh agar tak mudah diserang penyakit.

Kemudian langkah ketiga, segeralah berkonsultasi ke dokter bila terindikasi sakit agar penyakit dapat segera diatasi, sehingga kita bugar kembali dan tetap produktif.

Dalam upaya *prevention*, Health Insight kali ini mengupas tuntas mengenai kanker payudara. Di Mayapada Hospital selain memiliki para pakar untuk menangani penyakit, juga memiliki fasilitas cukup lengkap dan terbaru seperti layanan dari Instalasi Onkologi Radiasi, yakni *Radiotherapy Linear Accelerator* (LINAC) Versa HD untuk pengobatan kanker. Kami juga melakukan kampanye anti Malaria melalui Program Gerakan M2030 bekerja sama dengan *Asia Pasific Leaders Malaria Alliance* (APLMA).

Jadi, jelas bahwa kesehatan adalah investasi utama untuk hari tua. Perawatan kesehatan memang memerlukan biaya. Namun biaya yang dikeluarkan akan jauh lebih besar bila kita telanjur sakit. Kita semua tahu, kesehatan adalah kekayaan terpenting yang harus senantiasa dijaga. Yuk, jaga kesehatan!

**Jonathan Tahir,**  
Group CEO  
Mayapada Healthcare

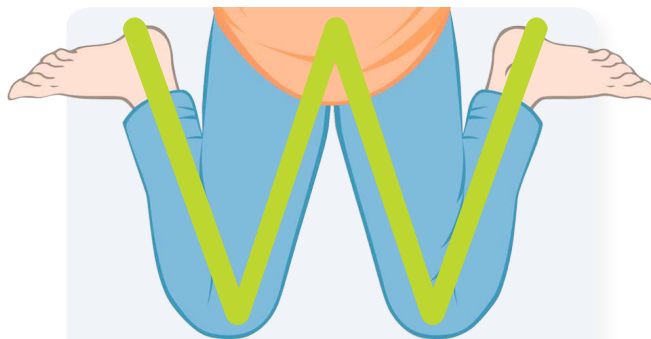
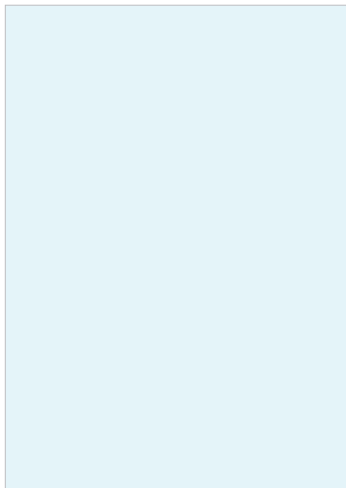




**PENASIHAT:** JONATHAN TAHIR  
**PENASIHAT MEDIS:** DR. DANIEL TJEN SP.S  
**PEMBINA:** ARIF LIM  
**CO-EDITOR:** RANIE WULANDARI, IKE JOEWONO

**DITERBITKAN OLEH:**  
 Mayapada Healthcare Group  
 Mayapada Tower 2, lantai 2  
 Jl Jendral Sudirman Kav.27  
 Jakarta 12920  
 Telp: 021-2985 9999  
 www.mayapadahospital.com

**KONSULTAN:**  
 SPOT Corporate Communications



**6. DO YOU KNOW**  
**Dampak Posisi**  
**Duduk 'W' pada Anak**

**7 FOR YOUR INFO**

**8 PROFILE**

dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk

**Kembangkan Penelitian yang**  
**Applicable untuk Penderita Kanker**

**10 PROFILE**

**12 HOT ISSUE**

**Selangkah Menuju**  
**Indonesia Bebas**  
**Malaria 2030**

Menuju Indonesia bebas malaria tahun 2030, kasus penyakit yang dibawa nyamuk Anopheles ini mengalami penurunan drastis. Selama delapan tahun terakhir, dari tahun 2010 sampai 2017, data Kementerian Kesehatan RI mencatat telah terjadi penurunan kasus malaria sebesar 44 persen.







18 HIGHLIGHT

**Kenali AIDS dan Penyebarannya**



38 PARTNERSHIP

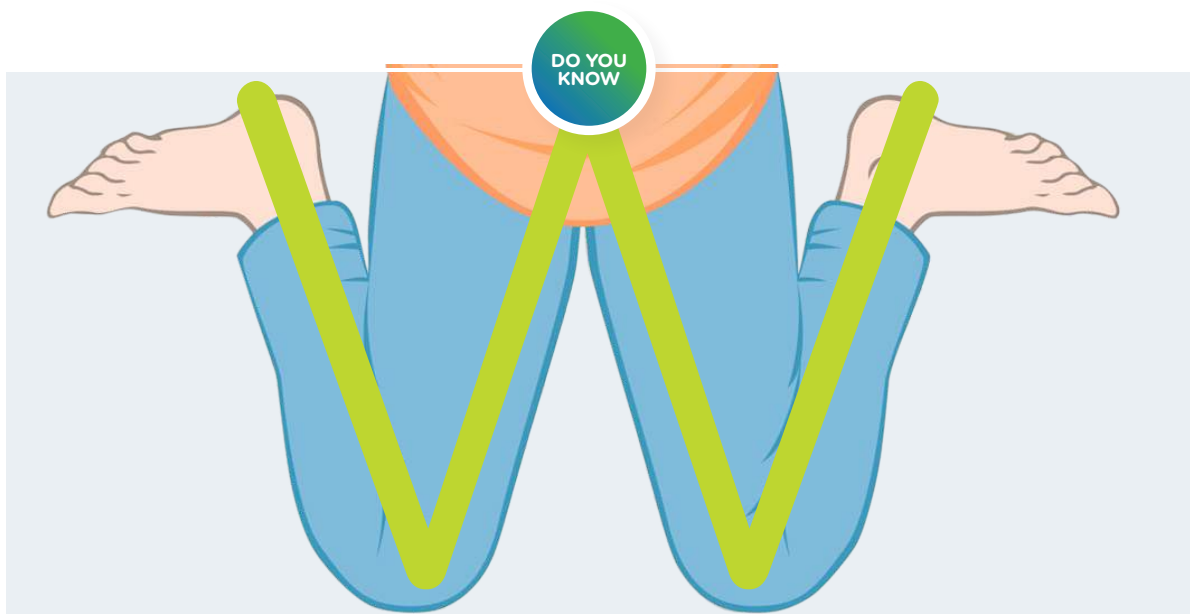
**Mayapada Healthcare dengan National Taiwan University Hospital Kembangkan Pelayanan dan Ilmu Kesehatan**

- 20. **HIGHLIGHT** : Waspada Alzheimer di Usia Senja
- 22. **HIGHLIGHT** : Cegah Penyakit Parkinson di Masa Tua
- 24. **HIGHLIGHT** : M2030, Gerakan Perangi Malaria Bersama-Sama
- 26. **TIPS** : Perawatan Luka Dekubitus
- 27. **FACT OR FAKE**
- 28. **ASK DOCTOR** : Mengatasi Kolik pada Bayi
- 30. **NUTRITION** : Dahsyatnya Nutrisi Tomat untuk Kesehatan
- 31. **NUTRITION** : 5 Makanan Sehat untuk Rambut
- 32. **TESTIMONI** : Program Kehamilan Perpaduan Kerjasama Pasangan dan Keahlian Dokter
- 34. **BODY MINE & SOUL** : Menjaga Kesehatan Mental Pasien Penderita Kanker
- 36. **SERVICE** : Allergy & Immunology Center, Rujukan Terbaik Penanganan Penyakit Sistem Imun

- 40. **SERVICE** : Mayapada Hospital Shuttle Car Service

41. **JADWAL DOKTER**





## Dampak Posisi Duduk 'W' pada Anak

**Ayah Bunda, ternyata posisi duduk 'W' pada anak akan mempengaruhi perkembangannya kelak, lho.**

Posisi duduk 'W', balita duduk pada bokong mereka dengan kedua kaki tertekuk ke arah luar membentuk huruf W jika dilihat dari atas. Balita sangat suka duduk dengan posisi ini terutama saat balita beranjak usia 4-6 tahun. Hal ini dikarenakan posisi duduk seperti itu lebih nyaman untuk dilakukan. Selain itu, posisi ini membuat balita duduk lebih stabil sehingga mereka dapat lebih fokus bermain atau mengerjakan suatu hal.

Mungkin bagi Anda posisi duduk ini terlihat biasa, tapi siapa sangka beberapa penelitian mengungkapkan bahwa duduk dengan posisi 'W' dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak.

- Dikutip melalui *Popsugar.com*, beberapa ahli terapis mengemukakan alasan mengapa duduk posisi 'W' tersebut dilarang, salah satunya adalah karena dapat menyebabkan otot menjadi kaku, terutama di kaki dan pinggul, diikuti dengan lutut dan pergelangan kaki.

- Dikutip melalui *The Sun*, posisi duduk 'W' juga dapat mempengaruhi keseimbangan saat ia dewasa nanti. Posisi duduk W akan menyebabkan penundaan otot postural sehingga mempengaruhi keseimbangan atau stabilitas inti yang kita butuhkan, terutama ketika kita tumbuh dewasa saat akan melakukan angkat berat atau olahraga tertentu.
- Sebagian besar terapis setuju, anak yang duduk lama dalam posisi 'W' bisa terhambat kemampuan motoriknya seperti dalam hal koordinasi dan keseimbangan.

Namun, Anda jangan panik jika si kecil punya kebiasaan duduk dengan posisi 'W'. Segera ubah posisi duduk anak dengan memindahkan kakinya ke posisi yang benar atau membujuknya untuk mengubah cara duduk. Duduk bersila dan kaki menyamping ke kanan atau kiri dapat menjadi pilihan yang tepat untuk anak.





FOR  
YOUR  
INFO

## Teh/Kopi Terlalu Panas Picu Kanker

Kanker bergerak cepat dalam tubuh karena pola makan yang tidak sehat. Ada beberapa makanan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kanker, sehingga ada baiknya untuk dibatasi. Selain kebiasaan buruk mengonsumsi makanan instan, makanan berlemak, dan minuman beralkohol, ternyata minum teh atau kopi terlalu panas dapat memicu kanker, *lho*. *International Journal of Cancer* beberapa



waktu lalu menerbitkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Tehran University of Medical Sciences*. Penelitian itu memuat bukti bahwa meminum 700 ml teh atau minuman panas lainnya bersuhu sama atau lebih tinggi dari 60°C setiap hari, tingkatan risiko kanker esofagus (kerongkongan) sebesar 90 persen. Hal ini seolah ikut menyetujui fakta bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganggap konsumsi minuman bersuhu 65°C atau lebih amatlah berbahaya.

## Waspada Keracunan Klorin

Klorin atau Klor ( $Cl_2$ ) adalah salah satu dari sepuluh bahan kimia yang diproduksi secara komersial untuk digunakan dalam industri dan produk pembersih rumah tangga. Beberapa bahan industri rumahan yang menggunakan klorin diantaranya adalah pemutih, pembersih, pemurni air, sampai disinfektan. Klorin ini menjadi salah satu zat yang berbahaya ketika memasuki tubuh manusia yang bisa mengakibatkan keracunan. Mengingat keberadaan dan volume klorin di industri maupun produk komersial rumah tangga cukup banyak, sudah pasti kita sering terkena paparan klorin yang tidak disengaja. Untuk itu, waspada bahaya klorin yang mengancam. Dianjurkan untuk membaca dan mengikuti seluruh petunjuk penggunaan produk yang didalamnya mengandung klorin.

## Pijat Lemon untuk Kurangi Keriput

Keriput bukan hanya disebabkan oleh penuaan dini, *lho*. Faktor seperti stres, perawatan kulit yang tidak tepat, paparan sinar matahari berlebihan, dehidrasi juga menjadi sebab keriput. Tapi jangan khawatir, kamu bisa mencegahnya dengan perawatan alami pijat lemon. Caranya, siapkan perasan lemon ditambah minyak zaitun. Aduk kedua bahan dengan rata. Ambil beberapa tetes campuran dan oleskan pada wajahmu. Setelah itu pijat dengan lembut dan diamkan selama kurang lebih 10 menit agar meresap sempurna. Bilas dengan air dingin. Pemakaian lemon secara teratur selain mengurangi keriput juga akan membantu mengencangkan pori-pori kulit.







## PROFILE

dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk

# Kembangkan Penelitian Metode Penyembuhan bagi Penderita Kanker

Meningkatnya jumlah kasus kanker di Indonesia khususnya kanker payudara, memotivasi dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk, dokter spesialis bedah onkologi Mayapada Hospital Jakarta Selatan mendalami penelitian tentang kanker untuk menemukan metode pengobatan yang tepat bagi pasien kanker.



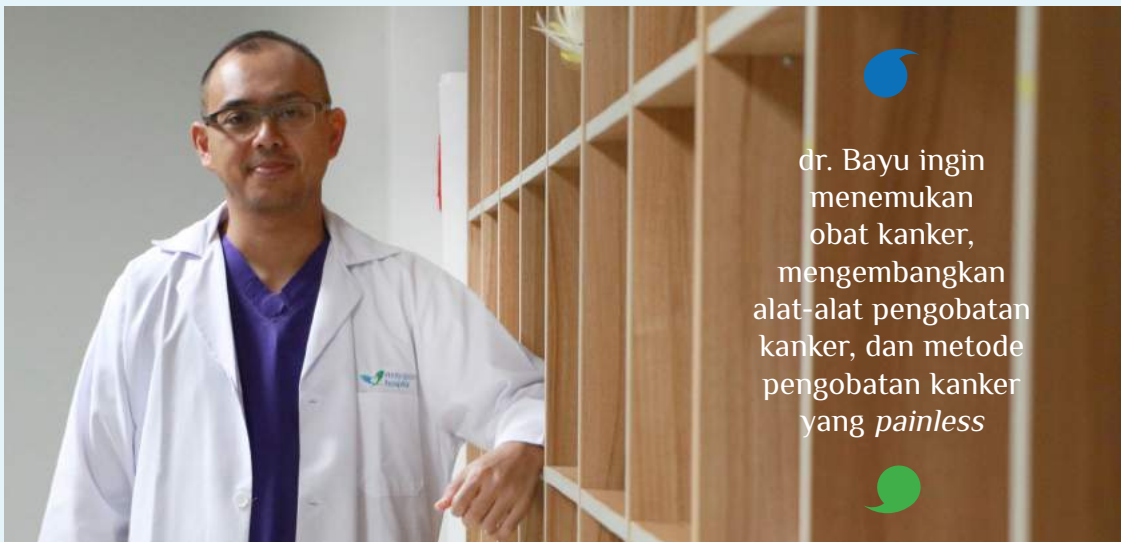
**Mayoritas kebiasaan masyarakat Indonesia “berobat ketika sudah cukup parah” membuat penanganan kanker di Indonesia menjadi lebih sulit.** Akibatnya, persentase angka kesembuhan menurun dan sebaliknya angka kematian makin meningkat setiap tahunnya. Fenomena inilah yang membuat dr. Bayu merasa miris, kenapa masyarakat kita baru datang ke onkolog, saat kondisi kankernya sudah stadium lanjut? Sebuah pertanyaan yang kerap menghantuinya. Padahal, pasien kanker bisa berpeluang sembuh dan kembali hidup normal asal ditangani lebih awal. Sayangnya, sedikit sekali orang yang peduli dengan kesehatannya, enggan memeriksakan diri secara rutin khususnya yang berisiko tinggi terkena kanker.

Ditambah lagi masyarakat cenderung memilih berobat ke luar negeri. Padahal Indonesia memiliki lebih dari cukup tenaga medis andal dan teknologi kedokteran yang mutakhir. Hanya saja penanganan penyakit kanker memang cukup kompleks. Hal inilah yang mendorong dr. Bayu mengembangkan penelitian seputar kanker. Tujuannya jelas, ia ingin penanganan kanker bisa dilakukan secara efektif dan efisien.

“Saya ingin membuat perubahan. Ingin pengobatan kanker di Indonesia itu lebih baik lagi. Paling tidak masyarakat awam jadi lebih *care* dengan kondisi kesehatan. Seperti kanker payudara itu ada







dr. Bayu ingin menemukan obat kanker, mengembangkan alat-alat pengobatan kanker, dan metode pengobatan kanker yang *painless*

tanda-tandanya. Dengan pemeriksaan dini, kanker bisa dicegah agar tidak berkembang menjadi lebih parah," lanjut ayah dua anak itu.

Berangkat dari cita-cita itulah, dokter yang hobi main musik dan bola ini tertarik menekuni bidang penelitian lantaran ia menyadari bahwa penyakit kanker tidak bisa ditangani dengan baik, tanpa adanya penelitian. Menurutnya, meski para tenaga medis di Indonesia bisa saja memakai data penelitian dari peneliti-peneliti luar negeri. Namun belum tentu bisa diaplikasikan pada kondisi pasien kanker di Indonesia. Mengingat setiap kasus kanker akan berbeda pada masing-masing pasien. "Kita tidak bisa harus selalu mengekor data atau hasil penelitian *bule-bule*. Orang Asia kan berbeda dengan mereka," jelasnya.

Dokter kelahiran 42 tahun silam ini, mengembangkan penelitian dari berbagai kasus kanker yang pernah ia tangani. Seperti penelitian mengenai limpoma, tumor parotis, dan mutasi sel kanker tiroid. "Banyak penelitian bagus, tapi sedikit yang bisa diterapkan pada pasien. Jadi menurut saya, penelitian yang bagus itu yang *applicable*. Saya berharap penelitian-penelitian saya ya bisa terpakai," terang dr. Bayu yang masih melanjutkan dua penelitian lainnya mengenai pemakaian *methylene blue dye* dalam biopsi kelenjar getah bening dan diagnosa sel kanker V600E BRAF & Q61R NRAS.

Di masa mendatang, dengan melakukan penelitian-penelitian tersebut, dr. Bayu ingin dapat menemukan obat kanker, mengembangkan alat-alat pengobatan kanker, dan metode pengobatan kanker yang *painless*.

Di tengah kesibukan membuat berbagai penelitian kanker yang beberapa diantaranya mendapat penghargaan dari RISBIN IPTEKDOK Kemenkes tahun 2014, Universitas Indonesia tahun 2010, National Cancer Centre Singapore di tahun 2013, dan European Society of Surgical Oncology (ESSO) tahun 2012. Dokter Bayu juga mengaplikasikan ilmunya untuk melayani pasien-pasien kanker khususnya pengobatan kanker dengan cara operasi (biopsi, lumpektomi, *mammoplasty*, *lymph node dissection*). Ya, dr. Bayu adalah seorang spesialis bedah onkologi. Dirinya mantap terjun di bidang ini lantaran terinspirasi dari sang ayah yang juga berprofesi sebagai dokter bedah.

Selain itu, ia juga tidak segan berbagi keilmuannya melalui jurnal *online*. Berperan sebagai *editor in chief*, dr. Bayu ingin memperkenalkan perkembangan penanganan kanker Indonesia ke pentas dunia. "Hasil penelitian saya dan beberapa dari rekan-rekan sejawat *di-share* di situ untuk membantu khalayak luas memahami seluk beluk tentang kanker," imbuhnya.





## PROFILE



**Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD, K-AI, FINASIM**

## Lakukan Penelitian Pollen hingga ke Negeri Seberang

Bicara ahli imunologi, siapa yang tak kenal Prof. Dr. dr. Iris Rengganis. Sebagai anak seorang dokter hebat, tentu ia mewarisi keilmuan sang ayah di bidang yang sama. Malang melintang meneliti metode penyembuhan sistem imun, Prof. Iris kini menjadi sumber data mengenai pollen di Indonesia.

Kesabaran, kedetailan dan kehati-hatian terlihat jelas ketika Prof. Iris menangani pasien. Sosoknya yang ramah, baik, sabar dan rendah hati membuat banyak pasiennya merasa nyaman berlama-lama berkonsultasi dengan ibu 4 anak ini. Pertama kali datang, pasien sering kali berurai air mata, konsultasi berikutnya pasien sudah berdamai dengan

penyakit autoimun. Tentunya kondisi kesehatan para pasiennya menjadi semakin baik hari demi hari. "Saya selalu membuka

diri jika pasien ingin bertanya atau konsultasi seputar penyakitnya di luar rumah sakit," kata Prof. Iris.

Lahir dari kedua orang tua yang berprofesi sebagai dokter, tak dapat dipungkiri menumbuhkan ketertarikan Prof. Iris akan dunia kedokteran. Nyatanya bukan hanya dirinya, ketiga adiknya juga mengikuti jejak orang tua mereka menjadi

seorang dokter. "Orang tua saya tidak pernah memaksa untuk mengikuti jejak mereka, tetapi memang sudah panggilan jiwa," tambahnya.

Prof. Iris bercerita, masuk Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia bukanlah hal yang mudah. Menjalani kuliah selama 6 tahun, akhirnya Prof. Iris lulus dan menjalani masa Wajib Kerja Sarjana (WKS) di sebuah Puskesmas selama 5 tahun. Setelah itu dirinya mengambil sekolah kedokteran spesialis Penyakit Dalam di FKUI selama hampir 5,5 tahun. Setelah selesai spesialis Penyakit Dalam, Prof. Iris bekerja di RS





Haji Jakarta selama 2,5 tahun menjalani WKS ke 2, saat itu Prof. Iris aktif mendirikan senam penyakit asma dan diabetes. Setelah itu Prof. Iris mengambil sub-spesialis alergi dan imunologi FKUI, sekitar 6 tahun sekolah dibarengi dengan bekerja. Jadi, sekitar 20 tahun lebih perempuan kelahiran 29 Juni 1958 ini mengejar cita-cita untuk seperti sang ayah.

“Saya memang ingin seperti ayah saya, memperdalam ilmu alergi dan imunologi. Karena saya terbiasa mengikuti ayah saya, di samping itu saya langsung dapat ilmunya dari guru sekaligus ayah saya,” kata anak dari Prof. Dr. dr. Karnen Baratawidjaja, Sp.PD-KAI.

Perbedaannya, setelah mengambil kuliah sub-spesialis,

Prof. Iris kembali melanjutkan sekolah S3 selama 5 tahun di bidang ilmu Biologi di IPB. Ia meneliti polen-polen apa yang dapat mencetuskan alergi di Indonesia. Untuk mempelajari polen, Prof. Iris mengikuti kursus-kursus ke negeri Singapura, Bangkok, dan Eropa. Hal ini karena belum ada data yang menjelaskan mengenai polen di Indonesia. Pada akhirnya, penelitian yang dilakukan Prof. Iris kini menjadi sumber data mengenai polen di Indonesia.

“Semua penuh perjuangan buat saya, dan tidak mudah. Perjalanan yang saya lalui sangat berat dan panjang. Mungkin kalau saya tidak kuat mental bisa saja saya menyerah, tetapi dukungan keluarga sangat membantu. Juga dukungan

“

Harapan terbesar saya, ingin mendirikan pusat pengobatan masalah sistem imun tubuh dengan nama Jakarta Autoimun Center

”

kolega hingga akhirnya saya bisa mendapat gelar Profesor,” kenang Prof. Iris.

Keinginan Prof. Iris kini adalah mengedukasi dokter-dokter umum mengenai penyakit autoimun. Juga edukasi masyarakat mengenai autoimun. Cita-cita salah satu guru besar di FKUI ini adalah membuat Jakarta Autoimun Center. “Saya selalu meng-*updated* ilmu saya, terkait kasus yang sedang terjadi, tidak lupa mengedukasi pasien, dan jangan lupa untuk mengingatkan pasien untuk mencari tahu juga perihal penyakitnya. Keluarga harus sabar dan mengerti keadaan fisik dan mental pasien autoimun. Penting untuk memberikan semangat kepada mereka yang terserang autoimun,” pesannya.



# Selangkah Menuju Indonesia Bebas Malaria 2030

Menuju Indonesia bebas malaria tahun 2030, kasus penyakit yang dibawa nyamuk *Anopheles* ini mengalami penurunan drastis. Selama delapan tahun terakhir, dari tahun 2010 sampai 2017, data Kementerian Kesehatan RI mencatat telah terjadi penurunan kasus malaria sebesar 44 persen.

Pada tahun 2010 tercatat 465.000 kasus yang terjadi, lalu di tahun 2017 turun menjadi 261.000 kasus per tahun. Data terakhir yakni ditahun 2018 kasus malaria kembali turun menjadi 220.000 kasus. Ini merupakan prestasi yang luar biasa dalam upaya mengeliminasi malaria di Indonesia.

DKI Jakarta, Jawa Timur dan Bali bahkan sudah dinyatakan sebagai wilayah bebas malaria. Meski wilayah lainnya seperti Indonesia bagian Timur masih berjuang mengeliminasi penyakit malaria.

"Kurang lebih dalam dua tahun terakhir hingga saat ini (di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, *red*) saya belum menemukan penduduk Jakarta yang terkena malaria. Kalaupun ada itu biasanya orang Jakarta yang baru kembali dari luar kota (wilayah endemis, *red*), dan terkena malaria saat sudah di Jakarta," kata dr. Nirmala Purbasari T, Sp. PD, *internist*

## Perlindungan Terhadap Nyamuk



di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Upaya membasmi malaria di Indonesia tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja. Pihak swasta seperti Tahir Foundation pun ikut bergerak mengatasi masalah ini. Dengan menggandeng Asia Pacific Leaders Malaria Alliance (APLMA), Tahir Foundation menjadi pelopor Program Gerakan M2030. Sebuah program yang menyatukan para pelaku bisnis, *consumer*, dan organisasi kesehatan yang

mengampanye penggalangan dana untuk memberantas malaria.

Penyakit malaria yang ditularkan melalui gigitan nyamuk ini merupakan penyakit infeksi parasit *Plasmodium*. Dua dari lima jenis parasit *Plasmodium* yakni *Plasmodium Falciparum* dan *Plasmodium Vivax* adalah jenis parasit malaria yang paling diwaspadai mengingat efek yang ditimbulkan cukup fatal. "Kasus malaria yang terbanyak terjadi di Indonesia memang jenis *Plasmodium*





**HOT  
ISSUE**



*Falciparum* dan *Plasmodium Vivax*. Untuk jenis lainnya tidak terlalu banyak,” dr. Nirmala menambahkan. Sementara tiga jenis parasit lainnya penyebab malaria yakni *Plasmodium Ovale*, *Plasmodium Malariae*, dan *Plasmodium Knowlesi* dianggap ringan.

Meski ringan, jika infeksi parasit tersebut menampilkan gejala, tetap harus diperiksa ke dokter. Sebab jika tidak ditangani, malaria berpotensi menimbulkan komplikasi seperti anemia dan gula darah rendah (hipoglikemia). Pada kasus yang lebih serius, bahkan penderita

dapat mengalami malaria serebral, di mana pembuluh darah menuju otak tersumbat dan berisiko mengakibatkan kematian.

Karenanya sebelum terlambat, upaya terbaik mencegah penularan malaria adalah menghindari gigitan *Anopheles* sebagai vektornya dengan rutin melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) lewat gerakan 3M (Menguras/membersihkan wadah air; Menutup/ menyingkirkan genangan air; Menabur serbuk abate). Upaya pencegahan tidak hanya dilakukan oleh penduduk setempat di wilayah endemis saja. Langkah pencegahan juga wajib dilakukan oleh mereka yang berkunjung ke daerah endemis (lihat tabel).

WISATAWAN/KUNJUNGAN	WARGA SETEMPAT DI WILAYAH ENDEMIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memakai pakaian pelindung seperti celana panjang dan kemeja panjang selama beraktivitas, terutama saat malam hari.</li> <li>• Hindari memilih penginapan dengan konsep ruangan terbuka. Jika terpaksa maka gunakan kelambu berinsektisida untuk menutup tempat tidur Anda.</li> <li>• Jangan lupa selalu oleskan krim anti nyamuk selama beraktivitas di area yang terdapat banyak nyamuk.</li> <li>• Konsumsi doksisisiklin 2 hari sebelum tiba di daerah endemis, selama di daerah endemis, dan 4 minggu sesudah kembali dari daerah endemis malaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasang obat nyamuk di dalam ruangan, atau rutin semprot obat nyamuk di pagi dan sore hari.</li> <li>• Oleskan krim anti nyamuk yang mengandung DEET atau <i>diethyltoluamide</i> saat terasa ada banyak nyamuk di sekitar Anda.</li> <li>• Gunakan kelambu yang disemprotkan insektisida, seperti <i>permethrin</i> atau <i>deltamethrin</i>, untuk menutupi ranjang tidur Anda.</li> <li>• Hindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam rumah yang bisa menjadi tempat persembunyian nyamuk.</li> <li>• Kenakan pakaian tidur atau selimut yang bisa menutupi kulit tubuh.</li> <li>• Rutin melakukan <i>fogging</i> sebulan sekali.</li> </ul>

Narasumber: **dr. Nirmala Purbasari T, Sp. PD.**, *Mayapada Hospital Jakarta Selatan*



# Lindungi Diri dari Kanker Payudara

Oktober selalu identik dengan Bulan Peduli Kanker Payudara. Peringatan ini perlu dilakukan mengingat hingga saat ini, kanker adalah penyakit yang sangat mematikan. Untuk itu, lindungi diri dan sadari bahaya kanker payudara serta lakukan pemeriksaannya rutin di rumah.

Kanker payudara adalah pertumbuhan abnormal sel-sel payudara yang terkadang dapat dirasakan sebagai benjolan yang disebut tumor. Tumor terjadi ketika sel-sel payudara membelah tanpa terkendali dan menghasilkan jaringan tambahan. Suatu tumor payudara dapat bersifat jinak (tidak bersifat kanker) atau ganas (bersifat kanker). Sel-sel yang bersifat kanker dapat menyebar di dalam payudara, ke kelenjar getah bening di ketiak dan ke bagian tubuh yang lainnya.

Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan dalam Riset Kesehatan Dasar 2013 menyatakan secara nasional prevalensi (berdasar diagnosa dokter) penyakit kanker pada penduduk semua umur di Indonesia mencapai 1,4% atau diperkirakan sekitar 347.792 orang. Kementerian Kesehatan pun mencatat lebih dari 30% kematian akibat kanker disebabkan oleh lima faktor risiko perilaku dan pola makan, yaitu:

1. Indeks massa tubuh yang tinggi,
2. Kurangnya konsumsi buah dan sayur
3. Kurang aktivitas fisik
4. Merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

"Kanker payudara sangat dipengaruhi oleh hormon esterogen. Semakin tinggi esterogennya

maka semakin besar risiko tumbuhnya sel kanker. Hal ini karena sifat dari hormon esterogen memacu pertumbuhan sel baru. Untuk wanita yang menyusui justru hormon esterogennya menurun sehingga kecil peluang tumbuh sel kanker. Kondisi lainnya adalah wanita yang berat badannya berlebihan/obesitas. Terpapar radiasi, melahirkan dalam usia tua, wanita yang sedang menjalani terapi hormon, dan telat menopause," kata dr. Bayu Brahma, Sp.B(K) Onk. Dokter Bayu juga menambahkan, penyebab kanker payudara juga berhubungan dengan faktor genetik yang diturunkan di keluarga. Maka jika Anda





towardsdatascience.com

memiliki riwayat kanker di payudara dalam keluarga, sebaiknya Anda memeriksa darah untuk mendeteksi gen tersebut.

kedalam. Antisipasi sejak dini bagi para wanita jadi kunci untuk menekan risiko buruk dari kanker payudara.

### Waspada Gejala Kanker Payudara

Setiap wanita baik yang memiliki risiko atau pun tidak, tentu tidak ada salahnya untuk mengenali ciri-ciri kanker payudara. Terutama kanker payudara stadium 1. Agar jika sel kanker tersebut tumbuh, Anda tidak terlambat untuk mengobatinya.

Kanker payudara stadium 1 memiliki ciri-ciri:

- munculnya benjolan di payudara atau bawah ketiak, biasanya akan lebih terasa saat masa menstruasi. Benjolan ini memiliki tekstur yang keras dengan batas yang tidak jelas dan permukaannya yang tidak rata.
- Warna kulit payudara yang berubah menjadi kemerahan, seperti terjadi iritasi, dan tekstur kulit terasa seperti kulit jeruk. Ciri terakhir adalah munculnya perubahan pada bagian puting disertai rasa nyeri, ditandai dengan keluar cairan tidak normal dari puting dan puting lesung

### Tindakan Pengobatan Kanker Payudara

Jika terdeteksi kanker payudara secara diagnosis medis, maka tidak perlu khawatir yang berlebihan. Ada beberapa metode pengobatan medis yang bisa dilakukan dokter, tergantung dari kondisi Anda.

Beberapa tindakan medis tersebut adalah:

- **Operasi bedah untuk mengangkat sel kanker**  
Hampir semua kanker butuh tindakan operasi bedah, termasuk kanker payudara. Ini dilakukan dengan memperhatikan kondisi penderita apakah masih bisa mempertahankan payudara tersebut atau membuangnya total jaringan yang terkena kanker. Operasi yang dibutuhkan dikenal dengan nama mastektomi untuk mengangkat kelenjar getah bening di bawah ketiak secara keseluruhan. Jika masih memungkinkan suntikan medis untuk mematikan sel kanker, juga bisa untuk memprediksi adanya kanker berulang.



### • Radioterapi

Radioterapi merupakan tindakan medis paling mendasar bagi penderita kanker. Penderita kanker paling umum mendapatkan tindakan medis berupa operasi bedah. Walaupun sudah mendapatkan tindakan medis ini, risiko kambuh masih tetap ada. Sehingga perlu dilakukan radioterapi di dada agar sel kanker benar-benar mati. Setidaknya tindakan medis ini berlangsung 5 minggu.


### • Kemoterapi

Penderita kanker, biasanya dalam jangka panjang akan menjalani tindakan medis kemoterapi agar kanker tidak kambuh dan biasanya butuh waktu 4 hingga 6 bulan. Tindakan medis ini punya risiko bagi penderita, mulai dari mual ringan, muntah, rambut rontok, lesu atau kelelahan. Ini akibat dari nafsu makan yang hilang.

“Mayapada Hospital unit onkologi melakukan metode kemo dengan obat, bedah, dan radiasi. Pasca pengobatan pun pasien juga bisa melakukan

## SADARI KANKER PAYUDARA

### FAKTA DAN ANGKA



1 dari 8 perempuan bisa terdiagnosa kanker payudara

Setiap 2 menit ada yang terdiagnosa kanker payudara

Kanker payudara sudah menjadi kanker umum yang diderita perempuan Amerika Serikat

Setiap 13 menitnya perempuan Amerika Serikat meninggal karena kanker payudara

### CARA MENGURANGI RISIKO KANKER PAYUDARA



Lakukan olahraga rutin

Jangan/Hindari merokok

Kurangi konsumsi minuman beralkohol

Lakukan pemeriksaan payudara (Mammografi)

### MASIH ADA HARAPAN



2,9 juta perempuan berhasil selamat dari kanker payudara di Amerika Serikat

Jika kanker payudara datang lebih awal, segera periksa, peluang hidup sekitar 99% di 5 tahun pertama.

rangkaian fisioterapi untuk mengembalikan stamina dan kualitas hidup,” terang dr. Bayu Brahma, Sp.B(K) Onk.

Pengobatan kanker payudara memang butuh waktu yang tidak sebentar. Selain itu, juga dibutuhkan kesabaran dan kedisiplinan untuk mengonsumsi obat dari hasil rekomendasi dokter. Sama dengan kanker lainnya, semakin cepat kanker payudara didiagnosis, semakin besar keberhasilannya. “Yang terpenting adalah berpikir

positif untuk mendapatkan energi positif melawan kanker,” tambah dr. Bayu Brahma, Sp.B(K) Onk.

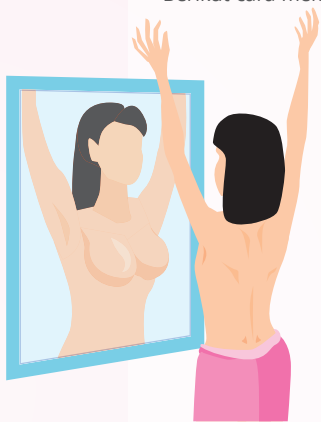
Salah satu cara untuk memastikan bahwa kanker payudara diketahui sedini mungkin adalah dengan memeriksakan payudara. Deteksi dini ini dapat dilakukan sendiri setiap bulannya dengan meraba bagian sekitar payudara.





# Yuk, Periksa Payudara Sendiri

Kanker payudara merupakan satu dari sedikit kanker yang dapat dideteksi di rumah melalui metode SADARI atau periksa payudara sendiri. Jika metode ini dilakukan secara teratur maka dapat membantu mendeteksi kanker payudara secara dini sebelum kanker menyebar. Berikut cara memeriksa payudara sendiri di rumah:



1. Saat mandi coba periksa payudara Anda dengan meraba seluruh areanya dari atas hingga ke bawah. Anda bisa menggunakan tiga jari utama yaitu telunjuk, tengah, dan jari manis.



2. Rabalah payudara dengan gerakan melingkar mulai dari luar dekat ketiak hingga ke tengah puting. Gunakan tekanan ringan, sedang, dan kuat saat menekan area payudara. Rasakan apakah ada benjolan atau perubahan tekstur pada payudara yang sebelumnya tak pernah ada.



3. Cubit puting susu perlahan kemudian periksa apakah ada cairan yang keluar atau benjolan. Ulangi langkah yang sama untuk payudara satunya. Selain area payudara, jangan lupa untuk memeriksa area ketiak dan atas tulang selangka. Pasalnya, area ini juga sering kali ditumbuhi sel kanker.



### Ciri-ciri Kanker Payudara



Benjolan



Keluarnya debit cairan



Permukaan payudara memerah



Terdapat permukaan yang cekung

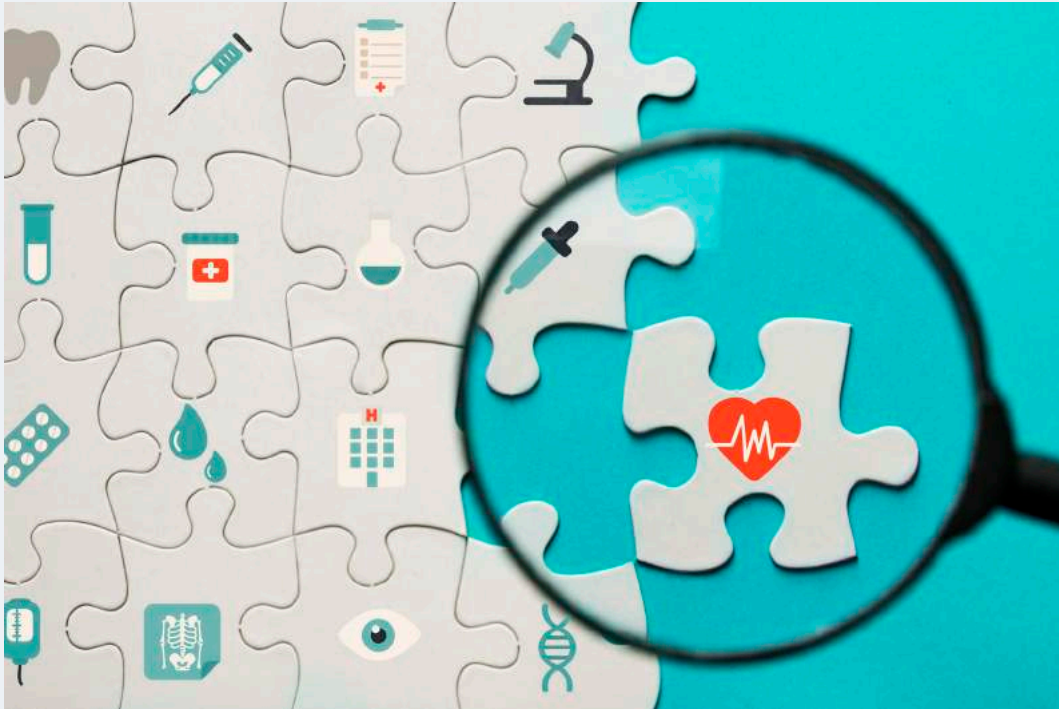


Perubahan warna dan bentuk areola

Dengan rutin SADARI, Anda akan tahu persis seperti apa kondisi, tekstur, dan tampilan payudara sehat Anda. Anda juga dapat membedakan antara kondisi payudara saat haid dan tidak. Oleh karena itu, penting untuk rutin SADARI satu bulan sekali demi mencegah penyebaran dan keparahan penyakit. Bila terdapat benjolan, untuk kepastiannya perlu dilanjutkan dengan cara SADANIS yakni Pemeriksaan Payudara Klinis.

Narasumber: **dr. Bayu Brahma, Sp.B(K) Onk.**, *Mayapada Hospital Jakarta Selatan*





## Kenali AIDS dan Penyebarannya

**Jangan main-main dengan penyakit AIDS yang mematikan. Sekali terjangkit, selamanya virus HIV tidak akan hilang dari tubuh Anda.**

HIV/AIDS merupakan hal yang berbeda tetapi saling berhubungan. HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyebabkan gejala AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). HIV secara drastis dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga memungkinkan bakteri, virus, jamur dan infeksi lainnya menyerang tubuh Anda. HIV

menyerang dan menghancurkan sel darah putih limfosit (CD4) yang berfungsi sebagai sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi. Pengobatan yang ada saat ini belum bisa menghilangkan virus HIV sepenuhnya dari dalam tubuh Anda, masih ada sebagian kecil dalam jaringan tubuh yang tidak terjangkau oleh obat, sehingga membutuhkan pengobatan seumur hidup.

Sementara itu, AIDS adalah kumpulan gejala penyakit akibat infeksi virus HIV. Biasanya kondisi ini ditandai dengan munculnya berbagai penyakit lain, seperti infeksi jamur *candida*, *tuberculosis*, infeksi otak oleh *toksoplasmosis*, bahkan sampai terjadi kanker dan lain-lain yang muncul seiring dengan melemahnya sistem kekebalan tubuh Anda. "Jika seseorang terkena HIV dan diobati dengan baik maka yang bersangkutan akan dapat hidup normal kembali, beda dengan penyakit kronis seperti



diabetes melitus masih dapat terjadi komplikasi seperti stroke, jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Intinya virus HIV menyerang sistem kekebalan tubuh, kemudian setelah sistem kekebalan tubuh hancur, maka penyakit lain jadi gampang masuk ke dalam tubuh,” kata dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD-FINASIM menjelaskan.

Gejala pertama kali seseorang terinfeksi virus HIV yang disebut infeksi primer tidak sepenuhnya bisa dikenali. Untuk itu, dokter harus melakukan pengecekan darah pasien, mengetahui riwayat hubungan seksual, penggunaan obat-obatan terlarang, dan penggunaan jarum suntik. Gejala berikutnya akan muncul sesuai dengan infeksi “oportunistik” yang terjadi, bisa berupa penyakit TBC, jamur mulut (candidiasis), herpes, kanker, dan sebagainya.

Jika seseorang dengan HIV/AIDS, dokter akan memberikan tindakan medis sesuai penyakit oportunistik yang ada di dalam tubuh pasien. Misalkan pasien terkena gejala TBC maka akan diberikan obat TBC, disertai dengan obat *Antiretroviral* (ARV) agar bisa menekan jumlah virus HIV dalam tubuh. “Pengobatan pasien HIV/AIDS, diharuskan rutin mengonsumsi obat (ARV) secara teratur seumur hidup. Selain kondisi klinis, Dokter akan memonitor virus dan sel CD4 dalam tubuh ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS),” dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD menambahkan.

Selain itu, pihak medis akan memberikan edukasi perihal

## “ Jauhi Virusnya, Bukan Orangnya ”

dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD-FINASIM.

penyakit HIV kepada pasien. Bimbingan konseling juga perlu diberikan agar pasien tidak *down* mentalnya, serta pengetahuan mengenai obat-obatan yang akan dikonsumsi.

dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD menegaskan, perlunya menghapus stigma negatif masyarakat terhadap ODHA, karena tidak ada ODHA yang menginginkan terkena infeksi HIV. Yang harus diwaspadai adalah penularan penyakit ini.

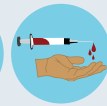
Hindari hubungan seksual pranikah dan bergonta-ganti pasangan, hindari hubungan anal seks (karena penyebaran lewat anal seks lebih berisiko), jangan menggunakan jarum suntik tidak steril secara bergantian, dan melakukan cek darah sebelum dan saat hamil karena penularan penyakit ini bisa juga terjadi dari ibu ke anak pada saat hamil, proses persalinan dan menyusui. Penggunaan kondom pada

prilaku seks berisiko sangat perlu, agar penularan HIV bisa dicegah. Perlu digaris bawahi, bahwa HIV tidak tertular dari air liur (ciuman), keringat, batuk, salaman, gigitan nyamuk, tinggal serumah dan makan bersama. Penularan hanya lewat cairan

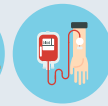
### Penularan HIV/AIDS



Hubungan sex yang tidak aman



Penyalahgunaan alat suntik



Transfusi darah ODHA



Ibu hamil ODHA ke janin



Alat medis yang tidak steril

### Interaksi aman dengan ODHA



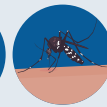
Bersentuhan/jabat tangan/menggandeng



Bertukar alat makan/makan bersama satu piring



Mencium



Tergigit serangga dari ODHA



Berenang satu kolam

sperma dan vagina, air susu ibu, dan darah. Terapkan pola hidup sehat tidak berisiko, setia pada pasangan, jauhi obat-obatan terlarang terutama napza suntik, gunakan jarum suntik steril.

“Jauhi virusnya, bukan orangnya,” tutup dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD-FINASIM.

Narasumber:

dr. I Gede Rai Kosa Sp.PD-FINASIM., *Mayapada Hospital Tangerang*



# Waspada Alzheimer di Usia Senja

**Tak dapat dipungkiri saat seseorang memasuki usia senja, ia akan mengalami banyak masalah kesehatan. Dari beberapa penyakit yang timbul karena usia senja, salah satu yang patut diwaspadai adalah penyakit alzheimer.**

Alzheimer merupakan salah satu bentuk spesifik dari penyakit dimensia. Dimensia sendiri adalah suatu penyakit degeneratif, gangguan penurunan fungsi otak yang mempengaruhi daya ingat, emosi, pengambilan keputusan (fungsi eksekutif) dan fungsi otak lainnya. Penderitanya akan menunjukkan gejala berupa kebingungan, disorientasi, kegagalan memori, gangguan bicara, gangguan kinerja otak untuk berpikir dan mengingat, kesulitan untuk berkomunikasi baik dengan lisan maupun tulisan, serta mengalami perubahan kepribadian.

Sampai sekarang belum ada obat atau vaksin yang bisa menyembuhkan alzheimer, pengobatan yang ditawarkan oleh para tim medis lebih fokus pada meningkatkan kualitas hidup pasien serta mengendalikan gejala-gejalanya. "Metode pengobatan bagi penderita alzheimer bisa berupa obat-obatan atau psikoterapi. Namun sebetulnya pemberian obat-obatan atau terapi fungsinya bukan menyembuhkan namun lebih kepada memperlambat proses kerusakannya, memperpanjang kesempatan hidupnya, meningkatkan kualitas hidupnya sehingga bisa beraktivitas senormal mungkin," kata dr. Thomas Henry Budi Prawira B, Sp.S, dokter spesialis saraf Mayapada Hospital Tangerang.



## Gejala Khas Alzheimer



Menarik Diri dari Kehidupan Sosial



Sulit untuk Memecahkan Masalah



Kehilangan Daya Ingat



Bermasalah dengan Jarak dan Pandangan



Lupa meletakkan barang-barang



Sulit Mengambil Keputusan



Disorientasi Waktu dan Tempat



Sulit Mengerjakan Sesuatu yang Lazim (Biasa)



Sulit berkomunikasi



Suasana Hati Suka Berubah

Sekalipun mustahil disembuhkan, alzheimer dapat dicegah. Terlebih lagi jika usia masih terbilang muda. Munculnya alzheimer tidak secepat serangan virus influenza, melainkan bersifat bertahap dan berlangsung dalam waktu yang lama. Biasanya seseorang mulai terdiagnosis pada umur 60 tahun. Memang betul penyebab pastinya belum diketahui, tapi 76% penderita alzheimer diakibatkan dari gaya hidup yang buruk. dr. Thomas menjelaskan, "Umumnya yang rentan terkena alzheimer di usia senja adalah

orang-orang yang cenderung malas berolahraga, pola hidup yang tidak sehat, dan beberapa karena faktor genetik." Maka selagi masih muda, dianjurkan untuk olahraga secara teratur. Olahraga teratur adalah cara paling efektif untuk menangkali penurunan kognitif akibat demensia dan mengurangi risiko penyakit alzheimer.

Untuk menegakkan diagnosa alzheimer, dokter akan memakai tahapan tes, salah

“  
Jika penurunan daya ingat sangat drastis dan penelusuran gen ditemukan ada riwayat alzheimer dalam keluarga, maka diagnosa terkena alzheimer semakin kuat

”  
dr. Thomas Henry Budi Prawira B, Sp.S,  
dokter spesialis saraf

satunya disebut tes penapisan (*skrining*). Selain itu, dokter juga akan menelusuri riwayat rekam medis keluarga pasien, mengingat penyebab alzheimer salah satunya adalah gen atau dengan kata lain alzheimer adalah penyakit turunan. "Jika penurunan daya ingat sangat drastis dan penelusuran gen ditemukan ada riwayat alzheimer dalam keluarga, maka diagnosa terkena alzheimer semakin kuat," dr. Thomas menambahkan.

Narasumber:

dr. Thomas Henry Budi Prawira B, Sp.S., *Mayapada Hospital Tangerang*

# Cegah Penyakit Parkinson di Masa Tua

Meski dikatakan sebagai penyakit yang masih belum jelas penyebabnya, penyakit Parkinson dapat muncul diduga karena malas bergerak atau berolahraga. Bagaimana bisa? Apa kaitannya, ya? Simak penjelasan dokter spesialis saraf dr. Paulina Thiomas Ulita, M.Sc, Sp. S.

Dalam dunia medis, Penyakit Parkinson sangat erat kaitannya dengan kondisi tubuh yang mengalami penuaan. Hal ini terjadi akibat degenerasi sel saraf (*neurodegenerative*) pada otak tengah yang berfungsi mengatur pergerakan tubuh. Sehingga, efek yang paling menonjol nampak pada penderitanya adalah tremor atau gemetar yang tidak terkontrol. Namun gejala awal tersebut

tidak selalu dikaitkan dengan Penyakit Parkinson, bisa saja gejala parkinsonisme.

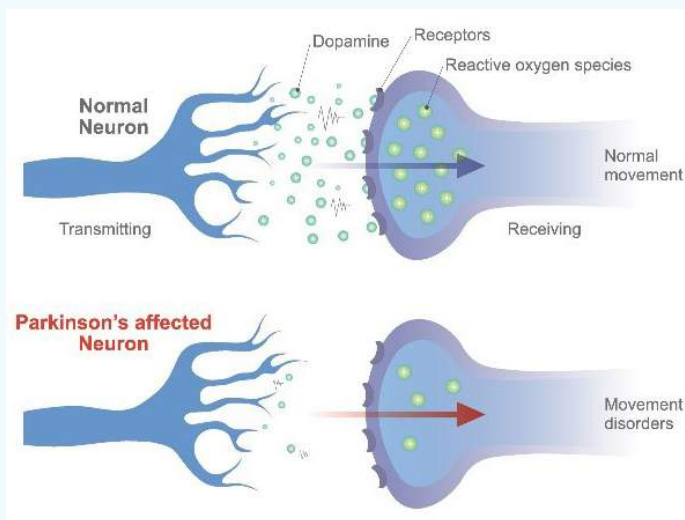
Agar tidak keliru membedakannya, dinamakan demikian karena gejala parkinsonisme mirip dengan Parkinson, di mana gejalanya berupa Tremor(T) – gemetar; Rigiditas(R) – kekakuan otot; Akinesia(A) – perlambatan gerakan; dan *Postural Imbalance*(P) – gangguan

keseimbangan atau disingkat TRAP.

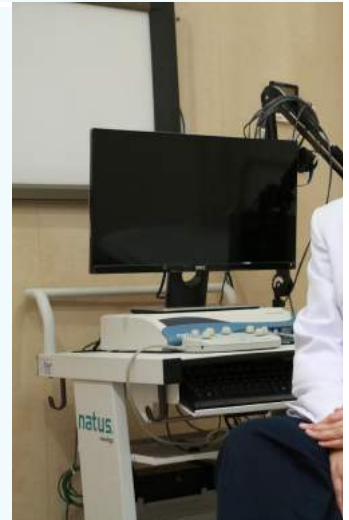
“Parkinsonisme disebut juga sebagai Parkinson sekunder. Itu jelas penyebabnya karena sumbatan pembuluh darah, paling sering oleh stroke, atau ada tumor, trauma karena terbentur hebat di area kepala. Nah, kalau Parkinson primer itu kondisi hormon dopamin berkurang sehingga reseptor saraf tidak bisa menghantarkan perintah otak ke otot-otot, jadilah salah satunya tremor,” ujar dr. Paulina yang bertugas di Mayapada Hospital Tangerang.

Lebih singkatnya, Parkinson primer disebabkan berkurangnya jumlah neurotransmitter dopamin di dalam susunan saraf karena bertambahnya usia, genetik, dan faktor lingkungan. Sedangkan Parkinson sekunder disebabkan terhambatnya pengaliran dopamin yang bisa saja disebabkan oleh tumor, stroke, gangguan pembuluh darah dan trauma.

Berkurangnya dopamin akibat penuaan saraf hanya menjadi salah satu dari sekian



bachem.com





banyak dugaan penyebab Penyakit Parkinson primer. Penyebab lain diduga karena faktor lingkungan dan genetik. Namun hingga saat ini para peneliti masih terus mengkaji untuk mengerucutkan dugaan-dugaan penyebab pasti Penyakit Parkinson. Pola makan tidak sehat, tinggi gula, dan tinggi karbohidrat juga bisa menyebabkan produksi dopamin menurun. Termasuk orang yang jarang olahraga dan malas bergerak. Penyalahgunaan obat-obatan seperti kokain dan amfetamin yang melemahkan kemampuan produksi dopamin alami akibat dipaksa berproduksi oleh obat-obatan tersebut juga menjadi dalang seseorang terjangkit Parkinson.

Hingga saat ini belum ada terapi yang dapat menyembuhkan Penyakit Parkinson. Tindakan medis berupa pemberian obat untuk stadium awal hanya bertujuan untuk meringankan gejala agar pasien mendapatkan kembali kualitas hidupnya. Menurut dr. Paulina, pemberian obat untuk

penderita Penyakit Parkinson disesuaikan dengan stadium dan kondisi penyakitnya. Ada obat yang berfungsi untuk menaikkan kadar dopamin, untuk menghemat dopamin. Ada pula obat yang berfungsi memang sebagai pengganti dopamin alami jadi cara kerjanya serupa. Bahkan ada obat yang diresepkan dokter untuk meningkatkan koordinasi kerja ototnya (antikolinergik).

“Obat yang sifatnya menyembuhkan belum ada, pemberian obat yang mengandung hormon dopamin hanya berfungsi untuk meringankan gejala dan memperlambat laju penyakitnya,” lanjut dr. Paulina.

Mengingat penyakit ini bersifat menahun dan berlangsung progresif atau dengan kata lain semakin lama semakin memburuk. Jadi, jika sudah naik level dokter akan menyarankan tindakan medis lainnya. Bagi pasien yang tubuhnya tidak lagi merespon

dengan baik obat-obatan tersebut, maka dokter mungkin akan menempuh jalan operasi. Tindakan medis berikutnya yang menjadi pilihan yaitu dengan cara menanam elektroda (implant) di otak tengah (dalam) melalui prosedur bedah bernama *Deep Brain Stimulation* (DBS).

“Setelah pemberian obat jangka panjang, maka obat dapat menjadi kurang efektif bahkan muncul efek samping. Operasi DBS memungkinkan sel dopamin dapat dirangsang untuk memproduksi dopamin dan bekerja optimal kembali sehingga gejala Penyakit Parkinson dapat diatasi dan dosis obat juga bisa dikurangi,” papar dr. Paulina.

Jadi, bagaimana mengurangi risiko Penyakit Parkinson di masa tua? dr. Paulina menegaskan, satu-satunya upaya adalah mencegahnya sedini mungkin dengan menerapkan pola hidup sehat di masa muda.

### **Pencegahan Penyakit Parkinson**

**Bila usia Anda masih 20-40 tahun, pencegahan penyakit ini dapat dilakukan dengan :**

1. Menghentikan kebiasaan merokok.
2. Jaga berat badan.
3. Mulailah secara rutin beraktivitas fisik.
4. Olahraga teratur sebanyak 3-4 kali dalam seminggu, setiap kalinya dilakukan minimal 30 menit. Jenis olahraga yang dapat dilakukan misalnya lari, jalan cepat, dan bersepeda.
5. Lakukan cek kesehatan rutin setidaknya 3 tahun sekali.
6. Hindari paparan pestisida dan waspada pada pencemaran logam berat.

**Bila usia Anda berusia 50-an, pencegahan saat ini harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan Anda terkini.**

1. Lakukan cek kesehatan rutin. Jika muncul gejala awalnya segeralah ke dokter dan tanyakan penanganan medis yang dapat dilakukan.
2. Beberapa orang mungkin membutuhkan obat yang mengencerkan darah untuk mencegah terjadinya sumbatan.
3. Di usia ini beberapa dari Anda sudah mulai mengalami keluhan nyeri sendi, terutama lutut. Oleh karena itu, pilihlah jenis olahraga yang tepat.

Narasumber: dr. Paulina Thiomas Ulita, M.Sc, Sp. S., Mayapada Hospital Tangerang

# M2030, Gerakan Perangi Malaria Bersama-Sama

Satu kasus kematian akibat malaria masih dianggap terlalu banyak, karena itulah M2030 tercipta untuk memerangi malaria secara tuntas.



Dalam foto ki-ka: **Jonathan Tahir**, Group CEO Mayapada HealthCare, **Arif Lim**, Group Director Mayapada HealthCare, **Patrick Silborn**, Co-Founder 2030, **Erick Nemitz**, CEO Sompoo Insurance, **Andrew You**, Head of Business Development JD.ID **Jeffery Smith**, CEO APLMA

Hingga tahun 2017, tercatat 87 negara masih berkuat menghadapi infeksi malaria, termasuk Indonesia. Sebetulnya malaria adalah jenis penyakit yang usianya setua peradaban manusia. Perang melawan malaria seolah tak pernah terhenti. Bahkan peperangan terhadap malaria semakin menantang, mengingat kini mulai menyebar parasit malaria jenis baru yakni turunan dari parasit

*Plasmodium Falciparum*. Dijuluki sebagai "super malaria", sebuah bentuk malaria yang resisten terhadap pengobatan standar. Wabah ini terdeteksi pertama kali di Kamboja pada tahun 2007. Kemudian menyebar agresif ke Vietnam, Laos, Myanmar, dan Thailand.

Inilah yang melatarbelakangi terciptanya sebuah gerakan M2030 untuk memerangi malaria hingga ke akar-akarnya oleh Asia

*Pacific Leaders Malaria Alliance* (APLMA). Gerakan M2030 adalah sebuah *brand* yang diciptakan untuk merangkul para pelaku bisnis, konsumen, dan organisasi kesehatan dalam satu kerja sama yang unik. Penekanannya adalah pemberantasan malaria oleh berbagai *stakeholder* tersebut. APLMA merilis M2030 pada 2017 silam atas dasar kondisi yang memprihatinkan tentang bahaya penyebaran

malaria jika sampai ke Benua Hitam Afrika.

"Jika kita gagal, malaria akan bangkit kembali dan menjadi resisten. Bahayanya jika resistensi obat menyebar ke Afrika, dunia akan dihadapkan dengan bencana kesehatan masyarakat. Kita harus menghentikan resistensi obat dan satu-satunya cara untuk melakukannya adalah menghilangkan penyakit malaria," ujar Clint Coe selaku Chief Operating Officer M2030.

Upaya menghilangkan malaria pada tahun 2030 sebagai targetnya, dilakukan secara bertahap dan bersama. Artinya para *stakeholder* tersebut diajak untuk mengkampanyekan *brand* M2030 secara berkesinambungan dalam program eliminasi malaria di negara-negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia. M2030 saat ini beroperasi di Indonesia, Thailand, Myanmar, Singapura, dan Jepang. Hingga semester pertama tahun 2020 ini diharapkan Vietnam dan Malaysia dapat ikut bergabung.

M2030 berfokus pada tiga bidang yakni menumbuhkan kepemimpinan bisnis dalam perang melawan malaria; meningkatkan platform perusahaan untuk menumbuhkan kesadaran konsumen tentang janji eliminasi malaria dan bahayanya jika gagal; dan mengumpulkan dana untuk mendukung program



malaria di negara bersangkutan di mana dana tersebut dikumpulkan. Nantinya, dana yang terkumpul akan digunakan untuk membiayai program malaria yang dilaksanakan oleh LSM.

Pemberantasan malaria sangat terkait dengan pembangunan pedesaan secara umum. Sementara tujuan M2030 adalah untuk menghilangkan malaria. Maka upaya meningkatkan

infrastruktur pedesaan menjadi salah satu kegiatan nyata M2030 untuk mengurangi potensi perkembangbiakan nyamuk malaria di desa-desa terpencil.

"Ayo, bersama Anda, bersatu di Asia, kita akan berhasil pada tahun 2030, tahun di mana akan dikenang sebagai salah satu tahun terpenting dalam sejarah manusia. Sebuah tahun di mana malaria hilang dari bumi," kata Clint Coe menambahkan.





TIPS



## Perawatan Luka Dekubitus

Luka dekubitus/ ulkus dekubitus atau dikenal dengan sebutan luka baring biasa menyerang orang dengan mobilitas yang sudah menurun seperti para lansia, pasien stroke dan lumpuh. Berikut cara merawat luka baring agar tidak semakin parah.

Luka dekubitus merupakan luka terbuka atau ulkus yang terjadi pada area kulit yang disebabkan karena tekanan dalam jangka waktu yang lama. Umumnya hal ini terjadi pada pasien yang harus menjalani perawatan tirah baring atau pengguna kursi roda dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu luka dekubitus dikenal juga dengan luka baring. Luka ini umumnya terjadi pada area kulit dengan lemak yang

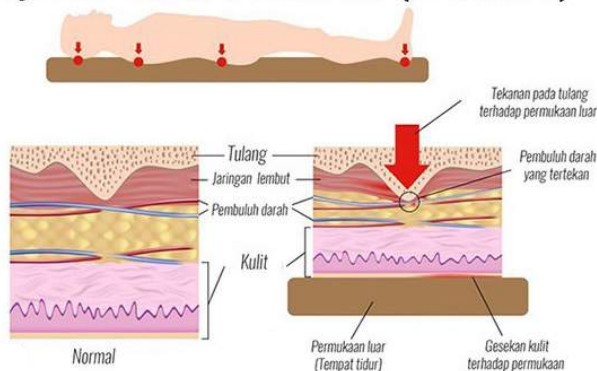
rendah dan paling sering kontak dengan tempat. Berikut, tips merawat dan mencegah luka dekubitus (luka baring):

- Jangan menggosok kulit dan bagian yang luka terlalu keras saat mandi.
- Gunakan krim pelembap dan pelindung kulit.
- Perhatikan asupan nutrisi Anda, terutama cukupi kebutuhan kalori dan protein.
- Gunakan alas ranjang yang

berisi *jelly* atau udara sehingga sirkulasi udara lebih lancar dan tidak lembap.

- Gunakan alas pada area bokong untuk menyerap kelembapan.
- Pakai alas berupa guling atau bantal pada area yang bersentuhan dengan ranjang (umumnya area bokong, tulang ekor, tumit, dan betis).
- Jangan pernah menyeret untuk mengubah posisi (misalnya dari tempat tidur ke kursi roda) karena hal ini dapat menimbulkan luka pada permukaan kulit.
- Ganti posisi setiap 1-2 jam untuk mengurangi tekanan atau gesekan pada satu bagian saja.
- Gunakan kasur, tempat tidur, dan bantal khusus yang dapat membantu Anda duduk atau berbaring sehingga kulit yang rentan dapat terlindungi.
- Tetap kontrol ke dokter secara berkala untuk perawatan lebih lanjut.

### Penyebab Ulkus Dekubitus (Bedsore)





## FACT. Mengangkat Telepon Baiknya di Telinga Kiri



Sebuah studi menemukan bahwa sebaiknya kita menggunakan telinga kiri untuk menerima telepon. Informasi ini dipublikasikan oleh para ilmuwan dari Otoritas Keamanan Finlandia dan Nuklir. Ini karena ternyata saat menggunakan telinga kanan otak akan lebih rentan terkena radiasi *handphone*. Ada baiknya mengangkat telepon juga menggunakan *handsfree* untuk mengurangi risiko yang mungkin muncul akibat radiasi dan peyubarannya ke tubuh.



## FAKE. Makanan Organik Bebas Pestisida

Jika selama ini Anda berpikir bahwa makanan organik bebas dari pestisida dan bahan kimia, itu salah. Karena tidak ada jenis sayuran atau buah-buahan apapun yang benar-benar bebas dari zat kimia (pestisida). Hanya saja, jumlah zat kimia di dalamnya memang lebih sedikit dibanding makanan non-organik.

## FAKE. Membunyikan Sendi Menyebabkan Arthritis

Membunyikan sendi tanpa menimbulkan rasa sakit adalah hal yang aman dan tidak menimbulkan kerusakan atau Arthritis. Karena bunyi yang timbul disebabkan gas nitrogen yang tertarik ke dalam sendi ketika mengalami tekanan. Namun demikian, jika Anda mengalami rasa nyeri saat membunyikan persendian, konsultasikan dengan dokter Anda untuk memeriksa adanya cedera atau kondisi yang mendasarinya.



## Mengatasi Kolik pada Bayi

*Dokter, saya seorang ibu yang baru saja melahirkan anak pertama. Sebagai ibu muda jujur saja saya kurang banyak mengetahui segala hal informasi umum mengenai bayi. Ketika bayi saya menangis keras saya agak bingung membedakan tangisan lapar atau sekedar tangisan rewel. Setiap malam biasanya di atas jam 19.00 WIB (tidak berapa lama setelah saya susui), bayi saya menangis keras dok. Dan baru berhenti sekitar setengah jam kemudian. Saya bingung dengan kondisi tersebut, orang tua saya bilang bayi saya terkena kolik. Apakah benar demikian dok? Kira-kira apa penyebabnya ya dok? Dan bagaimana cara mengatasinya? Terima kasih.*

**Nur Hasanah,**  
Ibu Rumah Tangga (23 Tahun)

Selama usia 3 bulan pertama ini, sistem pencernaan dan sistem saraf yang belum matang pada bayi sedang menyesuaikan terhadap lingkungan dunia luar. Terdapat beberapa bayi yang selama penyesuaian ini berjalan kurang mulus. Hal ini

masalah sederhana seperti lapar sampai masalah serius karena infeksi. Bila bayi menangis setelah minum dengan jumlah seperti biasanya, penyebab nangis bukan karena lapar.

Apakah bayi mau menghisap? Menghisap akan



### Jawaban:

Sering kita mendengar dari teman, orang tua, artikel populer atau *online*, bayi yang sering menangis selalu dikaitkan dengan kolik. Padahal belum tentu benar. Hampir semua bayi menangis lebih sering pada saat mulai menginjak usia 6 minggu pertama, kemudian mulai mereda di usia tiga bulan. Usia 3 bulan pertama kehidupan ini memang merupakan periode bayi menangis yang lebih sering dibandingkan periode usia lainnya. Bayi menangis sampai 2 jam per hari masih normal.

yang menyebabkan bayi merasa tidak nyaman dan terganggu perutnya. Proses ini bersifat sementara sampai penyesuaian tercapai.

Kita juga sering mendengar bahwa seorang ibu dapat belajar mengenali jenis tangisan bayi yang berbeda-beda. Pada kenyataannya, bahkan orangtua yang sempurna sekalipun tidak dapat membedakan jenis-jenis tangisan. Mereka menggali penyebab menangis bayi dengan mencoba melakukan beberapa hal untuk meredakannya. Penyebabnya bervariasi dari

menenangkan bayi. Bahkan ketika bayi tidak lapar, bayi memiliki kebutuhan menghisap. Dapat diberikan empeng, atau biarkan bayi bermain menghisap jari jemarinya. Apakah bayi mengompol atau buang air besar? Beberapa bayi tidak mempedulikan, sedangkan bayi-bayi lain bisa lebih sensitif tidak nyaman. Apakah bayi kepanasan atau kedinginan. Cek apakah baju atau pampers terlalu ketat. Pernah suatu ketika setelah diperiksa seksama, ternyata dijumpai luka lecet pada kulit

tubuh bayi karena trauma tidak disengaja sewaktu memandikan.

Apakah bayi perlu 'dimomong', kelelahan? Bayi butuh sensasi fisik 'dimomong', digendong atau dibedong yang memberikan sensasi seperti dalam rahim. Bayi-bayi yang terbangun lebih lama dari hari-hari biasanya, terstimulasi (diajak bermain, diajak bicara) lebih lama dari biasanya, bayi akan bereaksi menjadi lebih rewel dan lebih sulit tidur sehingga akan menangis terlebih dahulu sebelum tertidur.

Seandainya Anda tidak menemukan penyebab bayi menangis seperti buang air, panas, alergi susu formula, atau sakit, sementara bayi Anda terus menangis sering di saat sore/malam hari menjelang waktu tidur, kemungkinan bayi Anda menderita kolik. Kolik adalah terminologi yang diberikan oleh dokter pada bayi kurang 3 bulan yang menangis melebihi dari kebiasaan bayi pada umumnya tanpa ada penyebab yang jelas, menangis lebih dari 3 jam per hari, lebih 3 hari per minggu. Pada bayi yang mengalami kolik: Bayi menangis lebih keras, nada tinggi, bayi terdengar seperti menjerit atau kesakitan; sulit untuk meredakan dan menenangkan bayinya selama serangan kolik; dijumpai gejala fisik pada bayi perut teraba tegang, kedua kaki dan tangan terangkat ke atas perut dengan tangan mengepal dan wajah kemerahan, atau punggung membujur sewaktu terjadi kolik.

Hal yang perlu diingat sebagai orangtua adalah Kolik bukan berarti bayi sedang

menderita sakit medis. Umumnya kondisi bayi yang mengalami kolik akan membaik dengan sendirinya di usia 3-4

bulan dan orang tua perlu tetap tenang. Konsultasi ke dokter jika kolik terjadi berulang terus menerus atau berlarut-larut.

### Berikut hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang tua yang bayinya mengalami kolik:



Bayi yang disusui melalui botol diposisikan vertical saat menyusui, sering dilakukan sendawa pada bayi dapat mengurangi bayi menelan udara saat menyusui.



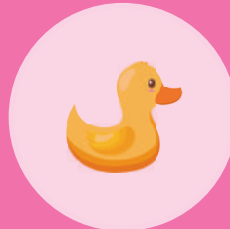
Gunakan empeng.



Membawa bayi jalan-jalan di dalam mobil atau dalam stroller.



Bayi digendong, diayun-ayunkan.



Mandi air hangat.



Perut bayi digosok dengan lembut.



Gerakkan pasif panggul kaki bayi seperti mengayuh sepeda.



Bersenandung atau mengeluarkan suara "sshhhhh..." pada bayi mungkin dapat membuatnya tenang.

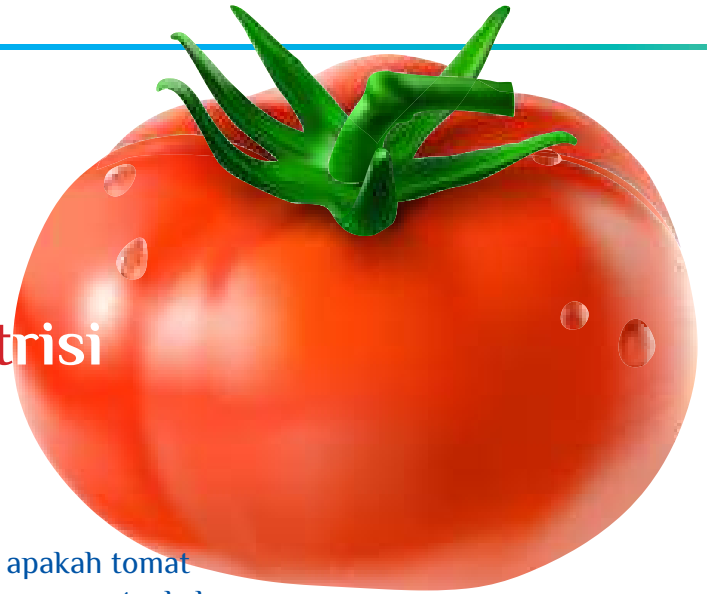


Dengarkan suara audio rekaman detak jantung, nyalakan suara vacuum cleaner, pengering rambut dapat menenangkan bayi karena bias menciptakan suasana nyaman seperti dalam rahim.

Narasumber:  
dr. Yose Muliawan Pangestu, SpA., Dokter Spesialis Anak Mayapada Hospital Jakarta Selatan



## Dahsyatnya Nutrisi Tomat untuk Kesehatan



Terlepas dari perdebatan sengit, apakah tomat bagian dari keluarga besar sayur mayur ataukah tomat itu adalah buah. Sebetulnya tomat mengandung nutrisi yang luar biasa untuk kesehatan tubuh, lho.

Bagi Anda yang memiliki kebiasaan mengonsumsi tomat baik dimasak maupun tidak. Tubuh Anda akan berterimakasih pada Anda. Sebab, ternyata tomat mengandung zat-zat yang dapat menangkal radikal bebas. Kandungan antioksidan alami bernama likopen (*lycopene*) itulah yang dapat membantu memerangi efek radikal bebas penyebab kanker.

Likopen merupakan senyawa karetenoid yang memberikan warna kuning tua hingga merah pada beberapa buah-buahan dan sayuran. Tak main-main, kadar likopen dalam tomat dikatakan paling tinggi dibanding jenis buah dan sayuran lain. Untuk mendapatkan likopen dari tomat secara maksimal, tomat perlu melalui proses pemanasan

atau dimasak. Misalnya dijadikan bahan isian sayur sop, dibuat saus pasta, sambal tomat, atau tomato soup yang disantap bersama roti garing.

Selain likopen, kandungan zat antioksidan lainnya yang terdapat pada tomat dipercaya bisa mencegah bahkan meringankan gejala penyakit tertentu. Zat kolin, kalium, potasium, serat dan vitamin C dalam tomat dapat membantu meningkatkan fungsi jantung. Zat beta karoten, vitamin A, dan lutein, amat baik untuk menjaga kesehatan mata. Folat yang ditemukan dalam tomat membantu mengatasi depresi dengan mencegah penumpukan homosistein (asam amino dalam plasma darah) berlebihan.





## 5 Makanan Sehat untuk Rambut

Bukan hanya manusia yang butuh nutrisi, *Iho*. Rambut pun perlu nutrisi agar tumbuh subur dan sehat. Nutrisi bagi rambut bukan hanya didapat dari produk kesehatan rambut (shampoo, Vitamin rambut, *conditioner*, dan sebagainya), namun juga bisa didapat dari makanan yang kita makan.

Selain mengonsumsi suplemen vitamin rambut, Anda dapat menjaga kesehatan rambut dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Selain mampu memenuhi kebutuhan vitamin yang diperlukan oleh rambut, konsumsi makanan yang bergizi juga lebih aman dan sehat bagi tubuh secara keseluruhan. Berikut adalah makanan yang bisa menutrisi rambut Anda:

### 1. Ikan salmon

Mengonsumsi ikan salmon (yang kaya akan asam lemak omega-3) sangat berguna untuk

membuat rambut Anda terlihat lebih berkilau dan lebat. Selain itu, asam lemak omega-3 juga berguna untuk membantu pertumbuhan rambut Anda.

### 2. Bayam

Bayam kaya akan vitamin A, zat besi, beta karoten, folat, dan vitamin C. Semua nutrisi yang sudah disebutkan bekerja sama untuk kesehatan kulit kepala Anda. Nutrisi-nutrisi ini akan membuat rambut Anda tetap lembap dan tidak kering, sehingga rambut Anda tidak pecah-pecah atau patah-patah.

### 3. Jambu

Buah tropis ini mengandung vitamin C yang melimpah. Hal ini dapat melindungi rambut Anda patah-patah. Tahukah Anda bahwa segelas jambu mengandung 377 mg vitamin C? Jumlah tersebut 4 kali lebih banyak daripada jumlah vitamin C yang direkomendasikan untuk dikonsumsi setiap harinya!

### 4. Daging tak berlemak

Daging tak berlemak baik dikonsumsi untuk nutrisi rambut *Iho*, tidak hanya untuk tubuh. Karena kandungan protein bagus untuk nutrisi rambut Anda.

### 5. Kelapa

Minyak kelapa kaya akan lemak sehat, vitamin E, vitamin K, dan mineral. Nutrisi-nutrisi tersebut sangat berguna untuk rambut Anda, seperti untuk meningkatkan pertumbuhan rambut dan membuat kulit kepala Anda tidak kering.





**Program Kehamilan  
Miliki Momongan  
dengan Program Hamil  
Mayapada Hospital  
Tangerang**





## Keberhasilan program kehamilan membutuhkan kerja sama banyak pihak: isteri, suami, tim medis, dan peralatan canggih. Motivasi dan informasi dari dokter sangat mendukung keberhasilan.

Tidak semua pasangan suami isteri mudah mendapatkan momongan. Seperti dialami pasangan Weli Sanjaya dan Sugiarti. Menikah sejak tahun 2011, pasangan ini baru mendapatkan momongan setelah 5 tahun lebih. Segala usaha telah mereka lakukan. Mulai dari pijat alternatif, mengonsumsi minuman herbal, jamu, madu, juga makanan peningkat kesuburan. "Kami juga pernah melakukan program kehamilan di rumah sakit lain, tetapi tidak berhasil. Istri saya keguguran," cerita Weli.

Setelah berkonsultasi dengan dr. Pojiyanto, Sp. OG di Mayapada Hospital Tangerang, Weli dan istri merasa cocok dan mulai melakukan program kehamilan pada 2016. Sebelum program hamil dengan dr. Poji, pasangan ini sudah berkonsultasi dengan empat dokter dari rumah sakit yang berbeda, ke bidan, bahkan ke tukang urut. "Biaya yang telah kami keluarkan tidak sedikit," tambah Sugiarti. Namun setelah 6 bulan melakukan *treatment* di Mayapada Hospital Tangerang,

program hamil berhasil dilakukan. Pasangan ini kini memiliki dua anak.

Proses program hamil ini diawali dengan Sugiarti memeriksakan masa subur dan fungsi *hormone*. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelainan anatomi. Bentuk organ reproduksi diperiksa dengan USG (Ultra Sonografi), dilanjutkan dengan HSG (Histero Salpingografi) yakni pemeriksaan menggunakan sinar *Rontgen* untuk melihat kondisi rahim dan daerah di sekitarnya. Tujuannya untuk mengetahui ada sumbatan pada rahim atau tidak. Untuk Weli, dilakukan pemeriksaan sperma dan konsultasi ke dokter spesialis Andrologi.

Sugiarti juga rutin minum asam folat untuk menunjang program kehamilan. Pola makan sehat juga mereka lakukan. "Dokter Poji selalu memberikan motivasi dan informasi yang kami butuhkan dan meyakinkan kami bahwa program ini akan berhasil," tutur Weli. "Kuncinya adalah niat dan keinginan yang kuat pasangan untuk mendapatkan momongan."

Selain itu, program hamil juga membutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik, serta waktu luang dan dana. Semua aspek harus seimbang. "Kenali kondisi diri dan pasangan. Jika kesehatan bermasalah lebih baik diobati dulu. Jika stres belum bisa dijinakkan, tunda dulu programnya," ujar Weli. Pasalnya, stres memengaruhi sel telur. "Bertemu dengan *obgyn* yang tepat membantu peluang mendapatkan momongan," lanjutnya.

Weli dan istri merasa nyaman dengan pelayanan tenaga medis Mayapada Hospital Tangerang yang ramah dan tulus. Apalagi, peralatan medisnya juga mutakhir. Pasangan ini berterima kasih kepada tim Mayapada Hospital Tangerang yang memberikan rasa nyaman sehingga mereka siap mengikuti program hamil ini. Awalnya mereka merasa jenuh melakukan proses *treatment* hingga 6 bulan. "Tetapi dr. Poji terus meyakinkan kami harus yakin dan bersemangat," ucap Sugiarti.

Weli juga sangat mendukung dan bersemangat mendampingi. Program hamil bukan hanya dijalankan istri. Suami juga ikut andil dalam program ini. "Pasangan harus bekerja sama dan saling mendukung agar program memiliki buah hati ini berhasil," kata Sugiarti.







# Menjaga Kesehatan Mental Pasien Penderita Kanker

**Ada kalanya penyakit mematikan seperti kanker dapat menimbulkan depresi dan perasaan putus asa bagi penderitanya. Bukan hanya obat yang dibutuhkan, namun juga energi positif dalam diri yang akan mendukung proses penyembuhan.**



Tak dapat dipungkiri, tekanan psikologis/ depresi sering terjadi pada pasien penderita kanker. Ketika Anda menghadapi kanker, stres dapat menumpuk dan memengaruhi perasaan Anda tentang kehidupan. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan frustrasi, kemarahan, keputusasaan, dan bahkan depresi. Depresi dapat meningkatkan persepsi pasien tentang rasa sakit, sehingga mengurangi kemanjuran obat. Beberapa pasien kanker dengan depresi mengalami hasil pengobatan yang lebih buruk. Maka, dibutuhkan lebih dari sekadar obat-obatan dalam proses penyembuhan kanker.

Langkah paling penting yang dapat Anda ambil adalah dengan memahami bahwa ada hal yang tidak dapat Anda kendalikan dan mencari bantuan segera setelah Anda merasa kurang mampu mengatasi kanker. Mengambil tindakan dini akan membuat Anda dapat memahami dan menangani banyak efek dari penyakit Anda. Belajar mengelola stres akan membantu Anda mempertahankan pandangan fisik, emosional, dan spiritual yang positif.

## 9 Cara Menjaga Kesehatan Mental

Berdamai pada diri sendiri, itu yang harus dilakukan pasien kanker. Jangan stres dan menjaga kesehatan mental, maka Anda merasakan beberapa efeknya seperti suasana hati yang membaik, membangun ketahanan, dan membantu menikmati hidup secara keseluruhan. Nah, berikut ini beberapa hal sederhana yang dapat meningkatkan kesehatan mental:

- **Katakan hal positif pada diri sendiri**  
Penelitian menunjukkan bahwa cara kamu berpikir tentang diri sendiri dapat memiliki efek yang kuat pada kejiwaan kamu. Jika membiasakan diri menggunakan kata-kata yang membuat lebih positif, maka hal ini membuat kamu lebih optimis.
- **Tuliskan hal-hal yang patut disyukuri**  
Cara sederhana untuk meningkatkan rasa bersyukur adalah membuat jurnal dan menuliskan berbagai hal yang patut disyukuri setiap harinya.
- **Fokus pada satu hal pada satu waktu**  
Ketika pikiran kamu terbang melayang hingga menyebabkan kamu overthinking, maka bawa saja kembali ke apa yang kini kamu tengah lakukan.
- **Olahraga**  
Tubuh akan melepaskan endorfin yang membantu menyingkirkan stres dan meningkatkan suasana hati kamu sebelum dan sesudah berolahraga.

- **Makanlah makanan yang sehat dan seimbang**  
Pilih lalu olah bahan makanan menjadi menu yang sehat dan lezat karena dapat menyehatkan otak dan tentunya nutrisi yang baik bagi tubuh.
- **Terbukalah pada seseorang**  
Mengetahui bahwa kamu dihargai oleh orang lain adalah penting untuk membantu kamu berpikir lebih positif. Belajar terbuka kepada orang lain, yang membuat kamu lebih mampu berpikir positif dan semakin mengenal diri sendiri.
- **Lakukan sesuatu untuk orang lain**  
Makna yang ditemukan dalam membantu orang lain memperkaya dan memperluas hidupmu.
- **Istirahat**  
Pada saat-saat semua pekerjaan terasa seperti terlalu banyak, menjauhlah, dan lakukan apa pun kecuali hal yang membuat kamu semakin stres, setidaknya sampai kamu merasa sedikit lebih baik.
- **Tidur Tepat Waktu**  
Sejumlah besar penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur memiliki efek negatif yang signifikan pada suasana hati. Coba tidur pada waktu yang teratur setiap hari.

Jadi mulai sekarang, kamu memiliki berbagai cara positif yang sederhana untuk menjaga kesehatan mental kamu. Jangan biarkan penyakit menggerogoti fisik dan mental. Semangat Sembuh.



## Allergy & Immunology Center, Rujukan Terbaik Penanganan Penyakit Sistem Imun

**Ternyata kesadaran masyarakat terhadap penyakit alergi dan sistem imun saat ini masih relatif rendah. Padahal menyepelekan alergi bisa berdampak fatal.**



Meski alergi adalah penyakit umum yang cukup sering dijumpai. Orang masih enggan untuk memeriksakan dirinya ke dokter ketika muncul reaksi alergi pada tubuhnya. Padahal, jika terlambat mendapat penanganan yang sesuai, alergi bisa berpotensi menimbulkan penyakit lainnya yang lebih berbahaya.

Jenis alergi yang paling umum terjadi adalah asma, gatal-gatal dan pilek bersin pagi hari. Pemicunya tentu saja beragam, mulai dari tungau debu rumah, bulu binatang, karpet, makanan, minuman, suhu dingin, paparan bahan kimia, dan lainnya. "Kasus yang sering ditangani biasanya orang alergi gatal-gatal pada sekujur tubuh diikuti bercak merah (biduran), pasien juga belum mengetahui apa penyebabnya, dan beberapa pasien yang datang ke Poli Alergi - Imunologi sudah konsultasi ke beberapa dokter spesialis terlebih dahulu seperti dokter umum, dokter paru, dokter kulit dan lain-lain" ujar dr. Prasna Pramita SpPD,



K-AI, FINASIM, MARS, Internis yang bertugas di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Kenyataannya, tidak ada kemungkinan untuk benar-benar membuat alergi sembuh total. Jikapun ada usaha untuk menyembuhkan alergi secara total sebenarnya sama saja seperti harus mengubah kerja sistem kekebalan tubuh dalam merespon alergen yang menyerang tubuh.

Jalan satu-satunya dengan menghindari alergen penyebab alergi. Namun untuk mengetahui apa alergennya perlu dilakukan tes. "Di poli Alergi - Imunologi ini, tes untuk menguji pemicu alergi dilakukan dengan tiga cara yakni tes tusuk, tes tempel, dan tes darah. Nantinya dari hasil tes akan diketahui penyebabnya," terang dr. Prasna.

Lebih lanjut dr. Prasna menerangkan penanganan berikutnya jika alergi sudah diketahui sebabnya adalah pemberian obat seperti

antihistamin dan anti radang untuk menekan alergi dan menurunkan peradangan.

"Selain obat, tim dokter juga memberikan penyuluhan kepada pasien terkait pencegahan alergi. Jadi tidak menitikberatkan pada obat saja untuk mengatasi alergi," tambahnya.

Selain alergi, poli Alergi & Imunologi Mayapada Hospital Jakarta Selatan juga menangani kasus penyakit lainnya yakni penyakit autoimun, seperti Lupus Eritematosus Sistemik (LES); penyakit imunodefisiensi, salah satunya yang terkenal adalah penyakit *Acquired Immunodeficiency Syndrome* (AIDS); dan layanan imunisasi untuk orang dewasa.

Ditunjang dengan fasilitas medis tercanggih dan terkini, poli Alergi - Imunologi Center bertempat di Tower 2 lantai 2 Mayapada Hospital Jakarta Selatan diharapkan dapat menjadi poliklinik terpadu yang melayani segala keluhan

seputar alergi, imunologi, dan pasien autoimun baik anak-anak maupun dewasa.

"Harapan saya sebagai salah satu dokter yang bertugas di poli Alergi - Imunologi Mayapada Hospital Jakarta Selatan ini dapat menjadi salah satu rujukan terbaik untuk pasien sehingga tidak perlu bingung lagi kemana harus mencari penanganan medis terkait alergi," kata dr. Prasna.

Dan sebagai langkah ke depannya, poli Alergi - Imunologi akan lebih banyak mengembangkan berbagai tes untuk alergi obat dan provokasi pada kasus yang tidak jelas alerginya

Jadi jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter ya, jangan tunggu keluhan alergi Anda semakin memburuk.

Narasumber:  
**dr. Prasna Pramita SpPD**, K-AI,  
FINASIM, MARS., *Mayapada Hospital  
Jakarta Selatan*





Dalam foto ki-ka: **Jonathan Tahir** (Group CEO Mayapada HealthCare) , **Arif Lim**, **Prof. Fei Pei Lei**, Secretary of Medical Affairs, Prof of Computer Science & Information Engineering; **Jiun Shen Hwang**, Director TETO (Taipei Economic & Trade Office); **Dr. Chia Yu Chu**, CEO of IMSC

## Mayapada Healthcare dengan National Taiwan University Hospital Kembangkan Pelayanan dan Ilmu Kesehatan

**Dalam rangka pengembangan pelayanan dan ilmu kesehatan, Mayapada Healthcare menjalin kerja sama strategis dengan National Taiwan University Hospital (NTUH).**

**Bertempat di Mayapada Hospital Jakarta Selatan,** Mayapada Healthcare dan NTUH menandatangani MoU untuk berkolaborasi dalam hal pertukaran akademis para profesional medis, pertukaran informasi dan inovasi

pengembangan ilmu kesehatan.

Dipilihnya NTUH sebagai mitra dalam kerja sama ini karena NTUH merupakan rumah sakit dengan kredibilitas yang tinggi. Selama lebih dari seratus tahun terakhir sejak didirikan, NTUH telah dikenal

dan dipercaya oleh masyarakat Taiwan. Membina banyak profesional dalam kedokteran, termasuk mahasiswa kedokteran, spesialis, apoteker, perawat dan teknisi. Kualitas pelayanan medisnya tergolong baik dan mendapat pengakuan





internasional di mana NTUH melayani pengobatan hepatitis, kanker, transplantasi organ, dan lainnya. NTUH juga menjadi rumah sakit perintis yang meneliti biophotonik.

Dengan reputasinya yang sangat baik itulah Mayapada

melalui pertukaran tenaga profesional kesehatan kami. Hal ini akan berdampak positif bagi pengembangan Mayapada Healthcare secara lebih lanjut dalam hal inovasi dan pengetahuan medis di negara ini, yang tentunya akan berguna

Melalui program pertukaran tenaga profesional dan berbagi pengalaman serta keahlian akan saling menguntungkan kedua belah pihak untuk membuat dunia kesehatan yang lebih baik lagi," tambah Dr. Chia Yu Chu selaku CEO *International Medical*



Healthcare menggandeng NTUH mengembangkan sejumlah fasilitas kesehatan Mayapada Healthcare. "Kami menyambut baik kemitraan dengan National Taiwan University Hospital untuk meningkatkan dan mengembangkan ilmu kesehatan

bagi masyarakat Indonesia," ujar Jonathon Tahir selaku CEO Mayapada Healthcare Group.

Hal serupa juga disampaikan pihak NTUH yang menyambut positif kerja sama ini. "Kami senang dapat bekerja sama dengan Mayapada Healthcare.

*Service Centre (IMSC) NTUH.*

Kedepannya, kedua belah pihak berharap melalui kerja sama ini, perkembangan fasilitas medis yang bermanfaat untuk masyarakat baik milik Mayapada Healthcare maupun NTUH sama-sama meningkat.



# Mayapada Hospital Shuttle Car Service

Mayapada Hospital Sediakan layanan *Shuttle Car* bagi pasien dan keluarga di Sejumlah Titik Penjemputan



Hadirnya pelayanan *shuttle car* bagi setiap pasien Mayapada Hospital, merupakan bukti nyata Mayapada Hospital sangat menjunjung tinggi *Experience Better Care* untuk setiap pasien yang ingin merasakan pengalaman yang berbeda bersama Mayapada Hospital.

*Shuttle car* akan hadir pertama kali (*pilot project*) di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, dan dapat digunakan untuk setiap pasien yang ingin berobat atau menjenguk sanak keluarga dan kerabat.

Pelayanan *shuttle car* ini akan memiliki dua rute khusus di daerah Jakarta Selatan. Rute pertama, berada di area Mayapada Hospital Jakarta Selatan, South Quarter, Stasiun Lebak Bulus, Mall Pondok Indah, Cilandak Town Square, dan Stasiun MRT Fatmawati. Sementara untuk rute kedua, berada di area Mayapada Hospital Jakarta Selatan, Karang Tengah, Cinere Bellevue Mall, One Bell Park Mall, dan Kantor Pos Fatmawati. Berikut jadwalnya:

Adanya *Shuttle Car* ini, bertujuan untuk memberikan kenyamanan memudahkan akses setiap pasien untuk berobat dan berkunjung ke Mayapada Hospital, dengan mudah dan nyaman.

*Shuttle Car* mulai beroperasi dari pukul 6 pagi, hingga jam 8 malam. Perlu diketahui, pelayanan *Shuttle Car* tidak dipungut biaya. Untuk info lebih lanjut dapat menghubungi hotline Mayapada Hospital (021) 2921 7777.

### RUTE 1

- Mayapada Hospital Jakarta Selatan**  
Lobby Tower 2  
06.00 | 07.27 | 09.52 | 12.00 | 14.00  
15.50 | 18.10
- South Quarter**  
Pintu masuk depan SQ  
06.12 | 07.37 | 10.12 | 12.12 | 14.14  
15.54 | 18.17
- Terminal Lebak Bulus**  
Setelah skybridge terminal Lebak Bulus  
06.22 | 07.47 | 10.22 | 12.22 | 14.22  
16.03 | 18.27
- Pondok Indah Mall**  
Dibawah skybridge Pondok Indah Mall 2  
06.44 | 08.10 | 10.45 | 12.44 | 14.42  
16.25 | 18.45
- Cilandak Townsquare**  
Lobby Citos  
07.02 | 08.28 | 11.02 | 13.02 | 15.11  
16.42 | 19.10
- Stasiun MRT Fatmawati**  
Depan Pom Bensin Pertamina  
Sebelum exit Stasiun MRT  
07.15 | 08.40 | 11.14 | 13.15 | 15.24  
17.00 | 19.23
- South Quarter**  
Pintu masuk depan SQ  
07.23 | 09.45 | 11.22 | 13.23 | 15.28  
17.10 | 19.28

### RUTE 2

- Mayapada Hospital Jakarta Selatan**  
Lobby Tower 2  
06.00 | 07.25 | 09.00 | 10.07 | 12.00  
14.00 | 15.25 | 17.00 | 18.07
- Karang Tengah**  
Belokan ke kiri lampu merah karang tengah arah cinere  
06.15 | 07.40 | 09.05 | 10.20 | 12.15  
14.15 | 15.45 | 17.03 | 18.38
- Cinere Bellevue**  
Depan pintu masuk Cinere Bellevue  
06.33 | 08.02 | 09.22 | 10.37 | 12.33  
14.33 | 16.03 | 17.17 | 18.52
- One Belpark**  
Pintu masuk utama ( arah pd. Labu )  
06.51 | 08.16 | 09.38 | 10.53 | 12.51  
14.51 | 16.17 | 17.40 | 19.10
- Kantor Pos Fatmawati**  
Tepi jalan depan kantor pos  
07.03 | 08.25 | 09.45 | 11.00 | 13.03  
15.03 | 16.30 | 17.48 | 19.19
- Stasiun MRT Fatmawati**  
Depan Pom Bensin Pertamina  
Sebelum exit Stasiun MRT  
07.12 | 08.34 | 09.54 | 11.09 | 13.12  
15.12 | 16.35 | 17.54 | 19.23
- South Quarter**  
Pintu masuk depan SQ  
07.20 | 08.42 | 10.02 | 11.17 | 13.20  
15.20 | 16.40 | 18.00 | 19.27

**AVAILABLE NOW**

**FREE SHUTTLE SERVICE**  
HARI OPERASIONAL: SENIN - SABTU

experience better care



## Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)



NO	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
<b>INTERNAL MEDICINE</b>								
1	Prof. Dr. Abdul Muthalib, SpPD-KHOM			07.00 - 10.30				
2	Dr. dr. Hilman Tadjoedin, SpPD-KHOM		17.30 - 20.00		17.30 - 20.00			
3	dr. Wulyo Rajabto, SpPD,KHOM	18.00 - 20.30		18.00 - 20.30		18.00 - 20.30		
4	Prof. Dr. Abdul Aziz Rani, SpPD-KGEH	08.30 - 11.00			08.30 - 11.00	15.00 - 17.00		
5	dr. Ruswhandi, SpPD-KGEH	17.30 - 20.00				17.30 - 20.00	08.00 - 11.00	
6	dr. Arnold Harahap, SpPD-KGEH		10.00 - 12.00			10.00 - 12.00		
7	dr. Deskian Kostermans, SpPD-KGEH			17.00 - 19.30		07.30 - 08.30		
8	Prof. DR. Dr. Karnen G. Baratawidjaja, SpPD, K-AI, FINASIM, FAAAAI	16.30 - 19.00		16.30 - 19.00		16.30-19.00		
		(By Appt)		(By Appt)		(By Appt)		
9	Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD, K-AI	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00				
		By appt		By appt				
10	dr. Prasna Pramita, SpPD, K-AI,MARS, FINASIM	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	
11	dr. Farah P. Karnen, SpPD	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	
12	Prof. Dr. Jose Roesma, PhD, SpPD-KGH	08.00 - 09.00		08.00 - 09.00		08.00 - 09.00		
		(By Appt)		(By Appt)		(By Appt)		
13	dr. Herry Nursetiyanto, SpPD-KEMD, FINASIM		19.00 - 21.00		19.00 - 21.00			
14	dr. Sumariyono,SpPD, KR				18.00 - 21.00			
					(By Appt)			
15	dr. Loli J. Simanjuntak, SpPD				17.00 - 19.00			
					(By Appt)			
16	dr. R.A. Sri Hardini, SpPD	09.00 - 11.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00	08.00 - 14.00	
		15.00 - 20.00		15.00 - 20.00		15.00 - 20.00		
17	dr. Nirmala Purbasari, SpPD	08.00 - 14.00		08.00 - 14.00		08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	
			15.00 - 21.00		15.00 - 21.00			
18	dr. Hariadi Wiroto, SpPD, FINASIM	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	16.00 - 20.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	
19	dr. Mangatas S.M. Manalu, SpPD	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	
20	dr. Donnie Lumban Gaol, SpPD	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00		
21	dr. Martha Iskandar, SpPD	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	
22	dr. Haryadi Wijaya, SpPD	08.00 - 11.00		08.00 - 11.00		08.00 - 11.00		
23	Dr. dr. Mirza Zoebir, SpPD, SpP	08.00 - 10.00		08.00 - 10.00		08.00 - 10.00		
24	dr. Hildebrand Hanoch V.Watupongoh, SpPD		18.00 - 20.00			18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	
<b>SPESIALIS PARU</b>								
25	dr. Linda Nurdewati, SpP	15.00 - 16.00		15.00 - 16.00		15.00 - 16.00		
		(By Appt)		(By Appt)		(By Appt)		
26	dr. Caecilia Arimah, SpP		17.00 - 19.00			17.00 - 19.00		
27	dr. Sidharma Husada, SpP	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	
28	dr. Boedi Swidarmoko, SpP (K)	12.30 - 13.30		12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30		
<b>SPESIALIS SYARAF</b>								
29	dr. Surjoatmodjo Saleh, SpS	10.00 - 12.00				09.00 - 11.00		
		17.00 - 19.00		17.00 - 19.00	17.00 - 19.00			
30	dr. Sheila Agustini SpS		09.00 - 13.00	10.00 - 13.00	09.00 - 13.00		09.00 - 13.00	
31	dr. Agus Yudawijaya, SpS	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	14.00 - 17.00	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00		
<b>SPESIALIS KARDIOLOGI</b>								
32	dr. A. Sunarya Soerianata, SpJP(K), FIHA	15.00 - 17.00		09.00 - 11.00				(By Appt)
33	dr. Poppy S. Roebiono, SpJP(K), FIHA							(By Appt)
34	dr. R.W.M. Kaligis, SpJP(K), FIHA	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00		09.00 - 10.00	09.00 - 10.00		
35	Dr. dr. Ismoyo Sunu, SpJP(K), FIHA, FAsCC	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	
36	dr. Achyar, SpJP, FIHA				(By Appt)			
37	dr. Kurniawan Iskandarsyah, SpJP, FIHA	18.00 - 19.30		18.00 - 19.30				
38	dr. Ika K Dhanudibroto, SpJP (K) FIHA	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 14.00	09.00 - 15.00	09.00 - 12.00	
39	dr. Hengky F. Lasanudin, SpJP						09.00 - 12.00	
40	dr. M. Barri Fahmi, SpJP	16.00 - 20.00				16.00 - 20.00		
41	dr. Ayuthia Putri Sedyawan, SpJP	12.00 - 18.00	16.00 - 19.00	12.00 - 18.00	13.00 - 19.00	15.00 - 18.00	10.00 - 12.00	
42	dr. Ade Imasanti, SpJP		16.00 - 19.00		16.00 - 19.00			

43	dr. Djoko Maryono, SpJP	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00		
<b>SPESIALIS ANAK</b>							
44	dr. Santoso Soeroso, SpA(K), MARS	09.00 - 11.00	13.00 - 16.00	10.00 - 11.00	15.00 - 17.00	09.00 - 11.00	09.00-10.00
45	Dr. dr. Rinawati Rohsawatmo, SpA(K)	incharge of NICU					
46	dr. Pratiwi Andayani, SpA	17.00 - 19.00		17.00 - 19.00			
47	dr. Nuraini Irma Susanti, SpA		17.00 - 19.00		17.00 - 19.00		
48	Dr. dr. T.B. Rachmat Sentika, SpA, MARS	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00
		(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
49	dr. Ivena Susanti, SpA	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00
50	dr. Lola Purnama Dewi, SpA (K)	incharge of PICU					
		09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	
51	dr. Sandra Darmawan, SpA	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
52	Prof. Dr. H.S Moeslichan, SpA(K) Onk	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00			
53	dr. Herlina, SpA	14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00	
54	dr. Yulianto Santoso Kurniawan, SpA		13.00 - 18.00	14.30 - 18.00	10.00 - 13.00	14.30 - 18.00	08.00 - 12.00
55	dr. Eka Nurfitri SpA		18.00 - 20.00		18.00 - 20.00		10.00 - 12.00
56	dr. Sri Mufti Ardani - Fita Moeslichan SpA	13.00 - 15.00		09.00 - 12.00	13.00 - 15.00		14.00 - 16.00
<b>SPESIALIS KANDUNGAN &amp; KEBIDANAN</b>							
57	dr. Yuslam Edi Fidiyanto, SpOG	12.00 - 14.30	12.00 - 14.30	12.00 - 14.30			
58	dr. Setyo Hermanto, SpOG	14.00 - 17.00	16.00 - 20.00		16.00 - 18.00	16.00 - 20.00	09.00 - 12.00
59	dr. Aswin Sastrowardoyo, SpOG			18.00 - 21.00		18.00 - 21.00	
60	dr. M. Luky Satria, SpOG	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00	
61	dr. Karno Suprpto, SpOG	09.00 - 13.00	11.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	08.00 - 11.00	13.00 - 15.00
62	dr. Beta Meidarifni Adiputri, SpOG	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.30 - 15.30	
63	Dr. dr. Bambang Yudomustopo, SpOG	16.00 - 20.00		13.00 - 15.00	16.00 - 20.00		10.00 - 12.00
64	dr. Dini Utari, SpOG		10.00 - 12.00		16.00 - 18.00		13.00 - 15.00
65	dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG	13.00 - 16.00	15.00 - 20.00	13.00 - 16.00			15.00 - 20.00
66	dr. Tricia Dewi Anggraeni, SpOG(K) Onk	18.00 - 21.00		18.00 - 21.00		18.00 - 21.00	
67	Dr. dr. Assangga Gujansyah, SpOG, KFER, M.Kes		15.00 - 21.00	15.00 - 18.00	15.00 - 21.00	14.00 - 17.00	08.00 - 12.00
			(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
68	dr. Agustinus Giri Respati, SpOG, KFM	19.00 - 20.00		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	
69	dr. Amelia Wahyuni, SpOG	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	09.00 - 12.00	12.00 - 18.00	09.00 - 11.00	09.00 - 12.00
70	dr. Ari Waluyo, SpOG		15.00 - 18.00			18.00 - 21.00	09.00 - 13.00
71	dr. Rinto Riantori, SpOG	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00			08.00 - 12.00	17.00 - 19.00
72	dr. Tirsia Verani K Oroh, SpOG			17.00 - 19.00	19.00 - 21.00		16.00 - 18.00
73	dr. Erwinsyah H.Harahap, SpOG(K), Mkes		13.00 - 16.00				16.00 - 20.00 09.00 - 12.00
73	dr. Putri Deva Karimah, SpOG		08.00 - 11.00			08.00 - 12.00	
<b>SPESIALIS ANDROLOGI</b>							
74	dr. Nugroho Setiawan, MS, SpAnd	(By Appt)	(By Appt)	17.00-19.00	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
75	dr. Anita Gunawan, MS,SpAnd (K)		17.00 - 19.00			17.00 - 19.00	
<b>SPESIALIS BEDAH UMUM</b>							
76	dr. Myra Sylvina Amri, SpB	12.00 - 14.30	10.00 - 12.00	12.00 - 14.30	10.00 - 12.00	12.00 - 14.30	09.00 - 11.30
77	dr. Ramadhana Effendy, SpB	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	09.00 - 11.00
		17.00 - 18.00	16.00 - 19.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 19.00	
78	dr. Bramastha Aires Rosadi Oggy, SpB	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	12.00 - 14.00
79	dr. Rika Lesmana, SpB	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 12.00
<b>SPESIALIS BEDAH SYARAF</b>							
80	Prof. Dr. dr. Satyanegara, SpBS	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00	(By Appt)		08.00 - 11.00
81	dr. Roslan Yusni Hasan, SpBS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
82	dr. Samsul Ashari, SpBS	by app					
83	dr. Syafrizal Abubakar, SpBS	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	
84	dr. Nia Yuliatr, SpBS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
85	dr. Gibran Aditiara Wibawa, SpBS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
86	dr. Andrianto Purnawan, SpBS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>SPESIALIS BEDAH DIGESTIF</b>							
87	dr. Errawan Wiradisuria, SpB-KBD, M.Kes	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	(By Appt)
88	dr. Taslim Poniman, SpB-KBD		16.00 - 17.00	(By Appt)		16.00 - 17.00	
89	dr. Rofi Y Saunar, SpB-KBD	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>SPESIALIS BEDAH ONKOLOGI</b>							
90	dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00			10.00 - 12.00
91	dr. Ramadhan, SpB(K) Onk	19.00 - 20.00			19.00 - 20.00		
92	dr. Ismailin Oesman, SpB(K) Onk		12.00 - 13.00		12.00 - 13.00		12.00 - 13.00



93	dr. Ratnawati Soediro, Sp.Onk.Rad			09.00 - 12.00			09.00 - 12.00
94	dr.Joke S.Soemiatno, SpRad(K) OnkRad		08.30 - 17.00				14.30 - 17.00
<b>SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI</b>							
95	Dr. dr. Luthfi Gatam, SpOT(K)-Spine						(By Appt)
96	dr. Syafruddin , SpOT(K)-Spine					13.00 - 15.00	10.00 - 12.00
97	dr. Bambang Nugroho, SpOT(K)		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		13.00 - 15.00
98	dr. Dimas Raditya, SpOT(K)-Foot Ankle	16.30 - 18.00		16.30 - 18.00		16.30 - 18.00	
99	dr. Achmad Zaki, SpOT	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
100	dr. Faisal Miraj, SpOT(K)-Pediatric & Limb Reconstruction		13.00 - 15.00				09.00 - 11.00
101	dr. Sigit Wedhanto, SpOT	08.00 - 12.00	08.00 - 10.00	08.00 - 12.00	08.00 - 10.00		09.00 - 11.00
102	dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
103	dr. Jamot Silitonga, SpOT(K) Hip & Knee	12.30 - 14.00		14.00 - 16.00	12.30 - 14.00		
104	dr. Oryza Satria, SpOT (K) Hand Surgery		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00			13.00 - 15.00
105	dr. Charles Hoo, SpOT	18.00 - 21.00	10.00 - 13.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	15.00 - 18.00	
106	dr. Asrafi Rizki Gatam, SpOT	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00		15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	
107	dr. Sumpada Priambudi, SpOT (shoulder)					10.00 - 15.00	
<b>SPESIALIS BEDAH UROLOGI</b>							
108	Prof. dr. Djoko Rahardjo, SpB, SpU(K)		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		(By Appt)
109	dr. Akbari Wahyudi Kusumah, SpU	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00
110	dr. Firdianto, SpU	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00
111	dr. Syamsu Hudaya, SpU	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00
<b>BEDAH THORAX KARDIO DAN VASKULAR</b>							
112	dr. Maizul Anwar, Sp.BTKV (K)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
113	dr. Salomo Purba, SpBTKV	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
114	Dr. med Achmad Faisal, SpBTKV, FEACTS	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>SPESIALIS BEDAH VASKULAR</b>							
115	dr.Patrianef, SpB-KV	19.00 - 20.00		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	
<b>SPESIAL BEDAH PLASTIK</b>							
116	dr. Gwendy Aniko, SpBP-RE (K)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
117	dr. B.J.Bismedi, SpBP-RE	10.00 - 13.00			17.00 - 20.00		10.00 - 13.00
<b>SPESIALIS BEDAH ANAK</b>							
118	Prof. Dr. dr. Darmawan Kartono, SpB, SpBA		17.00 - 19.00		17.00 - 19.00		
119	dr. Nanok Edi Susilo, Sp.BA	16.00 - 19.00		16.00 - 19.00			09.00 - 13.00
<b>SPESIALIS THT</b>							
120	dr. Wisanti Zarwin, SpTHT-KL	09.00 - 14.00	09.00 - 12.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 11.00 16.00 - 18.00	09.00 - 12.00
121	dr. Asbudi, SpTHT-KL	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		
122	dr. Yosita Rachman, SpTHT-KL		13.00 - 14.30			13.00 - 14.30	
123	dr. Lina Marlina, Sp.THT-KL		17.00 - 19.00		17.00 - 19.00		08.00 - 10.00
124	dr. Diana Rosalina, SpTHT-KL	17.00 - 19.00		17.00 - 19.00			
125	dr. Evita Fitria Edyani, SpTHT-KL	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00			
126	dr. Dumasari Siregar, SpTHT-KL		14.00 - 16.00			11.00 - 14.00	12.00 - 14.00
127	dr. Meristiane Christiana SpTHT-KL				15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	
128	dr. Tina Qadarina SpTHT-KL			09.30 - 12.00		09.30 - 12.00	
129	dr. Sri Susilawati, SpTHT-KL	11.00 - 13.00			11.00 - 13.00		14.00 - 16.00
<b>SPESIALIS MATA</b>							
130	dr. Pribadyo, SpM (K)	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	09.00 - 12.00
131	dr. Jenny Rahmalita, SpM	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	
132	dr. Junaedi, SpM	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	
133	dr. Helda Puspitasari, SpM	14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00		
<b>SPESIALIS KULIT KELAMIN</b>							
134	dr. Devy Amelia, SpKK	12.00 - 17.00	11.00 - 12.00			14.00 - 16.00	11.00 - 13.00
135	dr. Noerrama Trimoerti Wirjohatmodjo, SpKK	10.00 - 12.00	10.00 - 12.30	10.00 - 12.30	10.00 - 12.30	10.00 - 12.00	13.00 - 16.00
		17.00 - 20.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	
136	dr. Armsansjah Dara Sjahruddin, SpKK, M.Kes	16.00 - 19.30	16.00 - 19.30			11.00 - 15.00	by app
137	dr. Subijanto Widagdo, SpKK, FINSDV, FAADV	13.00 - 16.00	10.00 - 16.00	13.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	10.00 - 18.00
138	dr. Anggraeni Noviadini, SpKK	09.00 - 13.30	14.00 - 17.00	09.00 - 13.30	09.00 - 13.30	14.00 - 17.00	09.00 - 13.30
<b>SPESIALIS AKUPUNTUR</b>							
139	dr. Alvin Hardi Hardjawanata, MARS, SpAk		09.00 - 12.00		09.00 - 12.00		09.00 - 12.00
<b>SPESIALIS GIZI</b>							
140	dr. Ekky M. Rahardja, MS, SpGK	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	





141	dr. Florentina Mariane Rahardja, M.Gizi, SpGK			15.00-18.00	15.00-18.00	08.00-10.00
142	dr. Yushila Meyrina, M.Si, SpGK	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00
<b>SPESIALIS MIKROBIOLOGI</b>						
143	Dr. dr. Latre Buntaran, SpMK (K)	13.00 - 15.00		13.00 - 15.00		13.00 - 15.00
<b>SPESIALIS KEJIWAAN</b>						
144	dr. Erita Istriana, SpKJ		(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
145	dr. Kusman Suriakusumah, SpKJ	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>SPESIALIS REHABILITASI</b>						
146	dr. Jovita Maria Melania Setiawan, SpKFR	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00
147	dr. Hendro Rahaswanto, SpKFR	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	09.00 - 14.00	17.00 - 20.00	09.00 - 14.00
				17.00 - 20.00		
148	dr. RR Dwi Lelandari, SpKFR	08.30 - 11.00	16.00 - 18.00	15.00 - 17.00	16.00 - 18.00	15.00 - 17.00 (By Appt)
		15.00 - 17.00				
149	dr. Christine, SpKFR	15.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 20.00
<b>KEDOKTERAN OLAHRAGA</b>						
150	Dr. dr. Carmen Jahja	(By Appt)	(By Appt)			(By Appt)
151	dr. Arinta Dewi		10.00 - 13.00	15.00 - 18.00	10.00 - 13.00	15.00 - 18.00 11.00 - 13.00
<b>SPESIALIS RADIOLOGI</b>						
152	dr. R. Samuel W. Manangka, SpRad			dr. Gupita Nareswari, SpRad		dr. Viscanita, SpRad
153	dr. Amalia Evianti, SpRad			dr. Pebria Rahmita Sari, SpRad		dr. Kumara Yusefi, SpRad
154	dr. Maimanati Aina Rusdi, SpRad			dr. Dini Kurnia Putri, SpRad		
160	dr. Pramliim Gunawan, SpRad (K) RI			16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	
<b>CLINICAL PATHOLOGY</b>						
161	Prof. Dr. Marzuki Suryaatmadja, SpPK(K)			dr. Agus Setiawan, SpPK		
<b>ANATOMICAL PATHOLOGY</b>						
163	dr. Hartono Tjahjadi, SpPA			dr. Rizky Ifandriani Putri, SpPA		
<b>INTENSIVE CARE</b>						
165	dr. Shinta Vera Renata Hutajulu, SpAn-KIC			dr. Franz J.V.Pangalilia, SpPD-KIC		
<b>SPESIALIS ANESTESI</b>						
167	dr. Med. Laurentius Dermawan, SpAn(K)	dr. Rebecca Sidhpramudita Mangastuti, SpAn		dr. Agatha Citrawati Anom, SpAn, MSiMed		
168	dr. Andi Mutya Pangerang, SpAn	dr. Bona Akhmad Fithrah, SpAn		Dr. dr. Bambang Joewono, SpAn, KNA-NCC		
169	dr. Christopher Kapuangan, SpAn	dr. Yulia Hafni, SpAn				
174	dr. Ketut Ngurah Gunapriya, SpAn-KIC	By Appt				
<b>CLINICAL PHARMACOLOGY</b>						
176	dr. Eddy Multazam, SpFK					
<b>SPESIALIS KLINIK GIGI</b>						
177	dr. A. Bachtiar, SpBM		14.00 - 20.00			08.00 - 11.00 17.00 - 20.00
178	dr. Adhyana Satya Novanto, SpOrt	by appt		08.00 - 11.00		16.00 - 20.00
179	dr. Samdharu Pramono, SpPros			14.00 - 20.00	14.00 - 20.00	08.00 - 14.00
180	Dr. drg. Dewi Priandini, SpPM	17.00 - 20.00				14.00 - 17.00
181	dr. Tia Herfiana, SpKG		14.00 - 20.00			14.00 - 17.00
182	dr. M. Furqan, SpKG	08.00 - 11.00		14.00 - 17.00		08.00 - 11.00
183	dr. Arfan Badeges, SpBM					14.00 - 16.00 17.00 - 20.00
184	dr. Kiki Seyla, SpKGA			17.00 - 20.00		08.00 - 11.00
185	dr. Ika Anisyah, SpKGA					11.00 - 16.00
186	dr. Nofikha Nasution, SpPerio	14.00 - 17.00				17.00 - 20.00
187	dr. Vanda Dwi, SpOrt		08.00 - 11.00		17.00 - 20.00	
188	dr. Rio Suryantoro, SpKG		11.00 - 14.00	11.00 - 14.00		
189	dr. Daniel Satyadharna					11.00 - 14.00
190	dr. Gusti Ayu Putri Langgeng Sari		11.00 - 14.00		08.00 - 14.00	
191	dr. Natalia Astina	14.00 - 17.00	08.00 - 11.00			11.00 - 14.00
192	dr. Alvinia Nadini	11.00 - 14.00			08.00 - 14.00	
193	dr. Fitriya Dyah Wijayanti	11.00 - 14.00			14.00 - 17.00	
194	dr. Gema Paramesti Putri					09.00 - 12.00
195	dr. Mahendra Putra	08.00 - 11.00		11.00 - 14.00		
196	dr. Aulia Yudhaprawira, SpPerio	by appt		08.00-11.00		
<b>DOKTER UMUM</b>						
197	dr. Ameetha Drupadi, CIMI		10.00 - 15.00	10.00 - 15.00		10.00-15.00
198	dr. Praharniati	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>BMD</b>						
199	dr. Gunawan Tirtarahardja, CCD, CDT			dr. Vivi Sulaiman T, CCD		
200	dr. Yuliana Hermawan, CCD, CDT			dr. Maria E. Purwani		
201	dr. Desy S.M, CCD,			dr. Cynthia Camelia		





## Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Tangerang



No	Nama	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
<b>BEDAH SARAF / TAHIR NEURO SCIENCE CENTER</b>							
1.	Prof. DR. Dr. Satyanegara Sp. BS	-	-	15.00 - 17.00 (Appt)	-	-	-
2.	Dr. Roslan Yusni Hasan, Sp.BS	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00
3.	Dr. Erliano Sufarnap, Sp.BS	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00
4.	Dr. Raka Janitra, Sp.BS	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09.00 - 13.00
<b>BEDAH ANAK</b>							
5.	Dr. Alifi Maulidyan, Sp.BA	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 12.00
<b>GASTROINTESTINAL AND LIVER CENTER</b>							
6.	Dr. Johannes J. Sadikin, Sp.PD, MD	09.00 - 15.00 (By Appt)	09.00 - 15.00 (By Appt)	09.00 - 15.00 (By Appt)	09.00 - 15.00 (By Appt)	09.00 - 15.00 (By Appt)	
<b>ONCOLOGY CENTER</b>							
8.	DR.Dr.Noorwati Sutandyo, Sp.PD.(KHOM)	18.00 - 20.00	08.00 - 09.00	18.00 - 20.00			
9.	Dr. Bambang Karsono, Sp.PD. (KHOM)		17.00-19.00			17.00 - 19.00	
10.	Dr. Resti Mulya Sari, Sp.PD				16.00 - 18.00		09.00 - 11.00
11.	Dr. Bajuardji, Sp.B.Onk (Reguler)	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00
<b>BEDAH PLASTIK</b>							
12.	Dr. Nur Febriny Nasser Ras, Sp.BP-RE	08.00 - 14.00		08.00 - 14.00		08.00 - 14.00	
13.	Dr. Fernita Leo Soetjipto S, Sp.BP	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	10.30 - 17.00	08.00 - 13.00
<b>SPINE AND ARTHOPLASTY CENTER</b>							
14.	Dr.Rizal Pohan, Sp. OT(K)SPINE Konsultan Bedah Tulang Belakang	14.00 - 16.00		16.00 - 18.00		14.00-16.00	10.00 - 11.00 (By Appt)
15.	Dr. Pradana Wijayanta Sp. OT		11.00 - 12.00 (By Appt)		11.00 - 12.00 (By Appt)		10.00 - 12.00 (By Appt)
16.	Dr. Patar P. Oppusunggu, Sp.OT		15.00 - 17.00		15.00 - 17.00		08.00 - 10.00
17.	Dr. Yudistira Prama Tirta, Sp.OT	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 11.30	
<b>CARDIOLOGY CENTER</b>							
18.	Dr. Roy Christian, Sp.JP,FIHA	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	(By Appt)
19.	Dr. Pudjo Rahasto, Sp.JP,FIHA ( Reguler )	08.00 - 09.00 (By Appt)	08.00 - 09.00 (By Appt)	08.00 - 09.00 (By Appt)	08.00 - 09.00 (By Appt)	08.00 - 09.00 (By Appt)	(By Appt)
21.	Dr. Pudjo Rahasto, Sp.JP,FIHA ( BPJS )	15.30 - 17.30	15.30 - 17.30	15.30 - 17.30	15.30 - 17.30		
22.	Dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP,FIHA	09.00 - 18.00	09.00 - 17.00	09.00-17.00	09.00 - 18.00	09.00 - 17.00	09.00 - 14.00
23.	Dr. Aron Husink, Sp.JP,FIHA (Reguler)	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	13.00 - 19.00		08.30 - 15.00
24.	Dr. Aron Husink, Sp.JP,FIHA (BPJS)	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00		12.00 - 13.00
25.	Dr. Elen, Sp.JP	17.00 - 20.00 (By Appt)		17.00 - 20.00			
26.	Dr. Herendra Medishita, Sp.JP,FIHA	09.30 - 15.30	09.30 - 15.30	09.30 - 15.30	09.30 - 15.30	09.30 - 15.30	09.30 - 12.30
<b>BEDAH THORAX KARDIOVASKULAR</b>							
27.	Dr. Franky Yesaya Siahaan Sp. BTKV	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	12.00 - 15.00
<b>ANAK - PEDIATRICIAN</b>							
28.	Dr. I.R. Laurentz, Sp.A	08.30 - 16.00	08.30 - 16.00	08.30 - 16.00	08.30 - 16.00	08.30 - 16.00	09.00 - 15.00
29.	Dr. Jurita H, Sp.A	08.00 - 19.00	13.00 - 19.00	08.00 - 12.30	13.00 - 19.00	08.00 - 19.00	08.00 - 10.00
30.	Dr. Rachmat Kurniawan, Sp.A	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 15.00
31.	Dr. Anastasia Maureen, Sp.A	09.00 - 20.00	08.00 - 13.00	14.00 - 20.00	08.00 - 13.00 & 16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	10.00 - 13.00
32.	Dr. Yose Muliawan Pangestu, Sp.A		08.00-14.00 & 16.00-20.00	08.00 - 14.00 & 16.00-20.00	08.30 - 14.00	08.30 - 16.00	08.00 - 20.00
33.	Dr. Marlyn Cecilia Malonda, Sp.A	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00
<b>THT - ENT</b>							
34.	Dr. Ong Awarudin, Sp.THT	14.00 - 18.00	14.00 - 17.00	14.00 - 18.00	14.00 - 17.00	09.00-10.00 & 14.00-18.00	14.00 - 17.00

35.	Dr. Kusmoro Yudho, Sp.THT		17.00 - 19.00		10.00-12.30 & 17.00-19.00		17.00 - 19.00
36.	Dr. Alexander Nur Ilhami, Sp.THT	08.00 - 13.30	08.00 - 13.30	08.00-13.30 & 19.00-20.30		11.00 - 14.00	08.00 - 13.00
37.	Dr. Lia Natalia, Sp.T.H.T .KL	18.00 - 20.30	19.00-20.30		08.00-09.30 & 19.00-20.30	18.00 - 20.30	
<b>MATA - OPHTHALMOLOGIST</b>							
38.	Dr. Sasmo Rahardjo, Sp.M	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00
39.	Dr. Timur, Sp.M	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	
40.	DR.Dr. Uce Kusumah, Sp.M.		14.00 - 16.00 (By Appt)		14.00 - 16.00 (By Appt)		11.00 - 12.00 (By Appt)
41.	Dr. Novia Rahayu Sp.M	11.00 - 16.00			12.00 - 16.00		
42.	Dr. Naomi Patioran, Sp.M		10.00 - 16.00	10.00 - 16.00		10.00 - 16.00	
43.	Dr. Maria Larasati, Sp.M						11.00 - 16.00
<b>PARU - PULMONOLOGIST</b>							
44.	Dr. Andy Nazarudin, Sp.P	09.00 - 21.00	14.00 -21.00	09.00 - 21.00	14.00 -21.00	09.00 - 21.00	14.00 - 21.00
45.	Dr. Regina Annisa Harahap,Sp.P	17.00 - 20.00	(By Appt)	17.00 - 20.00	09.00 - 11.00	17.00 - 20.00	
<b>KULIT KELAMIN - DERMATO VENEROLOGIST</b>							
46.	DR. Dr. Sukmawati T., Sp.KK (Jadwal Sementara selama bulan juli sampai bulan agustus 2019)	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
47.	Dr. Febrina Felicia Somba, Sp.KK	09.00 - 12.00		09.00 - 12.00		09.00 - 12.00	
48.	Dr. Caroline Budiman, Sp.KK	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	
<b>ANDROLOGI - ANDROLOGY</b>							
49.	Dr. H. Endro P, Sp.And	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>JIWA - PSYCHIATRIST</b>							
50.	Dr. Jap Mustopo Baktiar, Sp.KJ	08.00 - 13.00	08.00 - 09.00	08.00-13.00 & 16.00-16.30	08.00-09.00 & 16.00-16.30	08.00 - 13.00	09.30 - 13.00
51.	Dr. Rosmalia, Sp.KJ	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>BEDAH MULUT - ORAL SURGEON</b>							
52.	Drg. Retnowati, Sp.BM	-	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	18.00 - 20.00	17.00 - 19.00	15.00 - 17.00
<b>GIGI ANAK - PEDODONTIC</b>							
53.	Drg. Priscilla Lavine		16.00-20.00				
<b>ORTHODONTIST</b>							
54.	Drg. Hardy Surya, Sp.Orth	13.00 - 16.00		13.00 - 16.00		13.30 - 19.00	
<b>FAMILY DENTISTRY</b>							
55.	Drg. Renditiawan Kosasih	10.00 - 16.00		10.00 - 16.00		10.00 - 16.00	
56.	Drg. Theresia M. Budiman	09.00 - 13.30		09.00 - 13.30		09.00 - 13.30	09.00 - 14.00
57.	Drg. Irene Aviani Pangestu			16.00 - 20.00			
58.	Drg. Cynthia Sumali	16.30 - 20.00					
59.	Drg. Sara Tri Lestari Singara	10.00 - 15.00					
60.	Drg. Andre Iman Kosasih			10.00 - 15.00		09.00 - 13.00	
<b>COSMETIC DENTISTRY</b>							
61.	Drg. Kim Marygold	09.00 - 13.00			09.00 - 13.00		12.00 - 17.00
<b>KONSERVASI GIGI</b>							
62.	drg. Maria Yovita Lisanti,Sp.KG		09.00 - 14.00		09.00 - 14.00		
63.	drg. Noviani Tri Indriyati,Sp.KG	14.00 - 18.00			15.00 - 18.00		08.00 - 12.00
<b>FARMAKOLOGI KLINIK</b>							
64.	Dr. Eddy Multazam, Sp.FK		09.00-13.00		09.00-13.00		08.00 - 12.00
<b>PATOLOGI ANATOMI</b>							
65.	Dr. Dayanto Indro Utomo,Sp.PA	14.00 - 18.00		14.00 - 18.00		14.00 - 18.00	
<b>AKUPUNTUR</b>							
66.	Dr. Cherry Presillia tanudjaja., Sp. AK	09.00 - 17.00	09.00 - 17.00	09.00 - 13.00	09.00 - 17.00	09.00 - 17.00	09.00 - 13.00

GIZI						
67.	Dr. Ekky M. Rahardja., MS., Sp.GK	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00		14.00 - 16.00
PATOLOGI KLINIK						
68.	Dr. Helen Tarigan, Sp.PK	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00
69.	Dr. Venna, Sp.PK	14.00 - 19.00	14.00 - 19.00		14.00 - 19.00	
BEDAH DIGESTIVE						
70.	Dr. Dion Ade putra, SpB-KBD FInaCS	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	(By Appt)
KANDUNGAN & KEBIDANAN - OBS - GYN						
71.	Dr. Henry Sondakh, Sp.OG	09.00-16.00 & 17.00-20.00	09.00-16.00 & 17.00-20.00	09.00-16.00 & 17.00-20.00	09.00-16.00 & 17.00-20.00	09.00 - 16.00
72.	Dr. Wenny Ningsih, Sp.OG	09.00 - 13.00	09.00-13.00 & 18.00-20.00	09.00-13.00 & 18.00-20.00	09.00 - 13.00	09.00-13.00 & 18.00-20.00
73.	Dr. Med Antonius Herry Soedibjo, Sp.OG	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00
74.	Dr. Pojiyanto, Sp.OG	15.00 - 20.00	08.00 - 20.00	15.00 - 20.00	08.00 - 20.00	15.00 - 20.00
75.	Dr. Nora Milasari, Sp.OG	10.00 - 13.00		10.00 - 13.00		11.00 - 13.00
76.	Dr. Philip Agustinus Putra, Sp.OG	14.00 - 16.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	
77.	Dr. Noviyanti, Sp.OG	14.00 - 20.30	10.00-14.00 & 14.00-16.00	10.00-14.00 & 14.00-16.00	14.00 - 20.30	10.00 - 20.30
78.	Dr. Elfahmi A. Noor aziz Sp. OG (K) Onk	10.00 - 14.00	-	-	10.00 - 14.00	10.00 - 12.00
79.	Dr. Ivan Maurits Sondakh, Sp.OG	08.00 - 16.00	14.00 - 20.30	08.00 - 20.30	14.00 - 20.30	14.00 - 20.30
PENYAKIT DALAM - INTERNIST						
80.	Dr. Koenardi B, Sp.PD	08.00 - 19.00	08.00 - 19.00	08.00 - 17.00	08.00 - 19.00	08.00 - 19.00
81.	Dr. I Gede Rai Kosa, Sp.PD	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00
82.	Dr. Yudianti Pangestu, Sp.PD	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 14.00
83.	Dr. Benjamin Sastro, Sp.PD	08.00 - 18.00	08.00 - 18.00	08.00 - 18.00	08.00 - 18.00	09.00 - 18.00
84.	Dr. Hendra Nurjadin, Sp.PD, KGEH	10.00 - 20.00		10.00 - 20.00		10.00 - 20.00
85.	Dr. Ratna Juliawati Soewardi, Sp.PD-KGH		10.00 - 12.00	10.00 - 12.00		09.00 - 10.00
86.	Dr. Iwan Purnawan, Sp.PD	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30
BEDAH UMUM - GENERAL SURGEON						
87.	Dr. Yongky B.K, Sp.B	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 13.00
88.	Dr. Sumarsudi, Sp.B	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00
89.	Dr. Vetty Uli Roida, Sp.B	08.00 - 10.00 (By Appt)	14.00 - 16.00 (By Appt)	14.00 - 16.00 (By Appt)	08.00 - 10.00 (By Appt)	08.00 - 10.00 (By Appt)
90.	Dr. Harviandi, Sp.B	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	(By Appt)
BEDAH SALURAN KEMIH - UROLOGY SURGEON						
91.	Dr. Komaruddin Boenjamin, Sp. BU	08.00 - 17.00	10.00 - 17.00	08.00 - 17.00	10.00 - 17.00	08.00 - 17.00
92.	Dr. Vinny Verdini, Sp. BU		18.00 - 20.00		18.00 - 20.00	14.00 - 20.00
SYARAF - NEUROLOGIST						
93.	Dr. Hartono Prabowo, Sp.S	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00
94.	Dr. Hartono Alam, Sp.S	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00
95.	Dr. Tri Wahyudi, Sp.S, FINS	(By Appt)	(By Appt)	09.30 - 11.00	10.00 - 14.30	10.00 - 14.30
96.	Dr. Thomas Henry Budi Prawira B, Sp.S	13.00 - 15.30	13.00 - 19.00	13.00 - 15.30		13.00 - 15.30
97.	Dr. Paulina Thiomas Ulita, Sp.S	17.00 - 20.00		17.00 - 20.00		17.00 - 20.00
ENDOSKOPI - ENDOSCOPY						
98.	Dr. Soenarjo G.	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
USG 4 DIMENSI						
99.	Dr. Celerina P. Ediantari	13.30 - 15.30 (By Appt)	13.30 - 15.30 (By Appt)	13.30 - 15.30 (By Appt)	(By Appt)	
UMUM - GENERAL						
100.	Dr. Christian Tendean	16.00 - 20.00				16.00 - 20.00
101.	Dr. Maria Laurensia Linawati			08.00 - 17.00	08.00 - 14.00	

102.	Dr. Lily Winata	08.00 - 16.00	17.00 - 20.00	13.00 - 16.00		
103.	Dr. Siskawati			08.00 - 13.00		
104.	Dr. Tobrie	16.00 - 20.00		16.00 - 20.00		
105.	Dr. Celerina	10.00 - 14.00				
106.	Dr. Johan Panduwinata	08.00-10.00 & 14.00-16.00	14.00 - 20.00	08.00 - 16.00		
<b>RADIOLOGI</b>						
107.	Dr. Yovita Sionno, Sp.Rad	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 15.00
108.	Dr. Subagia S,Sp.Rad	15.00 - 19.00		15.00 - 19.00	15.00 - 19.00	08.00 - 14.00
109.	Dr. Albert Cendekiawan Sp.Rad	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00		08.00 - 12.00	15.00 - 20.00
<b>REHABILITASI MEDIK</b>						
110.	Dr. Putu Karsiani, Sp.KFR	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00
111.	Dr. Vivi Sumarna, Sp.KFR	16.30 - 20.00	16.30 - 20.00	16.30 - 20.00	16.30 - 20.00	16.30 - 20.00
<b>FISIOTERAPI</b>						
Senin-Sabtu 07.00 - 20.00						
<b>OKUPASI TERAPI</b>						
Senin-Sabtu 07.00-20.00 (By Appt)						
<b>TERAPI WICARA</b>						
Senin-Sabtu 07.00-20.00 (By Appt)						
<b>ORTETIK PROSTETIK</b>						
Senin-Sabtu (By Appt)						
<b>KLINIK TUMBUH KEMBANG ANAK</b>						
Senin s/d Sabtu (By Appt)						
<b>MEDICAL CHECK UP ( MCU )</b>						
117.	Dr. Indra Wibowo	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 12.30
118.	Dr. Hunardja Santasa	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 12.30
119.	Dr. Estrelita Dewi., MHKes	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	(By Appt)
<b>PSIKOLOG - PSYCHOLOGIST</b>						
120.	Dra. Evy Damayanti, S.Psi	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
121.	Dra. Hartamti, S.Psi	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
<b>AHLI GIZI - NUTRITIONIST</b>						
122.	Tika Permatasari,S.Gz	08.00 - 16.00	08.00 - 16.00	08.00 - 16.00	08.00 - 16.00	08.00 - 13.00
<b>UNIT GAWAT DARURAT (IGD) / RUANGAN / ICU</b>						
123.	Dr. Puspa	Dr. Alvin Amsal	Dr. Mohamad Bismo Wismoyo			
124.	Dr. Christian Siahaja	Dr. Anthony Jayaprana	Dr. Melvin Junius			
125.	Dr. Fitri Wulandari	Dr. Meisa Putri Maharani	Dr. Yonathan Djaja			
126.	Dr.Susanti	Dr. Regina Yuanita Gunawan	Dr. Andreas S Haloho, MD			Senin-Minggu 24 jam
127.	Dr. Ricky Dosan	Dr. Brian Orlando	Dr. Ersalina Liviani Gatalie			
128.	Dr. Andri T Ciakra	Dr. katherine Richel Tambunan	Dr. Aditya Hutomo Setyawan			
129.	Dr. Andrey Setiawan	Dr. josephine	Dr. Vania Kusnaidi			
130.	Dr. Ivan Novianto	Dr. Joshua Sutikno	Dr. Michael Silaban			
131.	Dr. Andreas Santoso	Dr. Sri Yanty Pardede	Dr. Catherine Ranatan			

Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu  
 Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut  
 Telp. 021- 5578 1888



## Jadwal Praktek Dokter Spesialis BMC Mayapada Hospital



No.	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
<b>SPESIALIS BEDAH UMUM</b>							
1.	dr. Agil Salim, SpB (K) Trauma, FINACS, FICS	08.00-10.00 15.00-17.00	08.00-10.00 15.00-17.00	08.00-10.00 15.00-17.00	08.00-10.00 15.00-17.00	08.00-10.00 15.00-17.00	15.00-17.00
2.	dr. Djoko Judodjoko, SpB	08.00-12.00 19.00-20.00	17.20-20.00	08.00-10.00 18.00-20.00	13.00-15.00 19.00-20.00	08.00-12.00	
3.	dr. Widjajanto, SpB		10.00-12.00		10.00-12.00		
4.	dr. Jefri Unggul Prabowo, SpB	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00		13.00-15.00	13.00-18.00
<b>SPESIALIS BEDAH KONSULTAN BEDAH DIGESTIF/SALURAN CERNA</b>							
5.	dr. Sjaiful Bachri, SpB-KBD	18.00-20.00		18.00-20.00	18.00-20.00		
<b>SPESIALIS ANAK</b>							
6.	dr. Ali Sjahri, SpA	19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	
7.	dr. Aris Soebardi, SpA	08.00-11.00	08.00-11.00 17.00-19.00	08.00-12.00	08.00-11.00 17.00-19.00	16.00-19.00	17.00-20.00
8.	dr. Fellyyani, SpA	12.00-14.00 19.00-20.00	13.00-15.00	11.00-14.00	13.00-15.00 19.00-20.00	11.00-13.00	11.00-13.30
9.	dr. Hadining, SpA	08.00-10.00 16.00-18.00	08.00-11.00 19.00-20.00	16.00-18.00	08.00-10.00 19.00-20.00	09.00-10.30 16.00-18.00	08.00-10.00
<b>SPESIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN</b>							
10.	dr. Arina Indriany, SpOG	13.00-15.00	09.00-13.00	08.00-11.00	09.00-13.00	17.00-20.00	12.00-17.00
11.	dr. Daud Kristianto, SpOG	09.00-17.00	10.00-17.00	11.00-18.00	19.00-21.00	12.00-18.00	13.00-17.00
12.	dr. Farchan Djoened, SpOG	08.00-10.00	19.00-21.00	08.00-10.00	19.00-21.00	08.00-10.00	08.00-10.00
13.	dr. Vivi Sylvia K, SpOG, M.Kes	16.00-20.00	19.30-21.00	16.00-20.00	09.00-13.00	19.30-21.00	17.30-20.00
<b>SPESIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN KONSULTAN ONKOLOGI GINEKOLOGI</b>							
14.	dr. Jonas Baringbing, SpOG (K)	-	16.00-18.00	13.00-15.00	16.00-18.00	14.00-16.00	-
<b>SPESIALIS PENYAKIT DALAM</b>							
15.	dr. Erwin, SpPD, FINASIM	16.00-18.30	17.00-18.30	16.00-18.30	17.00-18.30	16.00-18.30	15.00-16.00
16.	dr. Satrio Sukmoko, SpPD, FINASIM	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00	09.00-11.00
<b>SPESIALIS PENYAKIT DALAM KONSULTAN GASTROENTERO-HEPATOLOGI</b>							
17.	dr. Agus Taolin, SpPD-KGEH, FINASIM	13.00-15.00 20.00-21.00	13.00-15.00 20.00-21.00	15.00-16.00 20.30-21.00	13.00-15.00 20.00-21.00	13.00-16.00 20.30-21.00	14.00-17.00
<b>SPESIALIS PENYAKIT DALAM KONSULTAN GINJAL HIPERTENSI</b>							
18.	dr. Ardaya, SpPD, K-GH	14.00-15.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
<b>SPESIALIS JANTUNG &amp; PEMBULUH DARAH</b>							
19.	DR. dr. Hendro Darmawan, MSc, SpJP, FIHA	08.00-09.30 16.00-18.00	08.00-09.30 16.00-18.00	08.00-09.30 16.00-18.00	08.00-09.30 16.00-18.00	08.00-09.30 16.00-18.00	08.00-09.30
20.	dr. Rifnaldi, SpJP (K), FIHA	10.00-12.00 13.00-15.00	10.00-12.00 13.00-15.00	10.00-12.00 13.00-15.00	10.00-12.00 13.00-15.00	10.00-12.00 14.00-15.00	
<b>SPESIALIS UROLOGI</b>							
21.	dr. Yulfitra Soni, SpU		16.00-18.00		16.00-18.00		08.00-10.00
<b>SPESIALIS MATA</b>							
22.	dr. Hidayat N. Iksan, SpM	13.00-15.00 19.00-21.00		10.00-13.00 19.00-21.00		09.00-11.00 19.00-21.00	
<b>SPESIALIS KULIT DAN KELAMIN</b>							
23.	dr. Herjuni Kusman, SpKK	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	10.00-12.00	10.00-12.00
24.	dr. Rachmah Diana Putri, SpKK	15.00-16.00	15.00-16.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	15.00-17.00
<b>SPESIALIS THT</b>							
25.	dr. Dadang Chandra, SpTHT-KL		08.00-09.00 14.00-15.00		08.00-09.00 14.00-15.00		17.00-19.00
26.	dr. Tinneke Saboe, SpTHT	10.00-11.00 17.00-19.00	10.00-11.00 17.00-19.00	17.00-19.00	10.00-11.00 17.00-19.00	17.00-19.00	10.00-11.00

SPESIALIS SYARAF							
27.	dr. Edison, SpS	08.00 - 09.00 19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	08.00 - 09.00 19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	08.00 - 09.00 19.00 - 21.00	19.00 - 21.00
28.	dr. Daniel Tjen, SpS						08.00 - 10.00
29.	dr. Riri Sarisanti, SpS, FINS			16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	
30.	dr. Lydia Agustina, SpS, Msi.Med	15.00 - 17.00	09.00 - 11.00	15.00 - 17.00	09.00 - 11.00	15.00 - 17.00	
31.	dr. Dewi Ratih Cahyani, SpS		15.00 - 17.00		15.00 - 17.00		15.00 - 17.00
SPESIALIS PARU							
32.	dr. Koko Harnoko, SpP	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00
33.	dr. Rahmadi Iwan Guntoro, SpP	07.00 - 09.00	07.00 - 09.00	07.00 - 08.30	07.00 - 08.30	07.00 - 08.30	07.00 - 09.00
SPESIALIS BEDAH SYARAF							
34.	dr. Trihadji, SpBS	16.00 - 18.00	08.00 - 09.00	16.00 - 18.00	08.00 - 09.00	16.00 - 18.00	11.00 - 12.00
35.	dr. Muhammad Agus Aulia, SpBS						10.00 - 12.00
SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI							
36.	dr. Nurjaya Yudya Agni, SpOT	15.00 - 17.00		15.00 - 17.00		19.00 - 21.00	
37.	dr. IGBA Juniantara, SpOT	09.00 - 12.00 13.00 - 14.00	09.00 - 12.00 13.00 - 14.00	09.00 - 12.00 13.00 - 14.00	09.00 - 12.00 13.00 - 14.00	09.00 - 12.00 13.00 - 14.00	09.00 - 11.00
38.	dr. Harun Rosidi, SpOT(K)Spine					19.00 - 21.00	09.00 - 11.00
SPESIALIS KEDOKTERAN JIWA (PSIKIATRI)							
39.	dr. Iriawan Tinambunan, SpKJ	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00			
SPESIALIS REHABILITASI MEDIS							
40.	dr. Lindrawati Tjuatja, SpKFR	08.00 - 11.00 16.00 - 17.00	08.00 - 11.00 16.00 - 17.00	08.00 - 11.00 16.00 - 17.00	08.00 - 11.00 16.00 - 17.00	08.00 - 11.00 16.00 - 17.00	09.00 - 12.00
SPESIALIS RADIOLOGI							
41.	dr. Bambang Nugroho, SpRad	15.00 - 21.00	12.00 - 21.00	15.00 - 21.00	12.00 - 21.00	15.00 - 21.00	
42.	dr. Christina Diana Ratu Taga, SpRad	08.00 - 15.00	08.00 - 12.00	08.00 - 15.00	08.00 - 12.00	08.00 - 15.00	
SPESIALIS BEDAH MULUT							
43.	dr. Evy Indriani Vyati, SpBM	14.00 - 17.00	08.30 - 12.00	11.00 - 13.00 (Dental Implant)	08.30 - 12.00		
SPESIALIS ORTODONTI							
44.	dr. Cita Prima Ambran, SpOrt	17.00 - 20.00			17.00 - 20.00		09.00 - 12.00
SPESIALIS KONSERVASI GIGI							
44.	dr. Vika Hapsari Pratiwi, SpKG		16.00 - 19.00			17.00 - 20.00	
SPESIALIS PROSTODONSIA							
45.	dr. Fajar Kartika, SpPros		19.00 - 21.00			14.00 - 17.00	
SPESIALIS PERIODONSIA							
46.	dr. Umi Ghoni Tjiptoningsih, SpPerio			17.00 - 20.00		09.00 - 12.00	17.00 - 20.00
SPESIALIS KEDOKTERAN GIGI ANAK							
47.	dr. Dwi Mutia Ramdhini, SpKGA						14.00 - 17.00
48.	dr. Sekar Pratiwi, SpKGA	09.00 - 13.00	13.00 - 15.30	08.00 - 10.00 14.00 - 16.00	13.00 - 16.00		
DOKTER GIGI (NO. ANTREAN PER KEDATANGAN)							
49.	dr. Adia		14.00 - 17.00	18.00 - 21.00		14.00 - 17.00	14.00 - 17.00
50.	dr. Cynthia Dwiyantri	14.00 - 17.00		08.00 - 10.00	14.00 - 17.00	08.00 - 10.00	
51.	dr. Dewi Murtiasari	09.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	09.00 - 13.00	10.00 - 13.00	
52.	dr. Dini Soebardi	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00		17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	09.00 - 13.00
52.	dr. Hotlina			14.00 - 17.00			17.00 - 20.00
POLIKLINIK UMUM							
53.	Dokter Umum	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00	10.00 - 18.00

**Keterangan :**

- Perjanjian dan pengambilan nomor antrian dapat menghubungi BMC Mayapada Hospital (0251) 8307900 hunting dan Whatsapp 0811 1100 301 mulai pukul 07.00 s/d 21.00 WIB
- Jadwal dapat berubah sewaktu-waktu, untuk kepastian silahkan menghubungi BMC Mayapada Hospital dan tanda \*dengan perjanjian
- Dokter Gigi perjanjian 1 (satu) jam sebelumnya No. Antrean per kedatangan.
- Pendaftaran ditutup 30 menit sebelum jam praktek selesai

**Update per tanggal 06 Juni 2019**

Jadwal Fisioterapi : **Senin-Sabtu : 08.00-20.00 WIB Minggu : 08.00-11.00 WIB LIBUR NASIONAL TUTUP**

# WASPADAI **RISIKO** **PENYAKIT JANTUNG** PADA KAUM **MILENIAL**

## MCU Jantung Fit

### Rp. 640.000

Harga Normal Rp. 1.092.000

Item pemeriksaan :

- Konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung
- Treadmill
- Elektrokardiografi (EKG)
- Kolesterol Total
- LDL
- Gula Darah Puasa

- 
- Paket berlaku hingga 31 April 2020 di BMC Mayapada Hospital
  - Informasi lebih lanjut dapat menghubungi  
0251-8307900 ext. 133 / 081806722114 (WA only)

[WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM](http://WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM)

TO FIND & BOOK YOUR DOCTOR



Jl. Pajajaran Indah V no. 97 Bogor

**HOTLINE 0251-8307900**

**EMERGENCY 0251-8344386**

 @MayapadaHospital

 Mayapada Hospital

 Mayapada Hospital

# Paket Persalinan

Kelas III	Normal	Sectio Caesarea
	<b>IDR 10.500.000</b>	<b>IDR 19.500.000</b>
Kelas II	Normal	Sectio Caesarea
	<b>IDR 12.500.000</b>	<b>IDR 22.500.000</b>
Kelas I	Normal	Sectio Caesarea
	<b>IDR 15.500.000</b>	<b>IDR 26.500.000</b>
VIP	Normal	Sectio Caesarea
	<b>IDR 19.500.000</b>	<b>IDR 31.500.000</b>

Paket sudah termasuk:

- Tindakan **dokter spesialis kebidanan dan kandungan**
- Pemeriksaan **laboratorium**
- **Ruang perawatan** ibu dan Bayi
- Tes **pendengaran**
- Vaksin **Polio & Hepatitis B**
- Konsultasi klinik **laktasi**
- 2x **Senam Hamil**
- Edukasi  **pijat bayi**
- Edukasi **memandikan** bayi
- Kunjungan **homecare** pasca rawat inap

Syarat & ketentuan berlaku.

- Paket hanya berlaku di Mayapada Hospital Jakarta Selatan hingga 31 Desember 2020
- Informasi lebih lanjut dapat menghubungi **021-29217777 ext. 7124**

[WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM](http://WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM)

TO FIND & BOOK YOUR DOCTOR



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

**HOTLINE 021-29217777**

**EMERGENCY 021-29215555**

@MayapadaHospital

Mayapada Hospital

Mayapada Hospital