

# HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Juli 2018, Edisi 8

**10** years  
delivering better care



**Inseminasi  
Buatan,**  
Wujudkan  
Harapan

Amankan  
Persalinan dengan  
**Premarital  
Check Up**

Jangan  
Sepelekan  
**Gangguan  
Tiroid**



# HEALTH INSIGHTS

## Penasehat :

Jonathan Tahir

## Penasehat Medis :

Dr. Daniel Tjen Sp.S

## Pembina :

Arif Lim

## Co Editor :

Ranie Wulandari, Ike Joewono

## Diterbitkan oleh :

Mayapada Healthcare Group

Mayapada Tower 2, lantai 2

Jl. Jend Sudirman Kav 27

Jakarta 12920

Telp : 021-2985 9999

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

## Bekerja sama dengan :

# PKF

**Pusat Kreatif Femina**

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

Jakarta Selatan 12910

[pusatkreatif.femina@feminagroup.com](mailto:pusatkreatif.femina@feminagroup.com)

**M**omen menyenangkan sekaligus mendebarakan yang paling ditunggu oleh ibu hamil tentu adalah persalinan. Betapa tidak, rasa penasaran melihat buah hati terlahir ke dunia setelah selama sembilan bulan bersabar dan telaten merawat dalam rahim tentu akan mengaduk emosi. Di sisi lain, khususnya bagi ibu baru, rasa was-was juga melanda seiring datangnya bayangan proses persalinan yang menyakitkan dan melelahkan. Maka, dibutuhkan perhatian yang penuh terhadap fisik dan mental ibu dan calon anak agar keduanya sehat dan proses persalinan berlangsung dengan lancar.

Itulah salah satu tema yang kami hadirkan di edisi kali ini. Dan, menyamping suasana Hari Kartini masih belum hilang, *Health Insights* edisi ini hadir dengan beragam sajian yang dipersembahkan untuk para wanita Indonesia. Dari pembahasan hormon yang penting bagi wanita, mengenal berbagai penyakit khas wanita, meluruskan mitos tentang haid, hingga mengupas tuntas manfaat inseminasi.

Topik lain yang tak kalah penting untuk dibahas adalah radiologi. Dalam dunia medis, radiologi diperlukan selain sebagai pendukung diagnosa juga sebagai salah satu metode pengobatan. Dengan radiologi, diagnosa dokter akan lebih akurat sehingga tindakan yang dilakukan akan lebih tepat.

Terlalu berat? Jangan khawatir, silakan intip halaman 38 hingga 45 yang menampilkan sejumlah ungkapan inspiratif dari RA Kartini dan destinasi wisata yang asyik bagi wanita. Dijamin, pikiran dan jiwa Anda kembali segar.

Salam sehat,

**Jonathan Tahir**  
Group CEO of Mayapada  
Healthcare





**Tak kalah penting dengan pernikahan itu sendiri, *premarital check up* perlu dilakukan untuk menjamin masa depan keluarga yang sehat dan sejahtera.**

# TABLE OF CONTENTS

Mayapada Health Magazine

Juli 2018 • Edisi 8



10



14



34

- |              |  |              |  |
|--------------|--|--------------|--|
| <b>3</b>     | <b>Editor's Note</b>   | <b>26-28</b> | <b>Highlight</b><br>Mewujudkan Harapan dengan<br>Inseminasi Buatan |
| <b>4-5</b>   | <b>Table of Contents</b>   | <b>29-31</b> | <b>Highlight</b><br>Hormon Penting untuk Wanita                    |
| <b>6</b>     | <b>Do You Know</b><br>Kaum Wanita, Waspada Penyakit Khas Ini!                                    | <b>32</b>    | <b>Ask Doctor</b><br>Solusi Batuk 100 Hari                         |
| <b>7</b>     | <b>For Your Info</b><br>Bernyanyi Pulihkan Depresi Pasca Persalinan                              | <b>33</b>    | <b>Fact or Fake</b><br>Fakta dan Mitos Seputar Datang Bulan        |
| <b>8-9</b>   | <b>Hello Doc</b><br>dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes,<br>SpKP, MARS<br>Pengabdian Tanpa Henti | <b>34-35</b> | <b>Nutrition</b><br>Nutrisi Pendukung Kecantikan                   |
| <b>10-13</b> | <b>Hot Issue</b><br>Jangan Sepelekan Gangguan Tiroid!  | <b>36-37</b> | <b>Testimoni</b><br>Dilema Melahirkan Prematur                     |
| <b>14-16</b> | <b>Highlight</b><br>Mengetahui Lebih Jauh MRI  | <b>38-41</b> | <b>Body Mind Soul</b><br>Inspirasi Sehat Jiwa dari Kartini         |
| <b>17-19</b> | <b>Highlight</b><br>Gelombang Suara Kejut untuk<br>Menghancurkan Batu Ginjal                     | <b>42-45</b> | <b>Refresh</b><br>8 Destinasi Asyik untuk<br>Woman Travelers       |
| <b>20-22</b> | <b>Highlight</b><br>Perlunya Premarital Check Up   | <b>46-47</b> | <b>Event</b>   |
| <b>23-25</b> | <b>Highlight</b><br>Mengetahui dan Mewaspada PPOK  | <b>49-50</b> | <b>Service</b><br>Layanan Radiologi Lengkap                        |



### 1. Serangan jantung

Sebanyak 38% wanita meninggal dunia akibat serangan jantung, sedangkan pria hanya 28%.

### 2. Depresi

Faktor emosi yang lebih dominan membuat wanita rentan masalah-masalah psikologis seperti stres, putus asa, dan depresi.

### 5. Lupus

Penyakit autoimun Lupus atau Systemic Lupus Eritematosus (SLE) dialami 9 kali lebih banyak pada wanita dibandingkan pria.

### 6. Irritable Bowel Syndrome (IBS)

Ini adalah gangguan iritasi kronis yang menyerang usus besar. Wanita berisiko mengalami IBS 2-3 kali lebih banyak dibandingkan pria. Gejalanya, nyeri perut yang hilang-timbul, kembung, bisa disertai dengan diare atau malah konstipasi.

### 7. Arthritis

Tubuh wanita yang dirancang untuk mengalami kehamilan dan melahirkan membuat tendon bawah kurang stabil. Ini yang membuat mereka rentan diserang arthritis alias radang sendi.

## *Kaum Wanita, Waspadai Penyakit Khas Ini!*

Selain kanker payudara dan kanker serviks, kaum wanita juga rentan terhadap 10 penyakit ini. Untuk itu, tingkatkan kepedulian terhadap kesehatan dengan rutin melakukan *medical check-up*.



### 3. Osteoporosis

Struktur tulang pada wanita lebih tipis dibandingkan pria sehingga wanita lebih mudah terkena osteoporosis.

### 4. Penyakit Alzheimer

Kondisi hormonal, perbedaan pola otak, faktor genetik dan ditambah gaya hidup membuat wanita lebih rentan terkena penyakit Alzheimer.

### 8. Gastrointestinal

Kehamilan menyebabkan perubahan hormon dan tak jarang mengganggu sistem pencernaan khususnya lambung dan usus (gastrointestinal).

### 9. Fibromyalgia

Wanita berisiko 9 kali lebih besar mengalami fibromyalgia (nyeri di sekujur tubuh yang terjadi secara kronis) dibanding pria. Gejalanya, nyeri otot, kulit terasa terbakar, kelelahan.

### 10. Migrain

Wanita bisa mengalami migrain tiga kali lebih besar daripada pria. Mengoreksi gaya hidup menjadi lebih sehat diyakini bisa menyembuhkan penyakit ini.





FOTO: 123RF

## BERNYANYI PULIHKAN DEPRESI PASCA PERSALINAN

**S**ebuah studi yang dipublikasikan oleh British Journal of Psychiatry menemukan para ibu yang mengalami depresi pasca persalinan (*post-natal depression/PND*) dapat lebih cepat pulih dengan sering bernyanyi dibanding mereka yang tidak.

Penelitian tersebut berdasarkan hasil pengamatan terhadap 134 ibu dengan gejala PND. Selama sepuluh minggu para ibu berpartisipasi dalam lokakarya yang terdiri dari kegiatan menyanyi hingga belajar menulis lagu. Hasilnya, terjadi penurunan gejala yang lebih cepat dengan persentase rata-rata sebesar 35 persen. Bernyanyi terbukti dapat menurunkan kecemasan dan menciptakan kedekatan emosional yang lebih tinggi dibandingkan jenis interaksi sosial lainnya.

## SODA PERLANCAR PERSALINAN ALAMI

**P**ara peneliti dari University of Liverpool, Inggris, menemukan satu cara baru untuk meningkatkan peluang kelahiran yang aman dan alami, yaitu dengan cara mencampurkan soda bikarbonat ke dalam minuman para calon ibu. Senyawa bersifat basa ini mampu menetralkan kadar cairan amnion (ketuban) laktat yang bersifat asam, sehingga dapat meningkatkan jumlah wanita yang melahirkan secara alami sebanyak 17 persen.

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* ini mengungkapkan perbedaan yang signifikan antara 100 wanita bersalin yang diberikan soda bikarbonat dengan wanita 100 wanita yang tidak.



## DITEMUKAN: MAMMOGRAM 3D

**T**eknologi kian canggih. Baru-baru ini ditemukan mesin mammoogram 3D untuk memperlihatkan hasil pindai yang lebih akurat, terutama untuk mendeteksi sel kanker. Menurut Liane Philpotts, Profesor Radiologi dan Pencitraan Biomedis sekaligus Kepala Pencitraan Biomedis dari Yale School of Medicine, mesin mammoogram 3D yang juga dikenal dengan nama teknis tomosintetis ini dapat mengidentifikasi sel kanker lebih dini dan lebih tepat dibandingkan mesin yang terdahulu.

Dengan peranti ini kamera akan mengambil beberapa gambar dari berbagai sudut pandang sehingga lebih jelas dan detail dalam memperlihatkan titik-titik kanker.





**dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS**

## PENGABDIAN TANPA HENTI

*Purnatugas menjadi perwira militer tidak menghentikan pengabdianya di bidang kedokteran.*

**B**agi dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS (60), menjadi dokter adalah panggilan hati. Karenanya meski sudah purnatugas menjadi perwira tinggi militer TNI Angkatan Udara, dr. Benny tetap mendedikasikan hidupnya untuk membantu orang lain. "Menjadi dokter sudah merupakan cita-cita sejak kecil. Dan saya sendiri tidak menyangka kalau jalannya melalui dunia militer," tutur lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado tahun 1986 ini.

Awalnya, dr. Benny mengisahkan, begitu lulus dari kuliah ia ingin menjadi dosen. Tetapi jalan hidup mengatakan lain. "Tahun 1986 ada program wajib militer. Mau tidak mau saya dan teman-teman lain harus ikut. Meski sudah mencari cara agar tidak lulus ujian, tetapi ternyata saya dan beberapa teman lulus wajib militer. Mulai dari situ perjalanan hidup saya berubah," kenang dr. Benny.





## BERKARIER DI DUNIA MILITER

Menjadi perwira militer, artinya siap mengikuti perintah penugasan. Demikian pula yang dialami dr. Benny. Selama menjadi perwira militer, penggemar olahraga lari ini sudah mengalami delapan kali pindah tugas. Artinya, ia harus siap berpisah dengan keluarga. Untuk mengisi waktu luang karena jauh dengan keluarga, dr. Benny 'melampiaskannya' dengan mengambil pendidikan kedokteran lagi. "Makanya gelar saya lumayan panjang," candanya.

Berkarier di dunia militer yang penuh kegiatan fisik, dr. Benny memutuskan untuk mengambil pendidikan S2 di bidang Orthopedic di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. "Selain karena anggota militer rentan dengan cedera tulang, alasan mengambil spesialis ortopedi adalah karena waktu itu dokter spesialis ortopedi di Indonesia masih sangat jarang," ujar suami **dr. Mieke Kembuan, SpS (K)** ini.

Selama berkarier di dunia militer, dr. Benny sempat enam kali menjabat sebagai kepala rumah sakit TNI Angkatan Udara. Terakhir, ia menduduki posisi Kepala Rumah Sakit Pusat TNI Angkatan Udara Hardjolukito, Yogyakarta periode 2013-2016.

Purnatugas pada tahun 2017 dengan pangkat terakhir Marsekal Pertama TNI, dr. Benny mendedikasikan ilmunya dengan menjadi CEO Mayapada Hospital Jakarta Selatan. "Saya bergabung dengan keluarga besar Mayapada Hospital bulan Oktober 2017 dan menjadi CEO Mayapada Hospital Jakarta Selatan Januari 2018," jelas ayah tiga anak yang juga berpraktik sebagai dokter klinik ini. "Selain mengurus manajemen saya juga harus tetap siap bertugas sebagai dokter bedah ortopedi," kata dr. Benny.

## EMPATI SEORANG DOKTER

Menjadi dokter artinya siap menolong orang yang membutuhkan. Prinsip itu yang selalu dipegang dr. Benny saat bertugas. "Menjadi dokter itu harus punya empati," tuturnya. Karenanya, seringkali dr. Benny ikut membebaskan biaya jasa medis kepada para pasiennya. Apalagi jika pasiennya hanya ditanggung sebagian oleh BPJS. Ia pun ikut menghitung ulang biaya yang harus dikeluarkan pasien. Dari situ dirinya bisa membantu beberapa biaya yang ditiadakan agar tidak terlalu



membebani pasien. Dan sering kali yang harus dihilangkan adalah jasa biaya dokter.

Rasa empati ini juga yang kemudian ditularkan oleh dr. Benny di lingkungan Mayapada Hospital. "Saya kira seorang dokter harus siap berkorban untuk membantu orang lain," kata dr. Benny memungkas pembicaraan.

## KELUARGA DOKTER

Jejak langkah dr. Benny ternyata diikuti oleh 3 anaknya. "Keluarga kami ini keluarga yang tidak kreatif. Mempunyai istri seorang dokter dan 3 anak yang menjadi dokter semua," canda dr. Benny. Anak pertama, dr. Marquee Tumbelaka, SpOT, anak kedua dr. Reyner Tumbelaka (PPDS Ortho FK Unair), dan anak ketiga dr. Christy Tumbelaka (*internship*).

Tetapi ada keuntungan sendiri mempunyai keluarga yang menjadi dokter semua. "Karena sudah tahu kewajiban seorang dokter jadi sudah saling mengerti dan percaya meski hidup berjauhan. Istri saya menjadi dosen di Universitas Sam Ratulangi, Manado dan saya berada di Jakarta," pungkas dr. Benny yang rutin dua minggu sekali pulang ke Manado ini.



# JANGAN SEPELEKAN GANGGUAN TIROID!

*Jika dibiarkan, kelainan pada kelenjar tiroid dapat berakibat fatal pada organ tubuh lain. Ini solusinya!*

**G**angguan pada kelenjar tiroid dapat berupa pembesaran kelenjar gondok maupun benjolan tunggal atau lebih (kelainan anatomi), tumor jinak atau ganas, maupun kelebihan atau kekurangan hormon tiroid (kelainan fungsi).

Kondisi ini antara lain disebabkan oleh:

- Kekurangan zat yodium.
- Autoimun, yakni sistem kekebalan tubuh menyerang sel tiroid yang sehat.
- Pertumbuhan sel tiroid yang berlebihan, menjadi tumor jinak/ganas.
- Infeksi pada kelenjar tiroid.

## **KENALI GEJALANYA**

Gangguan kelenjar tiroid yang paling mudah diidentifikasi berupa kelainan anatomi yang ditimbulkannya, yakni pembesaran kelenjar tiroid atau munculnya satu atau beberapa benjolan pada leher. Posisi kelenjar tiroid terletak di bagian depan leher.



**Dr. Herry Nursetiyanto, SpPD**  
 – KEMD, FINASIM,  
 Spesialis Penyakit Dalam,  
 Konsultan Penyakit Endokrin,  
 Metabolisa dan Diabetes,  
 Mayapada Hospital Jakarta Selatan



Kemungkinan adanya tumor tiroid dapat diidentifikasi lewat munculnya benjolan, bisa berupa benjolan yang aktif meningkatkan produk hormon tiroid. Namun tumor tiroid bisa juga tidak menampilkan gejala peningkatan hormon tiroid, sehingga penting untuk mengunjungi dokter guna memperoleh saran medis.

Selain itu Anda juga perlu memberi perhatian jika dalam keseharian tubuh mengalami gejala kelebihan hormon tiroid (hipertiroid) maupun kekurangan hormon tiroid (hipotiroid), seperti berikut ini:

### GEJALA HIPERTIROID

- Gelisah, cepat lelah, cepat marah, dan sulit tidur.
- Tangan kaki terasa lemah dan tangan gemetar (tremor).
- Amat mudah berkeringat.
- Jantung berdebar amat cepat atau tidak teratur.
- Berat badan menurun meski makan normal atau lebih banyak.
- Sering buang air besar (cair/lunak).
- Siklus menstruasi tidak teratur.

### GEJALA HIPOTIROID

- Lambat menangkap pesan atau informasi.
- Berat badan meningkat.
- Susah buang air besar (sembelit).
- Lidah membesar.
- Wajah sembab.

## BAHAYA AKIBAT GANGGUAN KELENJAR TIROID

Jika Anda merasakan gejala tersebut, perlu waspada. Dampak maupun komplikasi gangguan kelenjar tiroid dapat memengaruhi berbagai organ tubuh, antara lain:

### 1. Mengganggu kerja jantung

Jantung berdegup cepat dengan irama tak beraturan. Hal ini berpotensi meningkatkan tekanan darah (hipertensi), gagal jantung korgesif, yakni jantung tidak mampu memompa cukup darah bagi kebutuhan tubuh.

### 2. Gangguan penglihatan

Biasanya mata akan terlihat menonjol keluar seakan sedang melotot, memerah, dan membengkak. Di samping itu, mata menjadi peka terhadap cahaya, penglihatan kabur dan ganda.

### 3. Tulang rapuh

Kelebihan hormon tiroid (hipertiroid) dapat menyebabkan kerapuhan tulang (osteoporosis), dan penderitanya sering kali terlihat mudah lelah.

### 4. Problem kulit

Pada penderita hipertiroid banyak berkeringat dan kulitnya terasa lempah.



### 5. Gangguan sistem reproduksi

Masalah kesuburan juga dapat dialami wanita dengan kelainan kelenjar tiroid. Setidaknya dapat mengalami gangguan siklus menstruasi yang menjadi tidak teratur.

### 6. Gangguan emosi

Biasanya penderita hipertiroid mengalami kecemasan yang sangat tinggi, emosi tidak stabil, dan daya konsentrasinya menurun.

### 7. Gangguan pencernaan

Nafsu makan meningkat, namun berat badan malah menurun atau tidak naik.

## SOLUSI GANGGUAN KELENJAR TIROID

Untuk mengatasi kelainan tiroid akibat kekurangan yodium, diperlukan tambahan asupan yodium dalam menu makanan sehari-hari. Bila dalam keluarga memiliki riwayat tumor ganas tiroid harus lebih waspada dan segera memeriksakan ke dokter jika muncul benjolan pada kelenjar tiroid.

Kelenjar tiroid terlanjur bermasalah? Segera berobat ke dokter untuk didiagnosa lebih lanjut. Biasanya dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang lain, termasuk laboratorium darah maupun pemeriksaan radiologi seperti USG tiroid bila tampak benjolan di kelenjar tiroid.

Selanjutnya, dokter akan memberikan pengobatan sesuai hasil diagnosa. Selain obat-obatan untuk diminum, juga zat yodium radioaktif, bahkan tindakan operasi, atau kombinasi ketiganya.

# MENGENAL LEBIH JAUH MRI

*Mari mengenal perangkat resonansi magnetik canggih multiguna untuk mendukung diagnosis medis ini.*



**S**esuai dengan namanya, MRI (*Magnetic Resonance Imaging*) merupakan bagian dari pemeriksaan radiologi yang memanfaatkan medan magnet kuat, gelombang radio serta aplikasi komputer untuk mengolah gambar struktur potongan bagian dalam tubuh secara lebih detail dan jelas, sehingga diagnosis yang akan dilakukan oleh dokter akan lebih akurat dibandingkan dengan perangkat yang lain.

Berbeda dengan pemeriksaan radiologi konvensional, melalui perangkat MRI dokter akan dapat mendeteksi secara lebih jauh potensi terjadinya masalah atau kondisi abnormal pada berbagai bagian tubuh, sebab hasil pemindaian dengan MRI dapat memberikan gambaran perbedaan antara jaringan tubuh yang sehat dengan yang sakit.

Selain itu, MRI dapat memindai secara lebih rinci antara lain jaringan dan struktur otak, tulang belakang, bagian persendian (lutut, bahu, pinggul, siku, juga pergelangan kaki dan tangan), juga bagian-bagian jaringan lunak yang lain seperti bagian abdomen, pelvis, payudara, hingga pembuluh darah. Sudah tentu, dengan hasil pemindaian yang sempurna dokter akan segera bisa mengetahui diagnosis secara lebih tepat.



**dr. R. Semuel W. Manangka, SpRad(K)RI,**  
Radiologist, w Mayapada Hospital  
Jakarta Selatan

Mengapa harus MRI? Karena prosedurnya yang tergolong non-invasif dan tidak menggunakan paparan radiasi pengion. Biasanya, MRI direkomendasikan untuk diagnosis dan evaluasi dalam kasus tumor atau kanker, penyakit pembuluh darah serta kelainan pada bagian otot dan tulang.

Tingkat keamanan pemeriksaan MRI juga tergolong tinggi bila dibandingkan dengan perangkat berbasis radiasi pengion yang digunakan dalam pemeriksaan rontgen atau CT-scan biasa.



## PROSEDUR PEMERIKSAAN

Meski menggunakan medan magnetik yang sangat kuat, pemeriksaan dengan MRI tergolong tanpa risiko selama pasien mematuhi panduan keamanan yang ada, misalnya melepaskan semua aksesoris berbahan logam. Sebelum pemeriksaan MRI dengan kontras Anda akan diberi suntikan bahan kontras yang mengandung *gadolinium* untuk memudahkan deteksi kondisi penyakit. Selama pemeriksaan, Anda akan didampingi oleh perawat, radiografer dan dokter radiologi untuk memastikan pemeriksaan berjalan lancar dan aman. Sehingga bila terjadi reaksi alergi, petugas yang kompeten akan segera melakukan pengobatan.

Satu hal lagi yang menjadikan pemeriksaan MRI lebih nyaman, adalah tidak adanya rasa sakit selama pemeriksaan. Anda hanya akan masuk ke dalam sebuah ruang pemindaian selama beberapa waktu dalam posisi berbaring dan harus tetap diam total selama pemindaian berlangsung. Tentu saja, bagi mereka yang mengidap klaustrofobia (rasa takut dalam ruang sempit), hal ini membutuhkan persiapan mental tersendiri. Khusus untuk kasus seperti ini, biasanya dokter anastesi akan memberikan sedatif atau penenang agar pasien tidak terlalu gelisah dan mendampingi pasien selama pemeriksaan.

Selama pemeriksaan, biasanya Anda akan merasa tubuh menjadi sedikit hangat, kemudian Anda akan mendengar suara ketukan keras di dalam ruang pemindaian, sebagai tanda bahwa proses pemindaian sedang berlangsung. Bagi Anda yang risih dengan suara keras, petugas akan menyediakan *headphone* atau penyumbat telinga sehingga Anda lebih nyaman selama pemeriksaan. Anda juga diperbolehkan untuk mendengarkan musik selama pemeriksaan, agar lebih relaks.

## SIAPA SAJA YANG BOLEH PERIKSA MRI DENGAN KONTRAS?

Pemeriksaan MRI dengan kontras pada dasarnya boleh dilakukan oleh siapa saja dengan fungsi ginjal yang baik. Bagi para ibu yang sedang menyusui, biasanya akan direkomendasikan untuk menghentikan aktivitas menyusui selama 24-48 jam setelah pemberian bahan kontras. Meski begitu, berdasarkan rekomendasi dari *American College of Radiology (ACR)* dan *the European Society of Urogenital Radiology*, pemberian ASI masih diperbolehkan pasca pemberian bahan kontras dan aman bagi bayi.

## REAKSI YANG MUNGKIN TERJADI PADA PEMBERIAN KONTRAS

- Rasa tidak nyaman saat proses injeksi.
- Dalam beberapa kondisi, pasien akan merasakan rasa metalik atau logam di dalam mulut setelah pemberian bahan kontras. Rasa ini hanya bersifat sementara, jadi tidak perlu dikhawatirkan.
- Terdapat laporan minor bahwa beberapa pasien merasa mual, pusing, atau muncul ruam atau iritasi pada titik suntikan.

Segeralah berkonsultasi dengan dokter ahli Anda untuk mendapatkan rekomendasi terbaik dalam pemeriksaan kesehatan.

# GELOMBANG SUARA KEJUT UNTUK MENGHANCURKAN BATU GINJAL

*Tanpa bedah, tidak pakai rasa sakit,  
pasien pun dapat segera pulih.*

**D**uduk seharian bekerja, lupa minum, dan jarang melakukan gerakan berarti. Jika seperti itu aktivitas Anda, sebaiknya waspadalah, karena gangguan tubuh bisa mengancam kesehatan Anda. Bisa menyebabkan urin pekat, kemudian mengkristal dan mengendap membentuk batu ginjal. Apalagi bila Anda termasuk penggemar minuman ringan bersoda. Itu dapat meningkatkan kalsium yang memicu kristal menjadi batu ginjal.

Gawatnya, terbentuknya batu ginjal tidak menimbulkan gejala sehingga kita kerap tidak menyadarinya. Kita akan dikagetkan setelah merasakan nyeri yang muncul karena adanya tekanan tinggi pada ginjal akibat sumbatan batu di saluran yang lebih kecil.

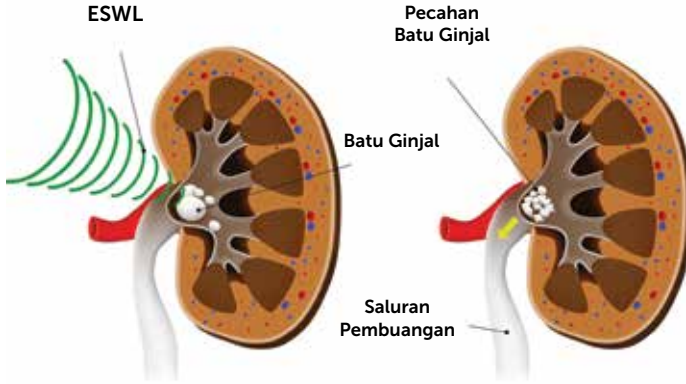
Kondisinya akan lebih parah ketika batu ginjal turun ke saluran kecing (ureter). Batu tersebut akan berusaha dikeluarkan dengan gerak peristaltik dari saluran kecing yang membuat kita merasa mulas, keringat dingin, mual dan sampai muntah, serta sakit di bagian samping pinggang.



---

**dr. Komarudin Boejamin Sp.BU,**  
Urologist, Mayapada Hospital Tangerang

---



## PENGHANCURAN DENGAN ESWL

Kabar gembiranya, penanggulangan problem batu ginjal kini tak harus selalu dengan pembedahan. Metode **Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)** mampu menghancurkan batu ginjal dari luar tubuh, kemudian mengeluarkannya melalui ureter (saluran kencing).

ESWL menggunakan gelombang suara kejut untuk menghancurkan batu ginjal menjadi pecahan kecil dan halus. Pasien cukup berbaring dan tubuh didekatkan dengan mesin ESWL. Kemudian melalui USG dan radiasi sinar X minimal, dokter akan melihat posisi batu ginjal. Tindakan dilakukan dengan memfokuskan gelombang kejut tepat pada batu ginjal yang akan dihancurkan.

Prosesnya membutuhkan waktu sekitar 1 hingga 1,5 jam. Dalam satu menit, dapat dihasilkan 60, 90, atau 120 gelombang kejut, tergantung pengaturan pada mesinnya. Dengan 5.000 hingga 6.000 gelombang kejut, diharapkan batu ginjal dapat pecah kemudian keluar bersama urin. "Tapi tidak boleh lebih dari itu," dr. Komarudin Boejamin Sp.BU dari Mayapada Hospital Tangerang mengingatkan. "Kalau berlebihan, jaringan ginjalnya bisa memar."

## SEPERTI DIJEPRET KARET SAJA

Metode ESWL sifatnya non-invasif (tidak memerlukan pembedahan), tidak perlu memasukkan alat sama sekali ke dalam tubuh. Dengan begitu, tidak ada luka dan pasien tidak perlu dibius. Cukup diberi obat panahan rasa sakit. "Rasanya seperti dijepret karet saja," jelas dr. Komarudin. Bahkan kadang pasien merasa seperti dipijat, "Sampai bisa tertidur saking nyamannya."

Namun ada juga pasien yang sensitif dan mengalami rasa yang lebih dari itu. "Kalau ada yang tidak tahan bisa diubah pengaturan mesinnya," lanjutnya, "tapi otomatis akan memakan waktu lebih lama."

Setelah tindakan selesai, keesokan harinya pasien diobservasi. Jika tidak ada masalah dapat langsung pulang.

## UKURAN DAN JENIS BATU GINJALNYA

Perlu diperhatikan bahwa batu ginjal yang dapat dipecahkan oleh metode ESWL ukuran terbatas, maksimal hingga 2 cm. Dalam satu sesi akan dipecahkan batu ginjal seukuran 1 cm. Jika batu ginjalnya berukuran 2 cm, sesi tambahan akan dilakukan dua minggu hingga sebulan kemudian demi menjaga kesehatan ginjal.

Metode ini memang tidak boleh sering diterapkan kepada seorang pasien. "Diharapkan dalam dua sesi

batu ginjal sudah pecah sampai habis. Lebih dari itu ginjal akan mengerut dan fungsinya menurun," ungkap dr. Komarudin.

Lantas, adakah batu ginjal tertentu yang sukar dipecahkan? "Pada dasarnya, sekitar 80-90% kasus batu ginjal dapat dipecahkan dengan ESWL, karena umumnya batu ginjal merupakan sejenis kapur yang relatif gampang dipecahkan," tuturnya. "Namun ada juga jenis fosfat yang sulit dipecahkan karena mengandung kalsium yang padat."

Maka untuk pasien dengan ukuran maupun jenis batu ginjal yang kurang ideal untuk diberi tindakan dengan metode ESWL, butuh penanganan lewat bedah minimal maupun operasi besar.

Dari sisi usia, metode ini dapat dimanfaatkan oleh orang dari segala usia, asalkan masih sanggup berjalan. Karena setelah batu ginjal dipecahkan, pasien perlu bergerak agar hancurnya lebih mudah dikeluarkan bersama urin, tidak mengendap.

## PENANGGULANGAN OPTIMAL

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan sebelum dan sesudah tindakan agar penanggulangan batu ginjal melalui metode ESWL berlangsung optimal.

### Persiapan

- Sebelum tindakan ESWL, pasien perlu diperiksa fungsi ginjalnya apakah ada gangguan yang berhubungan dengan pendarahan. Ini untuk mengantisipasi jaringan ginjal mudah berdarah jika terkena getaran dari gelombang kejut.
- Ada pasien yang dianjurkan untuk berpuasa selama enam jam sebelum tindakan, namun tetap boleh minum air putih. Ini berlaku bagi pasien yang batu ginjalnya sulit terdeteksi posisinya karena terhalang kotoran-kotoran di usus. Kalau kondisi ususnya bersih, tidak puasa tidak mengapa.

### Pasca tindakan

- Perlu banyak minum dan bergerak agar pecahan batu ginjal lebih mudah keluar bersama urin.
- Meski amat jarang terjadi pendarahan, pasien perlu kontrol untuk memeriksakan kondisi ginjalnya terkait kemungkinan tersebut seminggu kemudian.
- Selain kemungkinan pendarahan, kontrol juga dilakukan untuk memeriksa apakah ada pecahan batu ginjal yang menyumbat ureter. Jika sampai terjadi pendarahan atau ada sumbatan oleh pecahan batu ginjal, seperti dijelaskan dr. Komarudin, umumnya pasien cukup diberi obat, amat jarang sampai harus operasi.





## PERLUNYA PREMARITAL CHECK UP

*Pemeriksaan kesehatan pranikah perlu dilakukan tiap calon pengantin agar kesehatan keluarga kelak dapat direncanakan dengan sempurna.*





**S**ederet persiapan harus dilakukan calon pengantin saat akan melangsungkan pernikahan. Mulai dari pemilihan tempat, katering, undangan, busana, tata rias hingga souvenir pernikahan akan memakan waktu dan energi. Akibatnya, banyak calon pengantin yang melupakan satu persiapan yang tak kalah pentingnya, yaitu *premarital check up*.

*Premarital check up* atau pemeriksaan kesehatan pranikah adalah rangkaian pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh pasangan yang akan menikah. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi penyakit yang bisa ditularkan kepada pasangan, serta penyakit yang dapat diturunkan kepada calon anak kelak. Pemeriksaan ini juga dilengkapi dengan pemberian vaksin *premarital* sebagai tindakan pencegahan.

### JENIS TES YANG DILAKUKAN

Saat melakukan pemeriksaan kesehatan pranikah, ada beberapa tes yang akan dijalani calon pengantin, yaitu:

- **Tes kelainan darah**

Tes ini bertujuan mengetahui kelainan darah seperti thalassemia dan hemophilia. Gangguan darah atau penyakit dapat menyebabkan kematian anak dalam beberapa jam. Selain itu, jika wanita dengan Rh-negatif menikah dengan seorang pria Rh-positif akan berakibat fatal pada anak kedua yang berujung pada kematian.

- **Tes Infertilitas**

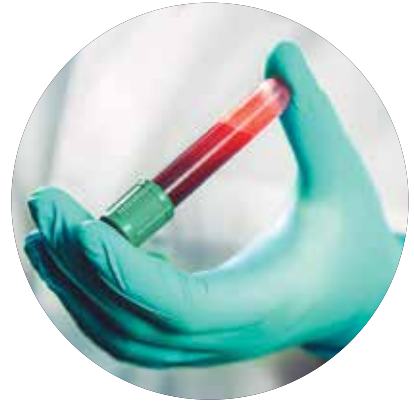
Pemeriksaan ini juga tak kalah penting, apalagi saat ini banyak pasangan yang belum memiliki anak setelah menikah lebih dari 3 tahun. Pada pemeriksaan ini, calon pengantin harus mengambil tes untuk memeriksa tingkat sperma dan kesehatan ovarium.

- **Tes STD**

Penyakit menular seksual seperti Sifilis, Gonore, Herpes, Hepatitis B dan HIV menyebar melalui kontak seksual dengan dua atau lebih pasangan. Penyakit-penyakit ini bisa menulari siapa saja dan tanpa diduga sebelumnya, maka penting sekali untuk melakukan tes ini.

- **Tes Penyakit Genetik**

Mengetahui riwayat penyakit dari pasangan atau penyakit keturunan dari pasangan dapat membantu Anda lebih mengenal pasangan dan merencanakan kehidupan keluarga Anda. Selain itu, perawatan lebih dini juga dapat dilakukan untuk mencegah penyakit lebih buruk. Tes ini dapat dilakukan untuk memeriksa diabetes, kanker, hipertensi, penyakit jantung, dan lain sebagainya.



Ada hal yang lebih penting, yaitu melakukan imunisasi atau vaksin premarital sebagai langkah pencegahan.

### LANGKAH PENCEGAHAN

Namun, pemeriksaan saja tidaklah cukup, karena tes-tes tersebut hanya sebatas mendeteksi. Ada hal yang lebih penting, yaitu melakukan imunisasi atau vaksin premarital sebagai langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Ada lima jenis vaksin yang harus diambil oleh pasangan calon pengantin, sebaiknya tujuh bulan sebelum pernikahan. Vaksin-vaksin tersebut adalah:

**Vaksin HPV (Human Papilloma Virus)**, merupakan vaksin untuk mencegah kanker serviks pada wanita. Sebelum diberikan vaksin HPV, wanita yang sudah aktif secara seksual harus menjalani *pap smear* terlebih dahulu.

**Vaksin Mumps, Measles, Rubela (MMR)**, untuk mencegah gondong penyebab infertilitas/gangguan kesuburan, keguguran, serta cacat bawaan pada anak.

**Vaksin virus varicela atau cacar air.** Varicela pada ibu hamil trimester terakhir dapat membuat bayi yang dilahirkan juga menderita cacar air.

**Vaksin Hepatitis B**, berguna untuk mencegah penyakit yang ditularkan melalui darah dan hubungan seks. Misalnya, sakit kuning, radang hati bahkan sirosis dan kanker hati.

**Vaksin DPT (Diphtheria Tetanus Pertussis)**, untuk mencegah infeksi bakteri DPT yang banyak menyerang bayi baru lahir, umumnya berupa kejang pada bayi yang dapat berakibat fatal. Meskipun pemeriksaan pranikah ini juga dapat dilakukan setelah menikah atau saat berencana memiliki anak, namun sangat disarankan untuk melakukannya beberapa bulan sebelum nikah. Pemeriksaan kesehatan pranikah akan membantu calon pasangan pengantin untuk mengatur rencana kesehatan keluarga di masa depan.



## MENGENAL DAN MEWASPADAI PPOK

*Sebagai penyakit mematikan nomor empat di dunia,  
PPOK harus menjadi target kewaspadaan kita.*

**P**enyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), juga disebut COPD merupakan istilah yang digunakan untuk sejumlah penyakit yang menyerang paru-paru pada jangka waktu yang panjang. Penyakit ini dapat menghalangi aliran udara dari dalam paru-paru sehingga penderitanya sulit bernapas. PPOK umumnya merupakan kombinasi dari dua penyakit pernapasan, yaitu bronkitis kronis dan emfisema.

Bronkitis kronis adalah infeksi pada saluran udara menuju paru-paru yang menyebabkan pembengkakan dinding bronkus dan produksi cairan di saluran udara berlebihan. Gejala yang ditimbulkan berupa batuk harian dan produksi dahak yang cukup banyak. Sementara emfisema adalah kondisi rusaknya kantung-kantung udara pada paru-paru yang terjadi secara bertahap.

Oleh WHO, PPOK ditetapkan menjadi penyakit mematikan nomor empat di dunia setelah kardiovaskular, kanker, dan diabetes. Diperkirakan, jumlah penderita PPOK mencapai 400 juta jiwa pada tahun 2020 mendatang dan setengahnya terkonsentrasi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.



**dr. Prasna Pramita, SpPD, K-AI, FINASIM, MARS**  
Spesialis Penyakit Dalam, Mayapada Hospital  
Jakarta Selatan

Di Indonesia sendiri, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013 (Riskesdas), prevalensi PPOK adalah sebesar 3,7%. Angka kejadian penyakit ini meningkat dengan bertambahnya usia dan lebih tinggi pada laki-laki (4,2%) dibanding perempuan (3,3%).

Sekitar 30% penderita PPOK dengan sumbatan yang berat akan meninggal dalam waktu sekitar 1 tahun, dan 95% meninggal dalam waktu 10 tahun. Kematian akibat PPOK bisa disebabkan oleh gagal napas, pneumonia, pneumotoraks (masuknya udara ke dalam rongga paru), aritmia jantung, atau emboli paru (penyumbatan arteri yang menuju ke paru-paru). Selain itu, penderita PPOK juga berisiko tinggi untuk mengidap kanker paru.

## **PENYEBAB DAN FAKTOR RISIKO**

PPOK terjadi karena menurunnya aliran udara yang masuk dan keluar dari saluran bronkus di paru-paru. Keadaan ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:

- Kantung udara dan jalur napas (bronkiolus) kehilangan kelenturan untuk menampung udara.
- Dinding antara kantung udara rusak atau hancur.
- Dinding dari jalur napas menjadi radang.
- Terdapat sangat banyak lendir/mukus yang menutupi jalur napas.



## FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MENINGKATKAN RISIKO PPOK ANTARA LAIN:

- **Merokok:** PPOK paling sering menyerang orang yang berumur 40 tahun atau lebih dan yang memiliki riwayat merokok. Sekitar 90% kasus PPOK berhubungan dengan merokok.
- **Faktor lingkungan:** PPOK juga dapat timbul pada perokok pasif atau terpapar polutan berbahaya meliputi zat kimia, bahan bakar, uap, atau debu.
- **Faktor keturunan:** Penelitian menemukan bahwa kekurangan protein Antitripsin (kondisi yang disebut Alpha-1 Antitripsin Deficiency, AATD) meningkatkan risiko PPOK.

## GEJALA KLINIS DAN PEMERIKSAAN

PPOK jarang menunjukkan gejala atau tanda khusus di tahap awal, dan baru muncul ketika sudah terjadi kerusakan yang signifikan pada paru-paru yang umumnya terjadi bertahun-tahun setelah terpapar faktor penyebabnya. Gejalanya antara lain batuk berdahak yang tidak kunjung sembuh, napas sering tersengal-sengal (bahkan saat melakukan aktivitas fisik ringan), mengi atau napas sesak dan berbunyi, terasa lemas, sering mengalami infeksi paru, dan berat badan turun.

Untuk memastikan gejala-gejala tersebut merupakan indikasi adanya PPOK, biasanya dokter akan melakukan serangkaian pemeriksaan, seperti:

- Spirometri (mengukur fungsi paru)
- Tes darah
- Foto paru/x-ray toraks
- CT scan paru
- Elektrokardiogram (EKG) dan ekokardiografi
- Tes dahak

## PENGobatan

Karena PPOK belum bisa disembuhkan, pengobatannya ditujukan untuk meringankan gejala dan menghambat perkembangan penyakit. Inilah beberapa langkah pengobatannya:

- **Berhenti merokok** atau **menghindari paparan asap rokok.**
- **Menggunakan obat-obatan.**

Contohnya, *inhaler* (obat hirup) jenis pereda gejala atau inflamasi saluran pernapasan,

tablet teofilin yang akan melebarkan saluran pernapasan, tablet mukolitik (pengencer dahak dan ingus), tablet antibiotik, serta tablet steroid.

- **Terapi untuk paru-paru**

Misalnya nebulisasi (mesin yang menyemprotkan uap cairan steril yang telah dicampur dengan obat-obatan pernapasan) dan terapi oksigen.

- **Program rehabilitasi paru**

Berupa latihan fisik yang biasanya akan dijalani selama kira-kira 1,5 bulan.

- **Pembedahan**

Ini merupakan pilihan terapi untuk beberapa orang dengan emfisema berat yang tidak dapat teratasi dengan baik oleh pemberian obat-obatan saja. Pembedahan yang dilakukan bisa berupa pengangkatan sebagian jaringan paru yang rusak, sehingga jaringan paru yang tersisa dapat bekerja dengan lebih efisien.

- **Transplantasi**

Bisa memperbaiki kemampuan seseorang untuk bernapas dengan baik dan menjadi lebih aktif.

## CEGAH PPOK

- Menghentikan merokok sebagai faktor risiko tertinggi.
- Menerapkan gaya hidup sehat (menjaga pola makan sehat, cukup istirahat, dan rutin berolahraga).
- Sebisa mungkin menghindari polusi udara. Anda bisa mengenakan masker jika terpaksa harus berada di luar.
- Melakukan vaksinasi secara berkala, yakni vaksin flu dan vaksin pneumonia.







## MEWUJUDKAN HARAPAN DENGAN INSEMINASI BUATAN

*Dengan inseminasi buatan, harapan pasangan yang tak kunjung memiliki buah hati bisa mewujudkan nyata.*

**S**alah satu anugerah terindah yang dapat dimiliki oleh pasangan suami istri adalah kehadiran si buah hati. Namun, faktor lain seperti infertilitas dapat menunda kedatangan si buah hati dalam sebuah rumah tangga.

Saat hal itu terjadi, tak perlu patah semangat karena ada berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh pasangan suami istri. Salah satunya adalah melalui inseminasi buatan.

### **INFERTILITAS BUKAN LAGI HALANGAN**

Inseminasi buatan adalah solusi yang dapat dicoba bila pasangan mengalami infertilitas.

Secara umum, infertilitas adalah ketidakmampuan menghasilkan keturunan yang dialami pasangan suami istri meskipun sudah melakukan hubungan seksual dengan tanpa kontrasepsi selama satu tahun.

Yang terjadi dalam proses inseminasi buatan adalah proses pembuahan dilakukan dengan cara memasukkan sperma hasil ejakulasi ke dalam rongga rahim pada saat masa subur wanita. Yang membuatnya khusus adalah, sebelum proses tersebut



dilakukan, sperma telah melalui proses *washing* atau pencucian dengan teknik khusus.

Inseminasi buatan dapat menjadi solusi, terutama bila pasangan mengalami tiga kondisi infertilitas, yaitu infertilitas yang disebabkan oleh faktor serviks atau mulut rahim, infertilitas yang disebabkan oleh masalah sperma ringan, serta infertilitas yang tidak diketahui penyebabnya.

Di pihak lain, inseminasi buatan tidak dianjurkan pada kasus-kasus infertilitas yang disebabkan oleh masalah pada saluran telur (*tuba falopii*) ataupun infertilitas yang disebabkan oleh kelainan sperma berat.

## KALKULASI TINGKAT KEBERHASILAN

Dibandingkan upaya lain untuk mendapatkan buah hati, seperti misalnya proses bayi tabung, inseminasi buatan memiliki beberapa kelebihan yang menguntungkan pasangan suami istri. Yang terutama adalah persiapan dan prosesnya tidak sekompleks proses bayi tabung.

Tak hanya itu, pasangan suami istri dengan dana yang terbatas juga akan diuntungkan bila mengikuti proses ini. Karena biaya yang dibutuhkan untuk melakukan inseminasi buatan relatif cukup murah dibandingkan proses bayi tabung.

Kelebihan lain yang juga tak dapat dipungkiri adalah tingkat keberhasilan yang cukup baik, yaitu rata-rata berkisar antara 5 hingga 25 persen. Meskipun demikian, keberhasilan prosesnya bergantung pada beberapa hal, salah satunya calon ibu. Semakin tua usia seorang wanita, maka kualitas sel telur juga akan semakin menurun.

Sedangkan faktor lain yang juga tak kalah berpengaruh pada tingkat keberhasilan proses inseminasi buatan adalah kualitas sperma, ada atau tidaknya endometriosis, serta ada atau tidaknya masalah pada saluran telur.



**dr. Lucky Satria Sp. OG**  
Dokter Spesialis Obstetri & Ginekologi  
Mayapada Hospital Jakarta Selatan

## APA YANG HARUS DIPERSIAPKAN?

Sebelum proses inseminasi buatan dapat berjalan, sebelumnya dilakukan proses persiapan inseminasi yang harus diikuti oleh kedua belah pihak.

Pada istri atau calon ibu, dilakukan empat jenis pemeriksaan berikut ini:

### 1. Pemeriksaan untuk mendeteksi ada atau tidaknya ovulasi.

Pada 80-95 persen wanita dengan siklus haid normal yang mengalami ovulasi, pemeriksaan dilakukan melalui pemeriksaan USG folikel serial pada masa subur dan pasca masa subur.

Lebih lanjut, pemeriksaan juga dilakukan pada lendir serviks, kadar hormon LH (hormon yang memproduksi estrogen) pada urin, serta kadar hormon progesteron

pada hari ke-21.

## 2. Pemeriksaan saluran telur.

Saluran telur atau *tuba falopii* adalah saluran yang menghubungkan indung telur atau ovarium dengan rongga rahim. Di saluran inilah tempat terjadinya proses pembuahan.

Pemeriksaan saluran telur dilakukan dengan pemeriksaan Histerosalpinografi (HSG). Dari pemeriksaan ini juga dapat diketahui bentuk rongga rahim, serta ada atau tidaknya sumbatan pada saluran telur.

Pada tahap ini, jika pada kedua saluran telur ditemukan sumbatan atau pembengkakan, maka inseminasi buatan tidak dapat dilakukan. Selanjutnya, pasangan akan dianjurkan untuk menggunakan metode lain untuk memperoleh keturunan.

## 3. Pemeriksaan rahim.

Pemeriksaan pada rahim dilakukan dengan menggunakan USG transvaginal. Jenis USG ini akan memastikan ada atau tidaknya kelainan pada rongga rahim yang disebabkan oleh mioma yang tumbuh di dalam rongga rahim (*myoma submukosum*), polip, ataupun kelainan bentuk rongga rahim.

## 4. Pemeriksaan indung telur.

Pemeriksaan pada indung telur juga dilakukan dengan menggunakan USG transvaginal.

Bila pemeriksaan pada wanita terdiri dari empat tahap, maka pemeriksaan yang harus diikuti para suami atau calon ayah relatif lebih sedikit. Dua pemeriksaannya mencakup pemeriksaan analisa sperma dan pemeriksaan urologi.

Yang harus diperhatikan dalam kedua pemeriksaan tersebut adalah prosesnya yang bertahap. Jika ditemukan kelainan pada analisa sperma, barulah suami atau calon ayah diharuskan melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan dokter urologi atau andrologi.



## IKUTI PROSESNYA

Jika semua pemeriksaan positif, maka proses

inseminasi buatan dapat segera dilakukan. Proses dimulai pada haid hari kedua, yaitu calon ibu mengikuti pemeriksaan USG transvaginal untuk memastikan kondisi indung telur dalam keadaan baik. Jika hasilnya positif, maka selanjutnya calon ibu akan diberikan obat-obatan hormonal untuk merangsang pertumbuhan sel telur.

Tahap selanjutnya adalah proses monitor pertumbuhan folikel telur dengan USG transvaginal. Jika ukuran folikel telur telah mencapai lebih dari 18 milimeter, maka calon ibu akan diberikan hormon untuk mematangkan dan memecahkan folikel telur agar timbul ovulasi.

24 hingga 36 jam setelah pemberian hormon pematangan sel telur, sperma hasil ejakulasi diambil dan dilakukan pencucian (*washing*). Setelahnya, sperma dimasukkan ke dalam rongga rahim dengan menggunakan selang kateter khusus.

Tahap terakhir dilakukan dua minggu setelah proses inseminasi buatan terlaksana. Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan kadar HCG urin atau darah untuk mengetahui apakah pembuahan terjadi atau tidak. Bila pembuahan terjadi, maka masa hamil dimulai. Sebaliknya bila pembuahan tidak terjadi, artinya inseminasi buatan tidak berhasil.

Pasangan yang belum mendapatkan hasil di percobaan pertama tidak perlu khawatir atau langsung merasa putus asa. Jika percobaan pertama gagal, pasangan suami istri disarankan mengulangi kembali proses inseminasi buatan ini hingga 4 sampai 6 kali. Tetap semangat mencoba!

## HORMON PENTING UNTUK WANITA

*Yuk, kenali hormon-hormon penting ini agar hidup lebih seimbang.*

**H**ormon merupakan zat kimia yang diproduksi oleh sistem endokrin dalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh seperti pertumbuhan, metabolisme hingga reproduksi. Jadi, wajar jika kondisi tubuh, pikiran, dan emosi kita sering kali dipengaruhi oleh kadar hormon dalam tubuh.

Pada wanita, macam-macam hormon berperan dalam menjaga kesehatan tubuh secara umum, sekaligus menjadi kunci kesehatan reproduksi dan seksual. Karena itu menjaga keseimbangan hormon sangatlah diperlukan.



FOTO: 123RF



Caranya adalah dengan mengonsumsi makanan sehat seperti aneka jenis sayuran, buah-buahan, susu rendah lemak, dan juga protein. Hindari pula makanan cepat saji yang rendah nutrisi dan tinggi kalori, serta makanan dengan gula dan lemak berlebihan. Inilah macam-macam hormon pada wanita:

### **PROGESTERON**

Hormon progesteron berpengaruh terhadap siklus menstruasi dan ovulasi. Saat wanita mengalami ovulasi, hormon progesteron akan membantu mempersiapkan lapisan bagian dalam rahim atau endometrium untuk menerima sel telur yang telah dibuahi oleh sperma. Meski berperan penting, namun terkadang hormon ini memicu rasa tidak nyaman. Misalnya, dua minggu sebelum menstruasi, hormon ini mungkin akan menyebabkan perut terasa kembung, nyeri pada payudara dan munculnya jerawat serta perubahan emosional.

### **ESTROGEN**

Hormon estrogen diproduksi oleh ovarium, kemudian dalam jumlah lebih sedikit juga diproduksi oleh korteks adrenal dan plasenta pada ibu hamil. Hormon ini berfungsi membantu perkembangan dan perubahan tubuh saat pubertas, termasuk perkembangan secara seksual, memastikan jalannya ovulasi dalam siklus menstruasi bulanan, keluarnya air susu ibu setelah persalinan, serta berpengaruh dalam menentukan suasana hati dan juga proses penuaan.

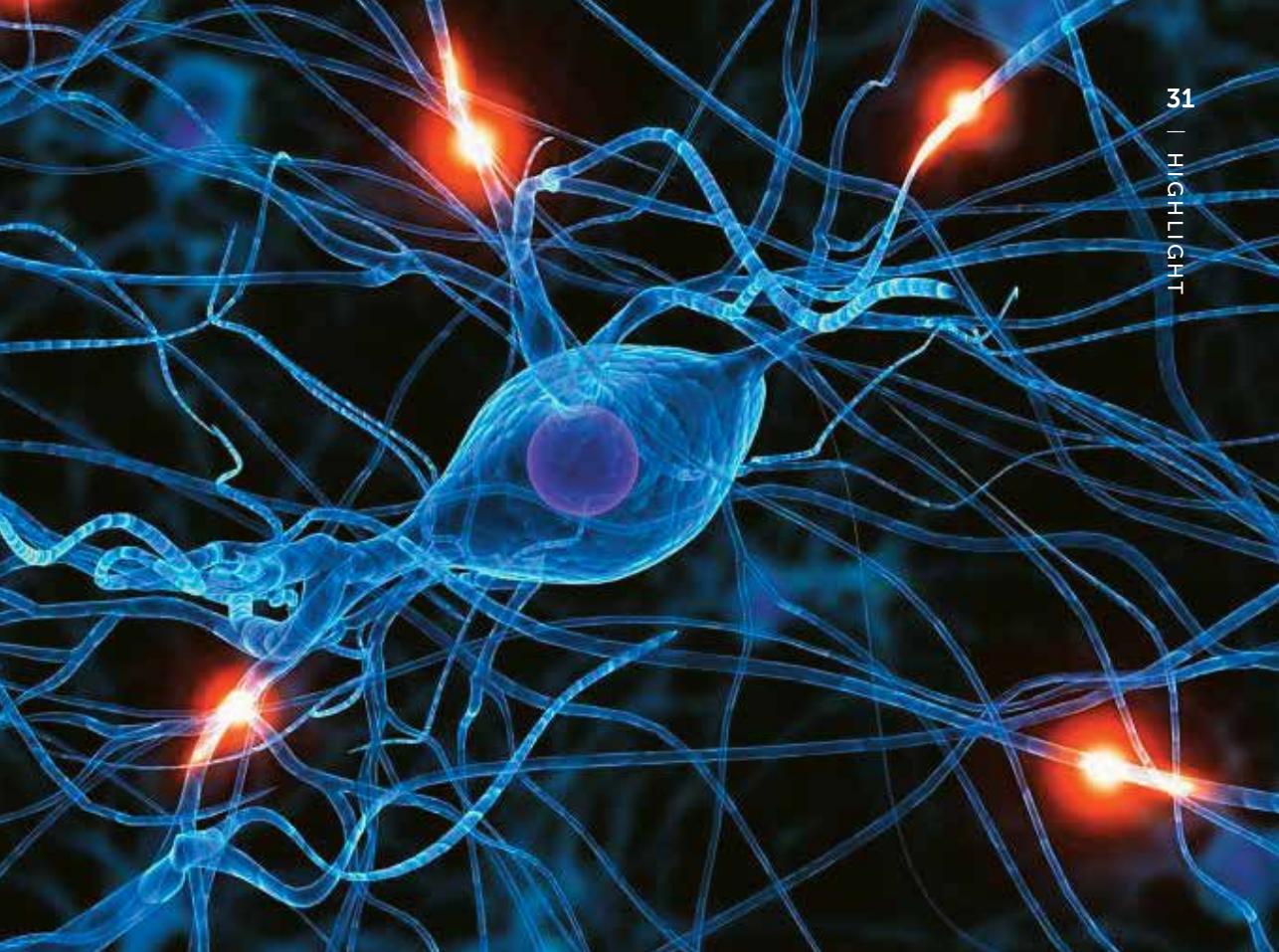
Penurunan produksi estrogen dapat menimbulkan berbagai gangguan, seperti menstruasi yang tidak rutin, vagina yang kering, suasana hati yang tidak menentu, serta osteoporosis pada wanita lanjut usia.

### **TESTOSTERON**

Kadar hormon testosteron yang terdapat pada tubuh wanita memang tidak sebanyak pada pria, namun tetap membawa manfaat kesehatan bagi wanita. Dengan hormon ini, gairah seks wanita akan tetap terjaga dengan baik, tulang tetap sehat, mengendalikan nyeri, dan menjaga kemampuan kognitif. Kadar testosteron dalam tubuh tiap wanita berbeda, dalam kisaran 15-70 ng/dL.

### **LUTEINIZING HORMONE (LH)**

LH pada wanita bertugas membantu tubuh mengatur siklus menstruasi dan ovulasi. Karenanya, hormon ini juga memiliki peranan dalam masa pubertas. Hormon ini diproduksi di kelenjar hipofisis (pituitary) di otak. Umumnya, kadar hormon LH pada wanita akan meningkat saat menstruasi dan setelah menopause.



### **FOLLICLE STIMULATING HORMONE (FSH)**

Sama halnya dengan hormon LH, hormon FSH juga di produksi di kelenjar hipofisis dan berperan penting dalam sistem reproduksi. Hormon ini membantu mengendalikan siklus menstruasi dan produksi sel telur pada ovarium. Kadar hormon FSH yang rendah dapat menandakan seorang wanita tidak mengalami ovulasi, hipofisis tidak memproduksi hormon dengan cukup, atau dapat juga menandakan kehamilan. Sebaliknya, hormon FSH yang tinggi dapat menandakan wanita memasuki masa menopause, adanya tumor di kelenjar hipofisis, atau mengalami sindrom Turner.

### **HORMON DHEA**

Merasakan orgasme dua kali seminggu dapat memperpanjang usia. Setiap kali orgasme maka kadar hormon DHEA (Dehydroepiandrosterone) dalam tubuh kita akan meningkat. Hormon tersebut bisa mendorong sistem kekebalan tubuh, membuat kulit lebih sehat, hingga memperpanjang usia.







dr. Regina Annisa Harahap, Sp.P

## SOLUSI BATUK 100 HARI

TANYA:

Saya pria, 35, mengalami batuk yang orang kebanyakan menyebutnya "batuk 100 hari" atau "batuk rejan". Selama tiga bulan lebih, batuk itu menyerang saya, dan tenggorokan terasa gatal. Biasanya, batuk itu akan hilang dengan sendirinya tanpa diobati setelah melewati tiga bulan. Anehnya, gangguan ini saya alami setiap tahun sejak beberapa tahun lalu. Saya sudah periksa ke dokter dan juga uji laboratorium serta radiologi, hasilnya baik-baik saja tidak ada gangguan apa pun pada paru-paru saya. Dokter pun mendiagnosa saya mengidap alergi (yang penyebabnya belum diketahui). Betulkah yang dialami saya ini alergi? Bagaimana saya bisa tahu penyebab alerginya? Apa penanganan yang tepat untuk masalah saya ini?

Nino-Jakarta

JAWAB:

Batuk adalah refleks tubuh untuk membersihkan saluran napas. Jadi, batuk bukanlah penyakit, tetapi merupakan gejala dari suatu penyakit. Batuk yang Anda alami merupakan batuk bersifat kronik, yaitu batuk yang terjadi lebih dari satu minggu. Untuk mengetahui apakah batuk yang Anda alami tersebut merupakan akibat alergi, biasanya dokter akan memastikannya dengan pemeriksaan kadar alergi di dalam tubuh yaitu dengan melakukan pemeriksaan eosinofil. Bila kadarnya lebih dari tiga maka bisa saja batuk tersebut merupakan salah satu dari gejala asma.

Anda perlu juga melakukan pemeriksaan spirometri, yaitu pemeriksaan faal atau fungsi paru, dan juga pemeriksaan kadar Ig E dengan cara pengambilan darah. Sementara untuk mengetahui penyebab pasti alergi dapat dilakukan pemeriksaan *skin prick test* (uji tusuk pada kulit) atau *skin scratch test* (uji gores pada kulit). Keduanya adalah pemeriksaan dengan cara menusuk atau menggores kulit dengan zat alergen (zat yang dapat menyebabkan alergi pada orang tertentu).

Jika sudah pasti Anda menderita batuk alergi, maka penanganan yang tepat untuk mencegah batuk datang lagi adalah dengan menghindari pajaran alergen baik dari makanan atau dari lingkungan seperti debu, polusi, asap, dan sebagainya. Cukup sulit, memang, menghindari pajaran polutan khususnya bagi kita yang tinggal di kota besar. Namun untuk meminimalisir pajaran tersebut tentu saja Anda bisa mengenakan masker saat berada di luar ruang.

---

Health Insights siap menjawab berbagai pertanyaan Anda, tentu yang berkaitan dengan kesehatan dan penyakit. Kirimkan pertanyaan Anda ke [healthinsights@mayapadahospital.com](mailto:healthinsights@mayapadahospital.com) disertai nama lengkap, usia, dan lokasi domisili. Tim medis kami akan memberikan solusinya.



# FAKTA DAN MITOS SEPUTAR DATANG BULAN

*Cari tahu kebenaran mitos dan fakta seputar menstruasi.*

Siklus bulanan atau menstruasi selalu dikaitkan dengan mitos yang belum tentu kebenarannya. Banyak perempuan yang percaya akan kebenaran mitos sehingga melakukan hal-hal aneh yang justru dalam penjelasan ilmiahnya tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan menstruasi. Mari kita luruskan!



**MITOS: Tidak boleh keramas saat datang bulan.**

Hingga kini tidak ada penelitian yang menemukan efek negatif dari keramas apalagi mandi saat menstruasi. Bahkan disebutkan, keramas atau mandi dengan air hangat justru dapat memberi efek relaks dan mengurangi kram saat datang bulan.

**MITOS: Berhubungan intim saat menstruasi tidak hamil.**

Memang, kemungkinannya kecil. Namun, bukan berarti Anda tidak bisa hamil. Walaupun sedang menstruasi, sperma tetap dapat masuk ke dalam vagina dan bertahan selama tujuh hari.

**MITOS: Berenang saat menstruasi menyebabkan kemandulan.**

Tidak ada larangan medis dan hubungannya dengan kemandulan. Jika Anda sudah yakin akan pembalut dan pakaian renang yang digunakan, tidak ada salahnya untuk berenang.

**FAKTA: Makan makin banyak menjelang menstruasi.**

Penelitian menyebutkan bahwa perempuan rata-rata mengonsumsi sekitar 110-500 kalori lebih banyak di hari-hari sebelum haid. Selain itu, perubahan hormon kewanitaan yang terjadi selama datang bulan tanpa sadar juga memengaruhi untuk makan lebih banyak.

**FAKTA: Susu mengurangi nyeri datang bulan.**

Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* menemukan bahwa perempuan yang rutin mengonsumsi susu akan mengalami rasa nyeri datang bulan secara signifikan lebih rendah daripada yang tidak minum susu. Kandungan kalsium dan magnesium pada susu dapat meringankan nyeri saat menstruasi.

# NUTRISI PENDUKUNG KECANTIKAN

*Tidak hanya enak dikonsumsi, nutrisi dari makanan ini juga baik untuk mempertahankan kecantikan kulit.*

**A**da banyak cara yang terus dilakukan orang, terutama kaum wanita, untuk mempertahankan kondisi kulitnya. Hal ini lumrah adanya, karena siapa pun memang ingin tampak cantik lebih lama.

Ungkapan yang menyatakan bahwa *"you are really what you eat"* alias "kita terbentuk dari apa yang kita makan" bukanlah isapan jempol semata. Menurut pakar nutrisi medis **dr. Sarah Brewer** yang juga penulis dari buku *"Eat Well, Look Great"* yang dimuat oleh laman DailyMail mendata bahwa ada sekitar 40 *superfoods* yang punya manfaat hebat untuk kecantikan kulit, rambut, juga membantu memperlambat tanda-tanda penuaan, di antaranya:

## 1. AVOKAD

Buah berdaging lembut ini kaya akan antioksidan, yaitu vitamin C, E, dan karotenoid, juga lemak tak jenuh yang membantu melembapkan kulit. Minyak buah avokad juga diketahui mengandung fitosterol yang membantu efek regeneratif pada kulit yang mengalami penuaan.

Saat ini, buah avokad kembali naik daun di kalangan penyantap makanan sehat dan pemerhati kecantikan, karena manfaatnya semakin banyak dirasakan oleh banyak orang. Tak hanya enak untuk salad atau sebagai *topping sandwich*, di Indonesia pun, kita sudah sangat familiar dengan hidangan pencuci mulut dari buah avokad.



## 2. BUAH CERI

Dari hasil penelitian ilmiah yang dilakukan para ilmuwan yang tergabung di Michigan State University, diketahui bahwa segelas jus buah ceri ternyata mampu membantu memperlambat tanda-tanda penuaan pada kulit, berkat tingginya antioksidan di dalamnya. Dari penelitian itu pula diketahui bahwa ceri mampu membantu meredakan inflamasi, mengurangi kulit yang kemerahan akibat jerawat, eksim, psoriasis, rosacea, juga ruam kulit lainnya.

Bagi Anda yang memiliki vlek hitam pada wajah atau ingin membuat kulit tampak lebih cerah, cobalah untuk rutin mengonsumsi buah ceri dalam bentuk segar maupun jus.



## 3. BAWANG PUTIH

Orang sudah banyak mengenal bahwa makan bawang putih baik untuk menjaga kondisi jantung dan mengontrol tekanan darah. Berkat manfaatnya memperlancar peredaran darah inilah, bawang putih juga baik untuk mempertahankan rona pada kulit, membantu menjaga kondisi rambut agar tetap tebal dan kuat, serta membantu memperkuat kuku.

Kandungan belerang di dalam bawang putih ternyata mampu membantu meningkatkan elastisitas kulit, lho! Zat ini juga mampu meningkatkan pembentukan kolagen dan keratin.



## 4. WORTEL

Banyak yang sudah mengetahui bahwa vitamin A di dalam wortel baik untuk menjaga kesehatan mata. Wortel juga mengandung karotenoid, baik untuk melindungi kulit dari kerusakan akibat paparan sinar matahari, juga silika yang dapat membantu memperkuat kondisi kulit, rambut, juga kuku.

Begitu kaya manfaat dari wortel ini, sehingga beberapa produk kecantikan juga memanfaatkan ekstrak wortel di dalam produk pembersih, pelembap, *body butter*, juga sampo dan kondisioner.



## 5. EDAMAME

Penggemar makanan Jepang tentu sudah familiar dengan kudapan ini. Kacang berwarna hijau ini kaya akan isoflavon yang memiliki manfaat hebat untuk kulit dan menjaganya dari kerutan akibat penuaan. Isoflavon juga dapat meningkatkan produksi kolagen di dalam kulit, sehingga kulit tampak lebih kencang dan halus.

Di China, banyak produk kecantikan yang memanfaatkan kacang ini sebagai bahan di dalam produk pembersih kulit maupun masker.



Jadi mulai sekarang, usahakan untuk lebih rutin menyantap makanan-makanan super ini agar tubuh lebih sehat, kulit pun terjaga kecantikannya.

**T**erpaksa melahirkan anak pertamanya secara prematur tidak melunturkan kebahagiaan dari raut wajah **Junita**

**Estriana** (27). Begitu pula dengan sang suami, **Adi Guno Gautomo** (32), yang terlihat tengah menggendong putra kebanggaannya itu selepas pengecekan rutin kondisi kesehatannya.

Meski wanita yang akrab disapa Ester itu tidak memungkiri bahwa sebagai manusia ia pernah merasa, "Kenapa bisa seperti ini?" Namun berbekal keikhlasan, dirinya bersama suami siap membesarkan dan memberikan yang terbaik untuk buah hatinya.

### MENGIKUTI SARAN DOKTER

Awalnya kehamilan Ester berjalan baik-baik saja. Namun ketika usia kandungan mencapai 6 bulan dan memasuki bulan ke-7, bobot kandungannya tidak kunjung naik. Dokter pun menganjurkan pemeriksaan laboratorium secara menyeluruh untuk mendeteksi kemungkinan adanya penyakit yang kerap hinggap di ibu hamil, termasuk pemeriksaan TORCH (*Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus dan Herpes simplex virus*).

"Hasil tes semuanya bagus, kecuali ternyata saya mengalami hiperagregasi," kenang Ester. Hiperagregasi merupakan kondisi tertentu yang membuat darah menjadi mudah mengental. Observasi pun dilanjutkan selama dua minggu dimana selama waktu tersebut, Ester diberi obat pengencer darah.

Ketika ia bersama Adi kembali mengunjungi dokter, mereka disarankan agar bayi di dalam kandungan Ester segera dilahirkan, meski usianya baru 30 minggu. "Menurut dokter kondisinya sudah menuju 'lampu merah'," sambung Ester. "Jangan sampai benar-benar 'lampu merah'."

Berdasarkan keterangan dokter, karena gangguan kekentalan darah, ada kemungkinan tubuh Ester tidak menerima kehamilan ini. Sebab, orang yang mengalami hiperagregasi memang akan



## DILEMA MELAHIRKAN PREMATUR

*Melahirkan prematur tentu mencemaskan. Tapi di tangan para ahli dari Mayapada Hospital jadi menenangkan.*

cenderung sulit untuk hamil. Dan dengan adanya gangguan tersebut, makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil tidak akan tersalurkan ke bayi yang dikandungnya.

"Itulah mengapa dokter menyarankan agar bayi saya segera dibesarkan di luar kandungan. Padahal saya ingin mempertahankannya hingga 9 bulan, namun keadaan tidak memungkinkan," Ester menjelaskan. Ya, selain dapat berakibat lebih buruk bagi bayi, sang ibu pun berpotensi mengalami tekanan darah tinggi jika memaksakan mempertahankan kandungan hingga 9 bulan.

## TAK MUDAH MERAWAT BAYI PREMATUR

Sebelum persalinan, dokter memberi informasi bahwa ia akan melahirkan bayi dengan kemungkinan berat badan hanya 750 gram, amat kecil. "Ekstrem sekali," gumam Ester dengan penuh nada kekhawatiran. Namun ia tak punya pilihan lain.

Akhirnya pada hari Senin, 24 Januari 2017, pukul 10.30, setelah melewati persalinan yang berjalan lancar, lahirlah **Al Rafka Adi Nugroho**. Karena sebelumnya tidak ada rasa mules sama sekali, Ester melahirkan secara operasi. Bobot anaknya tersebut 900 gram, lebih besar dari perkiraan meski masih jauh di bawah normal.

Selanjutnya, sebagaimana yang mesti diterapkan kepada bayi yang lahir prematur, ruang NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*) siap membuka pintunya untuk menampung Al, begitulah Ester dan Adi memanggil putra sulungnya itu.

Selama dua bulan ke depan, Al berada di NICU. Di sana ia mesti menjalani operasi hernia kiri dan kanan, sekaligus dikhitankan karena juga mengalami fimosis. Yang disebut belakangan tak lain adalah kondisi kulit penutup penis yang tidak dapat ditarik ke arah pangkal penis, sehingga menutup kepala penis dan lubang kencing.

"Karena mesti dilahirkan sebelum waktunya, dokter sudah memberitahu kami bahwa merawat bayi prematur tidaklah mudah," tutur Ester, "Selain banyak penyakitnya, juga banyak pemeriksaan yang harus dilakukan."

Seketika setelah dilahirkan, Al dicek jantung dan kepalanya. Jantungnya mengalami PFO (*patent foramen ovale*), kondisi di mana katup yang terletak di antara bilik kanan dan bilik kiri jantung tidak menutup setelah bayi dilahirkan. Di kepala, matanya mengalami masalah ROP (*retinopathy of prematurity*). Pada bayi prematur, retina belum berkembang sepenuhnya sehingga pembuluh retina dapat tumbuh tidak normal, bahkan berhenti tumbuh.



Namun masih ada sedikit 'keberuntungan' bagi Al. Gangguan PFO dapat sembuh dengan sendirinya seiring pertambahan usia, sama seperti ROP pada matanya masih dalam grade 1. Ditambah lagi, dukungan dari Mayapada Hospital yang menurut Ester amat prima. "Dari sisi pelayanan, dokter, dan perawatnya responsif serta perhatian banget, menenangkan. Saya selalu diberi *update* dengan cepat mengenai kondisi bayi saya," ungkapnyanya. "Fasilitasnya juga bagus, selama anak saya di NICU alat-alatnya lengkap."

Saat ini kondisi Al sehat. "Alhamdulillah," Ester mengucap syukur. "Cuma karena lahir prematur, berat badannya susah naik." Karena itu ia bersama suami juga berkonsultasi ke dokter gizi. Dari situ ia disarankan untuk memberi asupan protein dua kali lebih banyak dan susu tinggi kalori.

Merawat bayi prematur memang tidak mudah. "Pastinya perlu kesabaran ekstra," Ester mengakui. "Namun kita berusaha menjalani sebaik-baiknya."

## INSPIRASI SEHAT JIWA DARI KARTINI

*Pandangan-pandangan teduh dari RA Kartini ratusan tahun lalu bisa menjadi inspirasi bagi kita di masa kini.*

Selain sebagai pejuang emansipasi wanita, tak banyak awam yang tahu bahwa RA Kartini adalah juga sosok yang humanis dan spiritualis. Pandangannya terhadap kehidupan jauh melampaui dinding-dinding tradisi, diskriminasi gender, dan isu poligami. Sikap dan pandangan Kartini tersebut tertuang di dalam surat-suratnya dan juga diabadikan di kompleks Pendopo Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Bahkan, meski sudah melampaui zamannya, kutipan-kutipan Kartini tersebut masih bisa kita jadikan inspirasi untuk kehidupan masa kini. Inilah beberapa di antaranya:

“Banyak hal yang bisa menjatuhkanmu. Tapi satu-satunya hal yang benar-benar dapat menjatuhkanmu adalah sikapmu sendiri.”

“Tidak ada sesuatu yang lebih menyenangkan, selain menimbulkan senyum di wajah orang lain, terutama wajah yang kita cintai.”

“Jangan mengeluhkan hal-hal buruk yang datang dalam hidupmu. Tuhan tak pernah memberikannya, kamulah yang membiarkannya datang.”

“Teruslah bermimpi, teruslah bermimpi, bermimpilah selama engkau dapat bermimpi! Bila tiada bermimpi, apakah jadinya hidup! Kehidupan yang sebenarnya kejam.”

“Terkadang, kesulitan harus kamu rasakan terlebih dulu sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu.”

“Gadis yang pikirannya sudah dicerdaskan, pemandangannya sudah diperluas, tidak akan sanggup lagi hidup di dalam dunia nenek moyangnya.”

“Jangan pernah menyerah jika kamu masih ingin mencoba. Jangan biarkan penyesalan datang karena kamu selangkah lagi untuk menang.”

“Tiada awan di langit yang tetap selamanya. Tiada mungkin akan terus-menerus terang cuaca. Sehabis malam gelap gulita lahir pagi membawa keindahan. Kehidupan manusia serupa alam.”

“Kalimat ‘Aku tiada dapat!’ melenyapkan rasa berani. Kalimat ‘Aku mau!’ membuat kita mudah mendaki puncak gunung.”

“Tak peduli seberapa keras kamu mencoba, kamu tak akan pernah bisa menyangkal apa yang kamu rasa.”





Jangan pernah menyerah jika kamu masih ingin mencoba. Jangan biarkan penyesalan datang karena kamu selangkah lagi untuk menang.



## YANG TERINSPIRASI KARTINI DI DUNIA KESEHATAN

RA Kartini berhasil menginspirasi wanita Indonesia untuk membangun hidupnya menjadi manusia-manusia yang berguna. Seperti para “Kartini” masa kini di dunia kesehatan berikut ini:



### **ROHANI DAENG TENE (49)** Peraih Penghargaan Heroines of Health

Wanita sederhana asal Desa Pao, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan ini memiliki dedikasi luar biasa pada bidang kesehatan. Perjuangannya diabadikan dalam film dokumenter berjudul *Heroines of Health* karya sutradara Lisa Russell dan diproduksi GE Healthcare, yang juga melibatkan dua penerima penghargaan lainnya dari Kenya dan India.

Dedikasinya selama lebih dari 20 tahun menyelamatkan wanita-wanita di lingkungannya saat hamil dan bersalin sungguh mengharukan. “Saya ingin ibu-ibu hamil memahami besarnya risiko yang mereka hadapi baik selama kehamilan, melahirkan, dan pascamelahirkan,” ujarnya.

Di daerahnya, untuk mencapai Puskesmas saja harus berjalan kaki sekitar 2 km melewati jalanan curam dan kesadaran para perempuan untuk memeriksakan kandungan sangat rendah. Jadi, Rohani dibantu suami, Rohani Muso Dg Nai, dan anak-anaknya membuat tandu darurat untuk mengantar ibu hamil periksa kandungan ke Puskesmas.

## HASRI AINUN HABIBIE

### Membuka Jendela Hati Melalui Bank Mata

Lewat perjuangannya, kini makin banyak pasien penderita tunanetra dapat melihat keindahan dunia. Pada awalnya istri mantan Presiden Ketiga RI, Prof B.J Habibie, yang juga dokter anak ini mengharapkan keluarnya fatwa yang bukan hanya membolehkan donor mata tetapi menganjurkan dilakukannya donor mata.

Akhirnya pada 1968 dibangunlah Bank Mata yang bertujuan untuk mencegah kebutaan dan memulihkan penglihatan tunanetra yang disebabkan oleh kerusakan kornea mata. Caranya adalah melalui pencangkokan kornea mata/ operasi transplantasi.



Mulianya lagi, Bank Mata memfokuskan bantuannya untuk para tunanetra dalam golongan tidak mampu. Meskipun beliau sudah meninggal, jasa-jasanya akan tetap dikenang, terutama bagi para tunanetra yang kini bisa melihat sendiri betapa berwarna-warninya dunia ini.



## SITI SUMIYATI (66)

### Bidan Apung di Kepulauan Seribu

Oleh Organisasi Kesehatan Dunia WHO, wanita yang kerap disapa Bidan Sum ini mendapat julukan "Penyelamat Ibu Melahirkan". Berkat keteguhannya, Bidan Sum berhasil menurunkan angka kematian ibu melahirkan hingga nol persen di Kepulauan Seribu.

Bidan Sum tak segan mendarangi pulau demi pulau yang jaraknya tak dekat menggunakan kapal ojek (kini *speedboat* Puskesmas) atau kapal apung untuk mengingatkan para ibu hamil untuk menjaga kehamilan serta membantu prosesi persalinan. Ia tak pernah lelah dan sigap membantu warga yang memerlukan pertolongan medis.

Tak hentinya Bidan Sum mengingatkan ibu hamil untuk menjaga asupan garam atau mengingatkan mereka terus cek ke puskesmas keliling. Meski kini pensiun, ia tetap semangat membantu warga yang membutuhkan tak peduli lokasinya jauh.



## UBUD, BALI

Ke Bali jangan hanya mencari pantai. Cobalah relaksasi dan menyerap energi alam di Ubud yang merupakan jantung Pulau Dewata. Anda akan menemukan ketenangan hanya dengan duduk santai sambil memandang pematang sawah yang luas dan teduh. Bawalah buku kesayangan untuk lebih menikmati "me time". Sesekali bersepeda menyusuri desa yang masih asri, lalu mampir ke tempat spa untuk mendapatkan pelayanan pijat tradisional Bali. Malamnya, nikmati pertunjukan tari dan musik tradisional khas Bali yang menawan.

# 8 DESTINASI ASYIK UNTUK WOMAN TRAVELERS

*Siapkan kopor Anda, wahai wanita! Inilah pilihan destinasi dunia yang akan segarkan jiwa dan raga!*

Jangan batasi diri karena terlahir menjadi wanita. Bebaskan diri Anda mengeksplorasi berbagai destinasi wisata pilihan yang seru berikut ini. Tinggal pilih, mau wisata kuliner, *shopping*, atau relaksasi. Semua cocok untuk para Kartini masa kini.

## PASAR PARKIRAN, MALANG

Menikmati Malang di malam hari sambil berwisata kuliner tentu seru sekali. Pasar Parkiran terletak di Jl. Sultan Agung, Kota Batu, buka mulai pukul 16.30 hingga tengah malam. Beragam jenis makanan mulai dari kue tradisional, makanan berat, hingga beragam minuman, semua tersedia di sini. Tak hanya perut saja yang puas, Anda juga bisa berfoto dengan lukisan 3D yang unik di 3D Art Trick Museum. Asyik juga dijadikan tempat temu kangen dengan sahabat lama, *lho*.





## FACTORY OUTLET, BANDUNG

Wanita mana yang sanggup menolak pesona Bandung. Udara sejuknya, pemandangan alamnya, makanan khasnya, dan yang pasti, surga belanjanya. Sebut saja Rumah Mode dan The Secret yang menyediakan beragam barang *branded* seperti Gucci atau Ralph Lauren dengan harga supermiring. Tak jauh dari situ ada The Summit dan Heritage, yang menempati gedung dengan arsitektur kuno. Tapi, belanja jangan berlebihan ya. Ingat kebutuhan lainnya.



## SHIBUYA, JEPANG

Jika Anda pecinta *dessert*, sepanjang jalan Shibuya adalah surganya. Beragam makanan dan minuman pencuci mulut yang unik dan lezat ada di sini. Sebut saja Japanese Ice Ouca yang bercita rasa unik yaitu rasa matcha, pumpkin, banana, tomato, melon, hingga soy bean dan brown sugar. Lalu Dolci Silkream, es krim superlembut dengan wafel cone yang renyah. Sempatkan mampir ke toko kue Dominique Ansel Omotesando, yang sempat menghebohkan dunia dengan Cronut ciptaannya. Kreasi terbarunya adalah What-A-Melon dan Corn Ice Cream. What-A-Melon ini adalah es krim yang disajikan bersama sepotong buah semangka segar dengan cokelat yang dibentuk menyerupai biji semangka. Unik sekali!



## GLOWING BEACH, VAADHOO ISLAND-MALDIVES

Pantai ini sangat unik. Coba saja berjalan-jalan di pantai ketika malam hari. Anda akan menikmati hamparan pantai berpendar biru akibat luapan plankton bercahaya (*bioluminescent*). Sesekali bintik bercahaya ini berjalan di pantai, menciptakan pemandangan yang menakjubkan. Jika Anda penulis, maka seribu ide akan terbit karena fenomena ini.



## KAUAI, HAWAII

Dikenal juga sebagai "The Garden Island", karena memiliki pemandangan bukit dan gunung yang indah, air terjun, lembah batu dan perkebunan anggur. Pulau tertua di Hawaii ini sarat cerita legenda rakyat. Tempat paling pas jika menginginkan relaksasi penuh, karena Anda akan diajak menyatu dengan alam. Resorts seperti St. Regis Princeville and the Grand Hyatt Kauai menyediakan kolam renang yang menakjubkan, restoran mewah, dan fasilitas relaksasi yang tidak akan Anda temukan di tempat lain. Cicipi juga kekayaan kuliner Kauai dengan mampir ke Koloa Fish Market, The Fish Express, Porky's Kauai, Makai Sushi, dan Keoki's Paradise.





## DONGDAEMUN MARKET, SEOUL

Puas sekali belanja di sini. Selain belanja di pasar tradisionalnya, Anda juga bisa meng-*update fashion* di 20 *shopping mall* dalam satu lokasi! Dongdaemun Market telah menjadi ikon *street fashion* Korea. Anda bisa belanja beragam produk *fashion* terkini, barang elektronik, bahkan perabot rumah tangga, hingga barang koleksi yang unik!



## PASSEO DE GRACIA, BARCELONA

Pecinta barang-barang bermerk pasti tak mau beranjak dari sini. Sepanjang jalanan dipenuhi barisan butik-butik *branded*, seperti Gucci, Chanel, dan Prada. Soal harga, jangan ditanya, sangat bersaing! Lebih murah jika dibandingkan belanja di kota-kota Eropa lainnya. Makanya Passeo de Gracia menjadi surga untuk para pemburu barang *branded*. Selain belanja juga bisa menikmati tata arsitekturnya yang megah. Jika lapar tak perlu khawatir karena banyak kedai yang buka dan rasanya enak-enak.



## FIRST AID TRAINING UNTUK INDORUNNERS

**M**ayapada Hospital bekerja sama dengan komunitas penggiat olahraga lari, Indorunners, mengadakan pelatihan *Basic Life Support and First Aid Training* untuk para anggota Indorunners. *Workshop* ini diselenggarakan di Mayapada Hospital Jakarta Selatan pada Sabtu, 3 Maret 2018 dan diikuti oleh 30 peserta. Pelatihan *First Aid Training* diberikan oleh para dokter berpengalaman dari Mayapada Hospital serta dokter spesialis Sports Medicine,

Dr. Arinta Dewi dan Dr. dr. Carmen Jahja yang mengajarkan tentang beragam cara pencegahan cedera pada saat berolahraga.



Selain itu, dalam pelatihan ini diberikan pula materi-materi mengenai CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) atau resusitasi jantung dan paru, pertolongan pertama untuk kasus lapangan pada waktu berlari ketika tim medis tidak selalu bisa ada misalnya memar, luka, patah tulang, *heatstroke*, dan cara mengevakuasi korban. *Workshop* ini akan terus diadakan sepanjang tahun 2018 dengan tujuan untuk melatih para pelari yang tergabung dalam komunitas Indorunners mampu melakukan pertolongan sesuai standar medis.

**M**ayapada Hospital Tangerang menyelenggarakan kegiatan Seminar Awam Kesehatan dengan tema "Peduli Kesehatan Reproduksi Wanita" pada Sabtu, 24 Maret 2018 pagi untuk menyadarkan masyarakat wanita agar tidak menyepelekan kesehatan reproduksi.

Dokter Elfahmi A. Noor Aziz, Sp. OG (K) Onk bertindak sebagai narasumber seminar yang dihadiri oleh puluhan peserta wanita, dengan

## MARI PEDULI



## TELAH HADIR. LAYANAN TUMBUH KEMBANG TERPADU MHJS

**M**ayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) berkomitmen dalam memberikan pelayanan kesehatan paripurna untuk segala usia. Karena itu baru-baru ini MHJS mendirikan Layanan Tumbuh Kembang Terpadu. "Center of Excellence terbaru kami ini ditujukan untuk memperkuat layanan terapi pada anak yang mengalami gangguan perkembangan dan bagi anak normal bermasalah," kata **dr. Benny H. Tumbelaka**, CEO Mayapada Hospital Jakarta Selatan ketika meresmikan layanan tersebut pada hari Rabu, 2 Mei 2018 lalu. Tampak hadir pula dalam acara tersebut jajaran Board of Director Mayapada Healthcare.

Ditambahkan dr. Benny, Layanan Tumbuh Kembang Terpadu ini siap melayani segala macam keluhan, dengan dukungan tim dokter spesialis yang kompeten. Dari dokter spesialis anak, dokter spesialis kedokteran fisik, serta didukung pula oleh dokter spesialis THT anak, neurologi anak, orthopaedi anak, dan lain-lain. Agar lebih menyeluruh, layanan ini juga menghadirkan psikolog anak yang berpengalaman dalam penanganan tumbuh kembang serta tim terapis yang bersertifikat.

Layanan Tumbuh Kembang Terpadu yang terletak di lantai satu Mayapada Hospital Jakarta Selatan ini dirancang untuk pasien yang ingin melakukan terapi, fisioterapi, *screening*, dan konsultasi yang menyeluruh. Seluruh pemeriksaan dilakukan secara terpadu oleh para dokter spesialis terkait yang dipimpin seorang dokter spesialis anak. Bagi pasien yang ingin memanfaatkan layanan ini dapat datang pada setiap Senin-Sabtu, mulai pukul 08.00 hingga 20.00 WIB.



## KESEHATAN REPRODUKSI

gayanya yang humoris menjelaskan pentingnya beberapa gangguan penyakit yang dapat menyerang vagina, indung telur, hingga rahim. Gangguan ini bisa berupa gangguan ringan saat menstruasi hingga gangguan berbahaya seperti kanker serviks dan ovarium. "Nyeri haid dan sedikit atau banyaknya darah yang keluar saat haid bisa menjadi pertanda kalau ada kelainan pada alat reproduksi," jelas dr. Elfahmi. Dokter Elfahmi pun menyarankan kepada para peserta untuk tidak

perlu takut memeriksakan diri ke dokter bila ada keluhan saat menstruasi karena beragam penyakit reproduksi wanita tersebut bisa dicegah dengan tindakan, seperti vaksin, pap smear, dan perubahan gaya hidup, apalagi dengan fasilitas pemeriksaan kesehatan di Indonesia yang sudah sangat lengkap, makin cepat deteksi dan dicegah semakin gampang diobati.



# LAYANAN RADIOLOGI LENGKAP

*Disediakan untuk mendukung diagnosa yang lebih akurat sehingga pasien memperoleh treatment yang lebih tepat.*

Mayapada Hospital Jakarta Selatan berkomitmen dalam memberikan pelayanan terbaik bagi para pasiennya, termasuk yang membutuhkan layanan radiologi. Unit Layanan Radiologi di Mayapada Hospital Jakarta Selatan terbilang lengkap didukung sarana dan peralatan berteknologi mutakhir. Tentu saja juga ditangani oleh para dokter ahli dan radiografer yang berpengalaman.

Inilah fasilitas radiologi yang terdapat di Mayapada Hospital Jakarta Selatan:

## **X-RAY DIGITAL**

*X-ray* digital atau disebut juga radiografi digital adalah sebuah bentuk pencitraan sinar-X yang tidak lagi menggunakan film fotografi konvensional. Proses kerja yang terjadi melalui sistem komputerisasi yang terhubung ke monitor dan mesin *printer*. Alat ini digunakan untuk melakukan pemeriksaan organ dalam seperti paru-paru, tulang, dan lainnya.



## **FLUOROSCOPY**

*Fluoroscopy* adalah tindakan pencitraan medis untuk mengambil gambar dari organ tubuh tertentu dan bisa juga untuk melihat video berbagai bagian tubuh secara langsung. Tindakan ini menggunakan teknologi sinar-X dan bahan pewarna pembanding sehingga membuat bagian tubuh yang diamati dapat terlihat lebih jelas. Selain untuk mendiagnosa penyakit, *fluoroscopy* juga bisa digunakan sebagai tindakan intervensi pada organ ortopedi, gastroenterologi, dan kardiovaskuler.





## ANGIOGRAPHY

*Angiography* merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengamati pembuluh darah jantung dengan teknologi pencitraan sinar-X. Penggunaan alat ini merupakan salah satu teknik untuk membantu dalam mendiagnosa dan menangani kondisi yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah.

## USG HD (ULTRASONOGRAPHY HIGH DEFINITION)

USG adalah teknik menyajikan gambar ilustrasi nyata yang berasal dari dalam tubuh seseorang. Pemeriksaan menggunakan USG berteknologi HD mampu menghasilkan gambar yang lebih tajam sehingga diagnosa dan tindakan menjadi lebih akurat. USG digunakan dokter untuk mendeteksi berbagai masalah yang menimpa jaringan tubuh, pembuluh darah, dan organ-organ tubuh tanpa intervensi radiasi.

## COMPUTERIZED TOMOGRAPHY (CT) SCAN

CT scan adalah mesin pemindai berbentuk lingkaran yang cukup besar. Alat ini biasanya digunakan untuk mendiagnosa dan memonitor beragam kondisi kesehatan. Pemeriksaan CT scan bisa dilakukan untuk:

- Memperoleh diagnosa kelainan otot dan tulang, misalnya tumor, tulang yang patah, dan lain sebagainya.
- Menemukan lokasi tumor, infeksi, atau bekuan darah.
- Mendeteksi dan memonitor penyakit tertentu seperti kanker, sakit jantung, serta keluhan tumor di organ paru-paru dan hati.
- Mendeteksi cedera atau pendarahan internal.

## MAGNETIC RESONANCE IMAGING (MRI)

MRI merupakan pemeriksaan yang memanfaatkan medan magnet dan energi gelombang radio untuk menampilkan gambar struktur dan organ dalam tubuh. Tes MRI dimanfaatkan untuk mengetahui kondisi pada otak, saraf tulang belakang, jantung, pembuluh darah, tulang sendi, payudara, dan organ bagi dalam lainnya. Pemeriksaan melalui MRI dilakukan jika pada tes lain seperti rontgen, USG, atau CT scan tidak bisa diterapkan.

