

Wellnezz

DESEMBER 2019

OMNI Hospitals

WASPADAI 2 PENYAKIT PASCA-LIBUR PANJANG

SERANGAN JANTUNG
DAN STROKE

**TEXT NECK
SYNDROME**
Penyakit "Baru"
Akibat Lifestyle

**KENAPA PRIA
LEBIH RENTAN
SAKIT JANTUNG?**

Mari Ciptakan Keluarga Sehat Tanpa Perlu Khawatir

- **Minimal transaksi rawat jalan** untuk cicilan 0% BCA :
≥ Rp.2.000.000,- (tenor 3 bulan),
≥ Rp.4.000.000,- (tenor 6 bulan)
- **Minimal transaksi rawat inap** cicilan 0% BCA :
≥ Rp.3.000.000,- (tenor 3 bulan);
≥ Rp.5.000.000,- (tenor 6 bulan);
≥ Rp.10.000.000,- (tenor 12 bulan)
- Bank - bank ini terdaftar & diawasi OJK
- BCA merupakan peserta penjaminan LPS

Cicilan

0%

Tenor 3, 6 & 12 bulan*

Syarat & ketentuan :

- Program ini berlaku diseluruh OMNI Hospitals Group & tidak bisa digabungkan dengan promosi lain.
- Program berlaku untuk pembayaran dengan menggunakan kartu kredit BCA
- Berlaku untuk rawat jalan, rawat inap & MCU



CINTAI JANTUNG MU DENGAN TIDUR

Tidur #OneMoreHour bermanfaat
memperkuat jantungmu dan membantu
mengatur tekanan darahmu.

© 2019 Omni Hospitals



We Care with Passion

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS, SHUTTERSTOCK



S. SHRIKANTH
Presiden Direktur

THE GREATEST WEALTH IS HEALTH

KESEHATAN ADALAH kekayaan terbesar dan investasi terbaik dalam hidup ini. Sayangnya, terkadang kita terlambat menyadarinya sampai kita jatuh sakit.

Tubuh sebenarnya mengeluarkan sinyal peringatan dini, jauh sebelum penyakit serius didiagnosis. Rasa nyeri dan tak enak di dada, sebagai tanda sakit jantung, misalnya. Atau lengan yang terasa lemah dan lumpuh merupakan gejala stroke.

Waspada terhadap tanda-tanda yang dikirim oleh tubuh seperti ini tentu diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Cara lain agar tubuh tetap sehat adalah *medical check up*. Keuntungan terbesar dari pemeriksaan kesehatan ini adalah kita dapat segera mengambil langkah-langkah korektif begitu ada gejala suatu penyakit dan tidak menunggu sampai semuanya menjadi serius.

Terakhir, mari kita menjaga kesehatan selama liburan nanti. Jaga pola makan dan tetaplah beraktivitas dengan sehat. Ini penting agar kita dapat kembali fit setelah menikmati libur panjang.

Selamat Natal dan Tahun Baru 2020



15

Sudah Tahukah Anda Cara Menjaga Kesehatan Jantung Selama Liburan?

Penyakit jantung adalah salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Menurut data Riskesdas 2013, penyakit jantung koroner merupakan jenis penyakit jantung yang terbanyak di Indonesia dan terdapat lebih dari 2 juta kasus serangan jantung setiap tahunnya. Beberapa perubahan gaya hidup bisa menjadi keputusan yang bijak untuk menjaga kesehatan jantung Anda.

3 EDITORIAL

6 INTERNAL NEWS

42 WELCOME ABOARD

47 **WELLNESS** Apakah Aplikasi Kesehatan Bermanfaat Bagi Kesehatan Anda?

49 **TRAVEL** Restoran Tematik: Menikmati Makanan Sehat dalam Suasana Unik

SPECIAL REPORT

- 14 Hindari Stres Selama Liburan Panjang Karena Dapat Menimbulkan Penyakit Jantung & Stroke
- 15 Sudah Tahukah Anda Cara Menjaga Kesehatan Jantung Selama Liburan?
- 16 Mengenal Lebih Dekat Kesehatan Jantung dan Permasalahannya
- 17 Kenapa Pria Rentan Sakit Jantung?
- 18 Bagaimana Penyakit Jantung Koroner Terjadi?
- 19 Sudah Tahukah Anda Cara Menangani Jantung Koroner?
- 21 Operasi Jantung Kini Tak Lagi "Menyeramkan"
- 22 Cardiovascular Center OMNI Hospitals Pelayanan Komprehensif Untuk Jantung Anda
- 24 Makan Berlemak dan Kurang Aktivitas Fisik Selama Liburan, Waspada Serangan Stroke
- 26 Penyakit Jantung dan Stroke Mempunyai Hubungan?
- 28 Jangan Anggap Remeh Bicara Pelo
- 29 Stroke Bisa Sembuh Total Kenali Faktor Risiko dan Skrining Stroke
- 31 Rahasia Keberhasilan Penanganan Stroke Iskemik
- 32 Penanganan Dini Stroke Hemoragik Bisa Hindari Kerusakan Otak





NEWS

- 10** Untuk Para Runner: Jangan Abaikan Rasa Nyeri Pada Kaki Saat Berlari
- 11** OMNI Hospitals Memberikan Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Para Runner Menjelang Jakarta Marathon
- 13** OMNI Hospitals Group Turut Sukseskan Electric Jakarta Marathon 2019
- 39** OMNI Hospitals Group Mendapat Kehormatan atas Kunjungan Pemerintah Thailand dalam Rangka Pertukaran Informasi Farmasi

HEALTH

- 25** Text Neck Syndrome, Akibat Banyak Main Gadget Walaupun Saat Liburan
- 33** Neuroscience Center OMNI Hospitals Layanan Unggulan Untuk Penanganan Medis Seputar Saraf & Bedah Saraf
- 35** Mengenal Lebih Jauh tentang Penyakit Kawasaki
- 36** Varises, Bukan Sekadar Kelainan Kosmetik
- 37** 9 Fakta Kanker Payudara
- 38** Precision Medicine Deteksi Dini Yang Sangat Presisi

INSIDE OMNI

- 40** OMNI Hospitals Cikarang Ditetapkan Pemerintah Sebagai Rumah Sakit Kelas B

- 41** OMNI Hospitals Pekayon Tim Dokter Lengkap dan Berpengalaman Didukung Fasilitas dan Pelayanan yang Paripurna

PATIENT JOURNEY

- 44** Arnold Charles: "Saya Takut Berakhir di Kursi Roda"
- 45** Nabila Alfisyahrin: Pengidap Hepatoblastoma Usia 9 Tahun
- 46** Anak usia 2 Tahun Berhasil pulih dari penyakit langka, di OMNI Hospitals Alam Sutera

HEALTHY FOOD

- 48** Tips Memanggang Sehat di Pesta Barbeque

INFOGRAFIS

- 50** Resolusi Kesehatan di Tahun Baru: Cegah Serangan jantung di Usia Muda



WELLNEZZ MAGAZINE DAPAT
DI-DOWNLOAD MELALUI WEBSITE
WWW.OMNI-HOSPITALS.COM

Wellnezz

OMNI Hospitals

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung/Pembina

S. Shrikanth
dr. Num Tanthuanit
Benjamin Winoto

Penasihat Internal

dr. Hanny Merliana, MARS
dr. Agus Wahyudi, MBA
dr. Rudy Susanto, BS-BIO, MD,
MBA, DBA-HCML
dr. Rona Tiurani

Pemimpin Redaksi

Samuel Angkawijaya

Redaktur Pelaksana

Angeliliana Surya

Design Kreatif

Arisdianto Unggaran
Calvin Noviandy
Muhammad Ramadhan

Kontributor

dr. Kukie Anandaputri, Natalia
Tjahaja, dr. Lestari Estuning,
dr. Dian Octorina.
Adrian R. Yudhistira, Sujono,
Martinus Jarman, Suwahyo,
Tyas Handayani, Chitra Yudhistira,
Desriyani Ginting, Citra Dwiyantri,
Hikmah Rani

Penerbit

OMNI Hospitals Group
Jl. Alam Sutera Boulevard Kav.25
Tangerang Selatan, 15325
Email: corporatemarketing@omni-hospitals.com
Website: omni-hospitals.com

OMNI

Hospitals



Anniversary OMNI Hospitals Pulomas ke-47th *We Transformed to be Better*

DALAM RANGKA Anniversary OMNI Hospitals Pulomas ke-47th diselenggarakan acara dengan mengusung “*We Transformed to be Better*”. Tema ini selaras dengan perjalanan OMNI Hospitals Pulomas yang selalu berusaha memberikan pelayanan yang lebih baik dari sebelumnya. Puncak acara ini diadakan pada Minggu, 8 September 2019 dan dibuka oleh **Andrian Ronald**, selaku ketua panitia. Pada Senin, 9 September 2019 **dr. Hanny Marliana, MARS** bersama para manajemen mengadakan tiup lilin dan potong kue bersama.

OMNI Hospitals Pulomas juga menyelenggarakan kegiatan donor darah yang bekerja sama dengan PMI dan seminar ilmiah SKP IDI dengan peserta dokter rujukan OMNI Hospitals Pulomas yang diisi oleh **dr. I Made Chandra Ari Kumara, Sp.B (K) Onk** dan **dr. Reza Musmarliansyah, Sp. B (K) Onk**.



AKU DOKTER CILIK PROGRAM YANG DIGEMARI OLEH MASYARAKAT & ORANG TUA

OMNI HOSPITALS mempunyai program “Aku Dokter Cilik” untuk mengenalkan profesi dokter pada anak usia 4–12 tahun. Pada Selasa, 29 Oktober 2019 lalu, misalnya, sebanyak 90 murid TK Abata Kayu Putih mengikuti program ini di OMNI Hospitals Pulomas.

Dokter Ilham Saputra, General Practitioner OMNI Hospitals Pulomas, mengajak anak-anak untuk mengenal anggota tubuh, mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar, serta belajar mengenal fungsi stetoskop sekaligus cara menggunakannya. Para peserta cilik juga berkesempatan menggunakan baju dokter (*snelli*).



Seminar Ilmiah SKP IDI *Breast and Thyroid Management Update*

OMNI HOSPITALS Pulomas mengadakan seminar ilmiah SKP IDI dengan mengangkat tema tentang “*Breast and Thyroid Management Update*”, pembicara **dr. I Made Chandra Ari Kumara, Sp.B (K) Onk** dan **dr. Reza Musmarliansyah, Sp.B (K) Onk**. dihadiri dokter umum yang diselenggarakan pada 31 Agustus 2019.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS



Anniversary OMNI Hospitals Alam Sutera ke-12th “Togetherness & Unity”

“**TOGETHERNESS & Unity**” merupakan tema Anniversary OMNI Hospitals Alam Sutera ke-12th yang diselenggarakan pada 8 Agustus 2019. Tema ini mencerminkan semangat OMNI Hospitals Alam Sutera yang ingin selalu membangun kebersamaan dan kesatuan antarsesama karyawan maupun seluruh karyawan dengan pasien.

Di hari istimewa ini, *goodie bag* diberikan kepada pasien rawat inap dan bunga mawar untuk para pasien rawat jalan.



OMNI HOSPITALS KEDATANGAN DIREKTUR PELAYANAN BPJSTK DAN WAKIL WALIKOTA TANGSEL PADA HARI PELANGGAN NASIONAL

MEMPERINGATI HARI Pelanggan Nasional pada 4 September 2019, BPJSTK berkunjung ke OMNI Hospitals Alam Sutera untuk memberikan santunan kepada pasien rawat inap karena kecelakaan kerja. Selain itu BPJSTK memberikan santunan kematian kepada para ahli waris yang ditinggalkan karena kecelakaan kerja. Sumbangan diserahkan Wakil Wali Kota Tangerang Selatan **Drs. H. Benyamin Davnie** dan Direktur Pelayanan BPJS TK **Krishna Syarif** yang didampingi Direktur OMNI Hospitals Alam Sutera, **dr. Agus Wahyudi, MBA**, serta kepala BPJS TK Kota Tangerang Selatan **Eko Nugriyanto**.

MILLENNIAL PARENTING UNTUK DUKUNG TUMBUH KEMBANG GENERASI ALPHA

OMNI HOSPITALS Alam Sutera bekerja sama dengan Nutricia Nutriclub menyelenggarakan seminar parenting dengan tema: “Millennial Parenting untuk Dukung Tumbuh Kembang Generasi Alpha,” pada 14 September 2019. Narasumber **dr. Andina Chridnawati Rahardjo, Sp.A, M.Kes** membahas mengenai “Mengoptimalkan Perkembangan Otak si Kecil dengan Stimulasi Tepat & Daya Tahan Tubuh Kuat.”



FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS



Antusias Ikatan Istri Dokter Indonesia menghadiri Seminar Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Kawasaki

KAWASAKI ADALAH penyakit yang diderita oleh anak-anak. Dengan gejala, demam lebih dari 5 hari, bibir pecah-pecah, dan lidah kemerahan, seperti buah stroberi, mata merah, dan sebagainya.

Seminar yang diadakan di OMNI Hospitals Alam Sutera dengan narasumber **DR. dr. Najib Advani, Sp.A(K), M.Med (Paed)** pada Sabtu 7 September 2019, dihadiri oleh IIDI (Ikatan Istri Dokter Indonesia).



OMNI Hospitals Cikarang Berikan Pemeriksaan Kesehatan untuk Para Sport Enthusiast

SEBAGAI BENTUK kepedulian pada masyarakat sekitar, OMNI Hospitals Cikarang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan gratis ke berbagai komunitas. Pada Minggu, 7 Juli 2019, berlokasi di Farmer Market Jababeka, pemeriksaan kesehatan gratis diberikan kepada komunitas Runner Jababeka. OMNI Hospitals Cikarang memiliki layanan unggulan (*Center of Excellence*) dengan ditunjang tim medis profesional serta alat penunjang medis berteknologi terkini.

OMNI HOSPITALS SUPPORT AMBULANS PADA KARNAVAL DON BOSCO

PADA JUMAT, 16 Agustus 2019, OMNI Hospitals Cikarang *mensupport* kegiatan Karnaval HUT Republik Indonesia ke-47 yang diselenggarakan Sekolah Don Bosco. Karnaval yang dimulai pukul 07.00 hingga 11.00 WIB ini, diikuti semua siswa mulai dari TK, SD, SMP hingga SMA, yang berjumlah sekitar 800 peserta.

Bentuk *support* yang diberikan OMNI Hospitals Cikarang berupa ambulans serta tenaga medis profesional. Mobil ambulans ini mengawal dari belakang para peserta karnaval dan siap memberikan pertolongan pertama bagi siswa-siswi yang membutuhkan bantuan medis.



Health Talk Pentingnya Hidup Sehat di Lingkungan yang Berpolusi

OMNI HOSPITALS Cikarang menggelar *Health Talk* di PT MMC Plant 1 Jababeka pada Rabu 10 Juli 2019. Acara ini diperuntukkan bagi karyawan yang merokok dan berusia di atas 40 tahun. Narasumber **dr. Nichi Firani** memberikan pengarahannya akibat bahaya merokok, salah satunya penyakit jantung.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS



MENGAMATI TUMBUH KEMBANG ANAK YANG OPTIMAL BERSAMA OMNI HOSPITALS PEKAYON

Memperingati Hari Anak Nasional, OMNI Hospitals Pekayon adakan lomba mewarnai pada Minggu, 28 Juli 2019. Sementara para orangtua mendapat tambahan pengetahuan melalui *health talk* "Tumbuh Kembang Anak yang Optimal disertai dengan Parenting yang tepat" yang disampaikan Dokter Spesialis Anak OMNI Hospitals Pekayon, **dr. Ajeng Indiastari, Sp.A.**

OMNI Hospitals Pekayon juga memberikan pemeriksaan gratis, meliputi pemeriksaan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dan pemeriksaan EKG bagi para orang tua. Sedangkan untuk anak-anak dilakukan pemeriksaan dini skoliosis, mengingat tanda-tanda skoliosis tidak dapat terlihat jelas.

OMNI Hospitals Pekayon Turut Mengawal Kegiatan Pawai Sepeda Komunitas Gowes Yuk Club

DALAM RANGKA memperingati Kemerdekaan HUT RI ke-74 Tahun, Komunitas Sepeda Gowes Yuk Club Bekasi menggandeng OMNI Hospitals Pekayon dalam kegiatan pawai sepeda. Acara yang diselenggarakan pada minggu, 18 Agustus 2019 ini dibuka oleh Walikota Bekasi **Dr. H. Rahmat Effendi**.

Support OMNI Hospitals Pekayon berupa tenaga medis profesional dan *standby ambulance* yang dapat sigap dan cepat menangani bila terjadi hal-hal yang perlu penanganan medis. OMNI Hospitals Pekayon juga memberikan *health check* gratis bagi para peserta.

Wakil Walikota Bekasi, **Tri Adhianto Tjahyono**, memberikan ucapan terima kasih kepada manajemen OMNI Hospitals Pekayon yang tetap berkomitmen memberikan pelayanan terbaik bagi seluruh masyarakat dengan mendukung kegiatan komunitas yang ada di Bekasi.



1st Anniversary OMNI Hospitals Pekayon "Family Healthcare Partner in Your Community"

OMNI HOSPITALS Pekayon merayakan 1st Anniversary dengan mengusung tema "Family Healthcare Partner in Your Community". Berbagai acara meriah, seperti penampilan para karyawan OMNI Hospitals Pekayon yang beradu bakat, diselenggarakan pada 10 September 2019 lalu di Lobby Utama. Komunitas-komunitas yang telah lama menjalin kerja sama dengan OMNI Hospital Pekayon turut hadir merayakan acara kebersamaan ini.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS



UNTUK PARA RUNNER:

Jangan Abaikan Rasa Nyeri Pada Kaki Saat Berlari

Di balik sehatnya olahraga lari, ada cedera yang mengintai.

OLAHRAGA LARI punya dampak positif bagi tubuh, seperti menjaga kesehatan jantung, melatih otot, menjauhi depresi, hingga mencegah osteoporosis dan diabetes.

Namun dibalik sehatnya olahraga ini, ada cedera yang bisa mengintai. Seperti penebalan tendon akibat penggunaan otot secara berlebihan, nyeri pada lutut bagian depan, terkilir, keseleo dan otot tegang, serta nyeri pada bagian tulang kering setelah berlari.

Cedera-cedera ini kebanyakan terjadi karena pelari memaksakan kinerja otot dan tulang secara berlebihan. Tidak sedikit juga pelari yang mengabaikan rasa nyeri pada kaki atau lututnya, padahal itu merupakan alarm dari tubuh agar mereka berhenti berlari demi mencegah cedera yang lebih parah.

Bisakah cedera tersebut dicegah? Tentu, yakni dengan melakukan pemanasan sebelum olahraga dan pendinginan setelahnya. Mengatur pola makan serta melakukan latihan fisik secara rutin dan tepat juga bisa menghindari cedera.

"Jika mengalami cedera saat



berolahraga lari, segera istirahatkan kaki yang cedera (*Rest*) selama 48 jam, kompres dengan es (*Ice*) di area yang sakit untuk mengurangi pembengkakan, lalu bisa gunakan *elastic verband* (*Compression*), dan jika berbaring letakan posisi kaki yang cedera lebih tinggi 6 hingga 10 inci dari jantung (*Elevate*). Para *runner* lebih mengenal teknik ini dengan istilah *RICE*", ujar **dr. Bobby N. Nelwan, Sp.OT**, Dokter Spesialis Orthopaedic OMNI Hospitals.

Pada 24-26 Oktober 2019 lalu, OMNI Hospitals sebagai *official medical partner* Electric Jakarta Marathon 2019, secara khusus memberikan pemeriksaan kesehatan, berupa mini *medical check-up* dan konsultasi dokter, serta edukasi kepada pelari mengenai persiapan dalam mengikuti ajang ini untuk mencegah cedera saat berlari

**JADWAL PRAKTIK
DR. BOBBY NELWAN,
SP.OT**
Senin & Rabu:
17.00 - 19.00 WIB
Sabtu:
09.00 - 11.00 WIB &
17.00 - 19.00 WIB



NARASUMBER:

**Dr. Bobby Nelwan, Sp.OT,
Dokter Spesialis Orthopaedic, OMNI Hospitals Pulomas**

Pendiri *Indonesian Orthopedic Society for Sports Medicine and Arthroscopy* ini menyelesaikan kuliah Spesialis Orthopedi di Universitas Indonesia dan sempat mengikuti program *Fellowship Orthopedic Sports Medicine* di Changi General Hospital, Singapore.

FOTO: SHUTTERSTOCK



OMNI Hospitals Memberikan Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Para Runners Menjelang Jakarta Marathon

Jangan Asal Ikuti Lari Marathon! Ketahui Kondisi Tubuh Agar Sampai Garis Finish.

OMNI HOSPITALS merupakan *official medical partner* Electric Jakarta Marathon Run 2019 yang diselenggarakan pada 27 Oktober 2019 yang lalu. Acara yang akan diikuti lebih dari 16.000 partisipan yang berasal dari dalam maupun dari luar negeri ini, dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu *Full Marathon* (42,195 KM), *Half Marathon Open* (21 KM), 10K, 5K, dan *Marathoonz Open* 1 KM dengan garis start dan finish di Gelora Bung Karno Stadium Jakarta. OMNI Hospitals turut memberikan edukasi kepada para runner mulai dari media *offline*, *online*, hingga mengadakan *coaching clinic* untuk meningkatkan

kesadaran akan pentingnya menjaga dan memeriksakan kesehatan serta sebagai salah satu bekal persiapan dalam mengikuti event ini.

Olahraga lari sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung karena dapat menurunkan kolesterol jahat, menjaga tekanan darah, dan mencegah obesitas. Walaupun lari memang baik untuk kesehatan jantung, namun sering kita mendengar pelari mengalami serangan jantung pada saat berlari bahkan sampai berujung pada kematian. Dalam jurnal *American College of Cardiology* disebutkan bahwa satu dari 200.000 pelari akan mengalami henti jantung

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS

mendadak, dan satu dari 50.000 pelari akan mengalami serangan jantung akibat penyakit jantung koroner saat melakukan *marathon*. "Untuk yang memiliki hobi berlari, memilih dan mengatur pola makan, istirahat yang cukup, serta latihan dan melakukan pemanasan sebelum *marathon*, namun harus ditunjang dengan pemeriksaan kesehatan jantung secara berkala, karena seringkali penderita sakit jantung sudah mengalami tanda-tanda atau gejala penyakit jantung, namun mengabaikannya," ujar **dr. Num Tanthuwani, Deputy CEO OMNI Hospitals**.

Banyak studi yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa atlet seperti pelari jarak jauh memiliki pembuluh darah jantung yang lebih besar, tebal, dan lebih efisien memompa darah dibandingkan mereka yang tidak aktif bergerak (*sedentary*). Kondisi ini disebut *athlete's heart*. Namun ada hal penting yang perlu diperhatikan pada olahraga ketahanan (*endurance training*) seperti lari jarak jauh karena dapat berisiko menimbulkan gangguan pada jantung. Hal ini disebabkan olahraga yang berlebihan justru meningkatkan radikal bebas dalam tubuh yang dapat mengikat kolesterol dan menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah jantung. Selain itu dehidrasi dan gangguan elektrolit akibat lari jarak jauh juga dapat menimbulkan gangguan irama jantung. "Oleh sebab itu, setiap orang wajib melakukan pemeriksaan jantung setidaknya setahun sekali. Jika merasakan gejala nyeri dada, sesak napas, jantung berdebar cepat atau tidak teratur saat Anda berolahraga, sebaiknya segera periksakan diri Anda." Jelas **dr. Emile, Sp.JP, Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah OMNI Hospitals**.

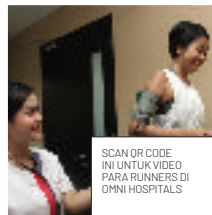
INI KATA PARA RUNNERS: TENTANG PENTINGNYA CEK KESEHATAN SEBELUM LOMBA LARI



MATIAS IBO, Ambassador & Coach of Adidas Runner Jakarta

"Sebelum berangkat menuju event *marathon*, salah satunya Jakarta *Marathon* 2019, saya melakukan *check-up* jantung di di OMNI Hospitals Alam Sutera. Hasil tesnya *I am good to go.*"

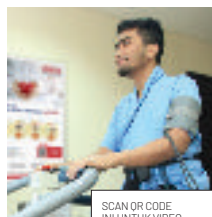
SCAN OR CODE
INI UNTUK VIDEO
PARA RUNNERS DI
OMNI HOSPITALS



LAVIETHA VIVRIE, Blogger yang hobi berenang, bersepeda, lari, dan diving.

"Terlepas ada atau tidak riwayat penyakit jantung di keluarga, sangat disarankan kita rutin cek kesehatan jantung karena itu penting banget, apalagi buat *temen-temen* yang larinya selalu gas pol rem blong. Paling nggak sebelum kita ikut *race.*"

SCAN OR CODE
INI UNTUK VIDEO
PARA RUNNERS DI
OMNI HOSPITALS



RIZKY F HERYANTO, Co-Founder MAEM Running Club

"Untuk kalian yang suka olahraga salah satunya lari, kalian harus peduli dengan kondisi kesehatan jantung. Cek kesehatan jantung itu ternyata bukan untuk usia tua saja. Walaupun masih muda dan tidak punya gejala atau keluhan terkait penyakit jantung, gw sangat menganjurkan kalian untuk cek kesehatan jantung di OMNI Hospitals, kaya gw ini."

SCAN OR CODE
INI UNTUK VIDEO
PARA RUNNERS DI
OMNI HOSPITALS



OMNI Hospitals Group Turut Sukseskan Electric Jakarta Marathon 2019



OMNI Hospitals Group turut menyukseskan acara Electric Jakarta Marathon 2019 yang diselenggarakan 27 Oktober 2019 lalu di Stadium Utama Gelora Bung Karno, Jakarta.

DUKUNGAN OMNI Hospitals Group terhadap salah satu ajang lari terbesar di Jakarta ini adalah dengan menurunkan tenaga medis, yang terdiri dari dokter, perawat, fisioterapis, serta tenaga non-medis, dengan total lebih dari 40 orang. Tiga unit ambulans dari OMNI Hospitals Group pun terus mengawal para pelari selama acara berlangsung untuk membantu para peserta yang alami cedera.

Dengan sigap dan profesional, tim medis OMNI Hospitals, yang didukung peralatan medis lengkap, membantu para pelari yang mengalami cedera, seperti cedera persendian, serangan



jantung, stroke, gangguan saluran pencernaan, dan penyakit lainnya.

Pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum melakukan pertandingan telah dirasakan oleh sejumlah *sport enthusiast*. Matias Ibo, Chaidir Akbar, Rizky F. Heryanto, Raka F. Heryanto, Ai Somantri, Veronica Dian, Fitri, Echo, Edo Pattimena, Sara Tunas, Agus Hermawan, Februarinta, Loli, Mario dan para *sport enthusiast* lainnya, telah memeriksakan kesehatannya di OMNI Hospitals sebelum mengikuti acara ini.

Mereka sangat senang dan puas karena mendapatkan hasil maksimal dan sesuai target, serta terhindar dari cedera atau masalah kesehatan lainnya. "Jadi bagi para *runners*, berapa pun umurmu, apa pun jenis olahraga dan profesimu, lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di OMNI Hospitals", saran salah satu *runner*.

Sebagai penyedia layanan kesehatan yang profesional, OMNI Hospitals Group secara rutin terus memberikan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan pengobatan kepada seluruh lapisan masyarakat.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS

Hindari Stres Selama Liburan Panjang Karena Dapat Menimbulkan Penyakit Jantung & Stroke

Terkadang saat liburan kita justru stres karena hal-hal yang seharusnya tidak perlu.



PADAHAL STRES emosional dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, kelelahan, depresi, kecemasan dan bahkan penyakit jantung dan stroke. Yuk, persiapkan momen liburan menjadi momen yang bisa membuat kita semakin sehat jiwa dan terhindar dari stres. Ini tipsnya:

1. Jangan terlalu aktif di media sosial

Liburan seharusnya menjadi sarana untuk menyegarkan kembali fisik dan mental. Sering kali saat liburan, kita tidak bisa lepas dari media sosial. Kebanyakan kita malah sibuk "update status" dan sibuk melihat *postingan* orang lain yang sedang liburan. Terkadang ini bikin kita malah jadi tidak menikmati liburan karena iri dengan *postingan* yang kelihatannya lebih hebat.

2. Tunda *postingan* di media sosial sampai malam hari

Ada beberapa orang yang sangat ingin diketahui di mana pun dia "check in" di medsos. Ada baiknya tunda *postingan* di medsos sampai malam hari saat mulai istirahat. Nikmatilah liburan tanpa terlalu sibuk *posting-posting* foto atau status di medsos. Memang sering kali dengan menampilkan "story" di lini masa kita, ada keinginan orang lain tahu kondisi kita. Sebaiknya konsen dengan liburan kita dan nikmati momen tersebut.

3. Tidak perlu terlalu responsif jika ada yang tidak sesuai

Walaupun liburan sudah direncanakan

matang, bisa saja ada masalah di tempat wisata tersebut. Ini yang sering membuat kita gusar, lalu marah, yang akhirnya merusak suasana liburan. Upayakan untuk tidak terlalu emosional. Tenangkan pikiran kita dan coba alternatif yang bisa muncul berkaitan dengan hal yang kita alami.

4. Jadikan momen liburan keluarga khusus untuk keluarga

Jika kita jarang bisa bersama-sama keluarga, jadikan liburan untuk momen itu. Jangan buat waktu terbuang hanya untuk lakukan hal tidak perlu. Lupakan semua pekerjaan dan matikan "mobile data" dan "wifi" di *smartphone* hingga kita tidak terganggu dengan notifikasi atau hal lainnya. Jika ada hal sangat penting tentu kita masih bisa dihubungi lewat telepon.

Semoga liburan dengan keluarga kali ini bisa menjadi liburan yang sehat jiwa. Jika Anda berlibur bersama teman atau sendiri pun, tips di atas tetap bisa dilakukan. Selamat berlibur. Salam Sehat Jiwa

JADWAL PRAKTIK DR. ANDRI, SP.KJ, FACLP

Senin, Selasa, & Kamis:
09.30 - 12.00 WIB &
16.00 - 19.30 WIB

Rabu & Jumat:
16.00 - 19.00 WIB

Sabtu: 09.00 - 13.00 WIB



NARASUMBER:

dr. Andri, Sp.KJ, FACLP,
Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa/
Psychiatrist,
OMNI Hospitals Alam Sutera

FOTO: SHUTTERSTOCK, DOK. OMNI HOSPITALS

Sudah Tahukah Anda Cara Menjaga Kesehatan Jantung Selama Liburan?

Menurut data Riskesdas 2013, terdapat lebih dari 2 juta kasus serangan jantung setiap tahunnya.

OLEH KARENA itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung Anda. Bagaimana ciri-ciri orang yang punya jantung sehat? Orangnya kuat dan berstamina, dengan denyut nadi antara 60-90 kali per menit dan tekanan darah 120/80.

Angka-angka tersebut merupakan kisaran. Jika Anda berolahraga secara teratur, denyut jantung bisa melambat hingga 40, yang biasanya mengindikasikan kondisi fisik yang prima. Kemudian pada tekanan darah 120/80. Angka teratas mengacu pada besar tekanan dalam pembuluh arteri selama kontraksi otot jantung Anda, ini disebut tekanan sistolik. Angka di bawah mengacu pada tekanan dalam pembuluh arteri ketika otot jantung berelaksasi. Ini disebut tekanan diastolik.

Setiap orang harus mengupayakan agar jantungnya tetap sehat dan terhindari dari sakit jantung. Caranya dengan menjaga keseimbangan hidup, dengan mengonsumsi makanan



bernutrisi, olahraga, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan manajemen stres bagi manusia modern yang baik.

"Bahagia saat menjalani pekerjaan, belum tentu tubuhnya juga sehat. Pasien paling muda (24 tahun) mengaku menikmati pekerjaannya di tempat hiburan. Tidurnya sedikit, malamnya happy-happy, makannya juga enak-enak. Tapi akhirnya tubuhnya menyerah," papar dr. Emile.

Fakta tersebut menunjukkan bahwa penyakit jantung saat ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan bisa menimpa kaum muda.

JADWAL PRAKTIK DR. EMILE TUMPAL HOMBARON, SPJP

Senin:
12.00 - 20.00 WIB
Selasa:
08.00 - 17.00 WIB
Rabu: 08.00 - 19.00 WIB
Kamis:
08.00 - 16.00 WIB

OLAHRAGA MALAM HARI TINGKATKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Olahraga yang dilakukan pada malam hari tidak menurunkan risiko penyakit jantung, melainkan justru meningkatkannya. Pada malam hari seharusnya kita beristirahat. Tubuh manusia memiliki *circadian rhythm*, di mana organ tubuh akan bekerja dan beristirahat pada jam-jam tertentu. "Orang main futsal jam 11 malam, itu malah tambah stres. Pikiran dan perasaan happy, tapi merugikan jantungnya."

NARASUMBER:

**Dr. Emile Tumpal Hombaron, Sp.JP,
Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, OMNI Hospitals Alam Sutera**

Lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, dan program Pendidikan Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah Universitas Airlangga, Surabaya. Bagi dr. Emile, mereka yang mampu melawan penyakitnya adalah mereka yang tidak takut dengan kondisinya. Jadi berani itu bagian dari penyembuhan juga," katanya.

FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID



Mengenal Lebih Dekat Kesehatan Jantung dan Permasalahannya

Penyakit jantung bukan penyakit menular, tetapi merupakan penyebab kematian nomor satu di Indonesia. Berikut berbagai permasalahan pada jantung.



Penyakit jantung koroner, terjadi akibat terbentuknya penyempitan pembuluh darah koroner yang mengalirkan darah ke otot jantung. Ketika penyempitan timbul, terjadi plak yang kemudian menarik bekuan darah sehingga tiba-tiba menimbulkan sumbatan akut.

Penyakit jantung hipertensi: membuat jantung menjadi tebal dan melar. Kondisi ini bisa menyebabkan penyakit gagal jantung yang berujung pada kematian.

Penyakit jantung rematik: akibat infeksi bakteri dan lain-lain di dalam, tengah, dinding, otot, hingga di pinggiran jantung.

Penyakit katup jantung. Katup atau klep pada jantung yang bermasalah, terutama akan menyebabkan katup jantung rusak atau lengket satu sama lain sehingga muncul kondisi yang disebut jantung bocor.

Penyakit jantung bawaan

merupakan kelainan pada struktur jantung yang menetap sejak lahir. Penyakit ini menyerang anak-anak dan di Indonesia banyak sekali yang kelainannya tidak terkoreksi, ditemukan saat dewasa dan sudah bermasalah.

Aritmia atau gangguan pada irama jantung.

Penyakit jantung karena kelainan hormonal. Hormon tiroid sangat penting untuk metabolisme seluruh tubuh. Namun jika kadarnya terlalu tinggi, bisa menyebabkan gangguan irama jantung.

Endokarditis, penyakit jantung infeksi yang mengenai permukaan dalam dinding jantung bagian dalam.

Miokarditis, terjadi jika infeksi mengenai daging dan otot-otot jantung sehingga menyebabkan sesak napas akibat jantung yang lemah.

JADWAL PRAKTIK DR.
RENAN SUKMAWAN,
SPJP(K), PHD, FIHA,
FACC

Selasa & Kamis: 16.00 -
20.00 WIB

Sabtu:
11.00 - 13.00 WIB



NARASUMBER:

Dr. Renan Sukmawan, SpJP(K), PhD, FIHA, FACC,

Dokter Spesialis Penyakit Jantung & Pembuluh Darah, OMNI Hospitals Alam Sutera

Sempat mengenyam pendidikan di luar negeri, di antaranya program PhD in Cardiovascular Medicine, di Kawasaki Medical School-Japan dan Fellowship in Transradial Cardiovascular Intervention di University Clinic Cardiology, Skopje, Macedonia. Pernah meraih Young Investigator's Award, World Congress of Echocardiography 2010, di Manila, dan mampu memberikan konsultasi dalam Bahasa Inggris dan Jepang.

FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID

Kenapa Pria Lebih Rentan Sakit Jantung?

Riset mengungkap jumlah penderita penyakit jantung pada pria dua kali lipat dibandingkan wanita.



STATISTIK MENUNJUKKAN penyakit jantung koroner dialami 80-90% pria dengan rata-rata usia 45-60 tahun. Saat ini ada kecenderungan peningkatan jumlah kasus pasien jantung di usia relatif muda, yakni 40 tahun ke bawah. Beberapa kasus serangan jantung bahkan dialami pria usia 20 tahunan.

GEJALA SERING DIABAIKAN

Mengapa serangan jantung terjadi secara tiba-tiba? Sebenarnya serangan jantung tidak tiba-tiba. Beberapa gejala, seperti rasa tak enak di dada, biasanya muncul sebelum serangan. Namun karena penderita menganggap diri masih muda dan fit, mereka

mengabaikan dan merasa tak perlu melakukan *medical check up*. Sebagian penderita juga menyangka gejala serangan jantung sebagai masuk angin, sakit maag, atau sekadar nyeri otot.

Segera periksakan ke dokter bila ada beberapa gejala serangan jantung, misalnya, nyeri dada hebat seperti ditusuk dan tertimpa beban berat, dada terasa sesak, muncul keringat dingin, serta lemas.

Pria berusia 40 tahun ke atas juga perlu waspada bila ada peningkatan tekanan darah, gula darah, kolesterol LDL, dan obesitas. Jalani pola hidup sehat dan lakukan pemeriksaan kesehatan jantung secara rutin.

FOTO: SHUTTERSTOCK - BANENDRA/GRID

JADWAL PRAKTIK
DR. DEDE MOESWIR,
SP.PD KKV, FINASIM,
FAPSC, FSCAI
Senin - Jumat:
14.00 - 18.00 WIB



NARASUMBER:

dr. Dede Moeswir, SP.PD KKV, FINASIM, FAPSC, FSCAI, Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular, OMNI Hospitals Pulomas

Menamatkan pendidikan Spesialis Penyakit Dalam di Universitas Sumatera Utara pada 2008. Pada 2014, berhasil menamatkan pendidikan Subspesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular di FKUI 2014. Mengikuti *Fellow Intervention Cardiology* di University of Ulsan, Seoul, South Korea.

INI ALASAN PRIA LEBIH BERISIKO SAKIT JANTUNG DARI PADA WANITA:

- ♦ Hormon progesteron dan estrogen pada wanita berfungsi sebagai perlindungan alami dari penyakit jantung.
- ♦ Banyak pria menderita hipertensi, diabetes, dan obesitas.
- ♦ Gaya hidup pria (sering merokok, pola makan buruk, dan tinggi stres).

Bagaimana Penyakit Jantung Koroner Terjadi?

Apakah Anda tahu apa yang dimaksud jantung koroner? Gejalanya? Yang berisiko mengalaminya? Nah, berikut tanya jawab tentang jantung koroner.



Bagaimana penyakit jantung koroner terjadi? Penyakit jantung koroner terjadi karena adanya sumbatan/penyempitan pada pembuluh darah yang membawa darah/oksigen ke otot jantung. Prosesnya disebut aterosklerosis di mana lemak (LDL) masuk ke lapisan tengah dinding pembuluh darah.

Gejalanya? Paling sering adalah nyeri dada atau sesak. Pada fase awal muncul saat beraktivitas, misal berolahraga di mana otot jantung perlu nutrisi dan oksigen lebih banyak, tapi karena ada penyempitan pembuluh darah maka jantung mengalami kekurangan oksigen dan nutrisi yang menyebabkan gejala nyeri dada.

Faktor apa saja yang bisa meningkatkan risiko jantung koroner? Faktor yang tak bisa dimodifikasi adalah bertambahnya usia, jenis kelamin

(laki-laki lebih berisiko ketimbang perempuan), dan riwayat keluarga yang pernah mengalami penyakit jantung koroner/stroke terutama pada usia muda. Faktor yang bisa diubah adalah hipertensi, diabetes, kolesterol, kegemukan, kurang aktivitas, stres, dan merokok.

Apakah jantung koroner dapat dicegah? Tentu. Kendalikan faktor risiko yang bisa dimodifikasi dan lakukan skrining untuk deteksi dini. Untuk usia di bawah 40, periksa tekanan darah sekali setahun. Periksa kolesterol dan kadar gula darah 3-4 tahun sekali. Untuk usia 40 tahun ke atas, skrining kesehatan dianjurkan rutin setahun sekali. Bila dalam pemeriksaan diketahui ada risiko jantung koroner, perlu dilakukan terapi, baik dengan gaya hidup sehat maupun obat.

JADWAL PRAKTIK
DR. RACHMAT
HAMONANGAN SP.PD
- KKV, FINASIM, FACP,
FICA
Senin - Rabu & Jumat
- Sabtu: 17.00 - 20.00
WIB

NARASUMBER:

**dr. Rachmat Hamonangan Sp.PD - KKV, FINASIM, FACP, FICA,
Spesialis Penyakit Dalam - Konsultan Kardiovaskular, OMNI Hospitals Pekayon**

Spesialis Penyakit Dalam, Konsultan Kardiovaskular ini menyelesaikan Pendidikan Spesialis Penyakit Dalam di Universitas Indonesia, dilanjutkan Pendidikan Subspesialis Konsultan Kardiovaskular di universitas yang sama. Pernah mendapat penghargaan sebagai *The best Ten Participants (Post Graduate Students Category) in Course on Medical Treatment (COMET)* yang diselenggarakan oleh Continuing Medical Education VI/2007.



ILUSTRASI: SHUTTERSTOCK. FOTO: BANENDRA/GROD

Sudah Tahukah Anda Cara Menangani Jantung Koroner?

"Penyakit jantung kalau terdeteksi sejak awal, dokter bisa menyiapkan berbagai tindakan penanganan," ujar Dr. Renan Sukmawan, SpJP(K), PhD, FIHA, FACC.



PENYAKIT JANTUNG koroner terjadi ketika ada penyempitan hampir 70% pada pembuluh darah koroner. Cara mendeteksinya melalui *treadmill* atau *CT scan*, untuk melihat langsung apakah ada plak pada jantung. Untuk memastikan telah terjadi sumbatan, dilakukan kateterisasi. Sedangkan untuk mengatasi penyumbatan tersebut bisa dilakukan pemasangan ring untuk melebarkan pembuluh darahnya.

Jadi, pemasangan ring dilakukan ketika ada penyempitan di pembuluh darah koroner sebesar 70%, karena di atas angka tersebut aliran darah terganggu.

Pemasangan ring dan kateterisasi merupakan prosedur intervensi non bedah. Pemasangan kateter melalui pembuluh darah arteri di tangan, seperti saat memasang infus. Prosedur ini bisa dilakukan dengan cepat, tergantung kondisi penyempitannya. Kalau penyempitan panjang dan banyak, harus dilakukan pemasangan kateter (balon) dulu, kemudian memasang ring.

Jika penyumbatan terlalu banyak, dan tersebar di tiga pembuluh darah tersebut sehingga menimbulkan

kebuntuan, salah satu pilihannya adalah operasi *bypass*.

Masih ada beberapa cara untuk mengatasi penyakit jantung dengan peralatan, seperti pemasangan *permanent pacemaker* atau alat pacu jantung. Di Amerika, ada prosedur transplantasi atau cangkok jantung untuk mengatasi gagal jantung. Namun prosedur ini belum bisa dilakukan di Indonesia, karena masih terhambat donor dan berbagai faktor pendukung lainnya.

JADWAL PRAKTIK DR. RENAN SUKMAWAN, SpJP(K), PhD, FIHA, FACC
Selasa & Kamis: 16.00 – 20.00 WIB
Sabtu: 11.00 – 13.00 WIB

SALAH KAPRAH SOAL EKG

Selama ini EKG dianggap sebagai deteksi dini penyakit jantung koroner yang mampu menggambarkan masalah pada jantung. Padahal EKG hanya bisa menggambarkan suatu kelainan pada pasien yang sudah pernah serangan jantung atau gagal jantung. EKG lalu dilakukan saat pasien diberi *exercise* seperti *treadmill*, untuk melihat apakah EKG berubah setelah beraktivitas. EKG yang dilakukan saat istirahat tidak banyak mengungkapkan sesuatu yang berarti.

NARASUMBER:

**Dr. Renan Sukmawan, SpJP(K), PhD, FIHA, FACC,
Dokter Spesialis Penyakit Jantung & Pembuluh Darah,
OMNI Hospitals Alam Sutera**

FOTO: SHUTTERSTOCK



Periksakan Jantung Sejak Dini

Pertahankan momen indah bersama keluarga

Paket Pemeriksaan

Jantung Sehat

Rp 1.099.000,-

— + —

Tambahan :

CT CARDIAC Rp 2.699.000,-

Termasuk :

- Konsultasi
Dokter Spesialis Jantung - MCU
- EKG
- Treadmill
- Echocardiography
- Glukosa Puasa
- Trigliserida
- Kolesterol Total, HDL, LDL

Syarat & Ketentuan :

- Berlaku s/d 31 Maret 2020 • Promo tidak dapat digabung dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien rawat jalan • Tidak berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelum pemeriksaan

OMNI HOSPITALS PULOMAS

Jl. Pulomas Barat VI No. 20
Jakarta Timur 13210

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

Jl. Alam Sutera Boulevard Kav. 25
Serpong Utara, Tangerang Selatan 15325

OMNI HOSPITALS CIKARANG

Komp. The Oasis Kav. No.1
Jl. Raya Cikarang Cibirusah Selatan
Bekasi 17350

OMNI HOSPITALS PEKAYON

Jl. Pulo Ribung, Pekayon Jaya
Bekasi Selatan, Bekasi 17148



021 2977 9999



1 500 108



omni-hospitals.com



omnihospitalsgroup

We Care with Passion

Operasi Jantung Kini Tak Lagi “Menyeramkan”

Standar prosedur operasi jantung adalah dengan membelah area dada. Metode ini tentu terkesan menyeramkan.



DULU PROSEDUR operasi *bypass* jantung termasuk kategori pembedahan besar, karena memotong tulang dada depan sehingga jantung tampak secara keseluruhan. Namun sekarang pasien jantung tak perlu khawatir lagi. Operasi jantung kini bisa hanya dengan membuat sayatan kecil sekitar 7-8 cm di sela otot-otot antara tulang iga.

Teknologi ini dikenal dengan operasi *bypass* jantung sayatan minimal atau *Minimally Invasive Cardiac Surgery Coronary Artery Bypass Grafting* (MICS CABG). Tindakan bedah minimal invasif ini dapat dilakukan untuk kasus-kasus jantung ringan, sedang, ataupun berat.

Sebenarnya, teknologi ini sudah diterapkan di Jepang sekitar 10-12 tahun lalu. Hanya saja, proses pembedahan ini membutuhkan keahlian tersendiri

sehingga belum terlalu banyak yang melakukan metode ini. OMNI Hospitals telah menerapkan teknologi ini sejak 5-6 tahun yang lalu.

Adapun total pengerjaan metode ini sekitar 5-6 jam. Tingkat keberhasilan dari teknik ini mendekati 100%.

JADWAL PRAKTIK
DR. ALFA FERRY, MD,
FRCS, SP.BTKV
Selasa & Jumat:
15.00 - 18.00 WIB (Apt)

APA KEUNGGULAN BEDAH MINIMAL INVASIF?

- ◆ Cukup 5 hari perawatan, sedangkan bedah konvensional 8 hari.
- ◆ Risiko infeksi dan risiko perdarahan rendah.
- ◆ Proses pemulihan lebih cepat, kurang dari satu bulan, sedangkan bedah konvensional membutuhkan waktu pemulihan 2-3 bulan.
- ◆ Lebih disarankan untuk pasien usia lanjut, terlebih penderita paru. Pemulihan untuk pasien lansia juga lebih cepat.
- ◆ Secara estetika lebih baik karena tidak ada pembelahan pada area dada.

NARASUMBER:

**Dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, Sp.BTKV,
Dokter Spesialis Bedah Thoraks Kardiovaskular, OMNI Hospitals Pulomas**

Meraih gelar Spesialis Bedah Umum dari Royal College of Physician and Surgeon, Glasgow, Skotlandia, tahun 1996. Melanjutkan studi sebagai Cardiothoracic Surgeon di Institut Jantung Negara Malaysia dan mengikuti Fellow Cardiac Surgeon di Cleveland Clinic USA.



FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID



Cathlab OMNI Hospitals untuk tindakan katerisasi atau angiography.



Treadmill test untuk mengukur detak jantung.

CARDIOVASCULAR CENTER OMNI HOSPITALS PELAYANAN KOMPREHENSIF UNTUK JANTUNG ANDA

Penyakit Jantung Koroner menempati posisi pertama sebagai penyebab kematian di Indonesia.

APA ARTI data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014 tersebut? Betul, kesehatan jantung perlu mendapat perhatian khusus, tentu tanpa mengesampingkan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Menjalani gaya hidup sehat menjadi hal utama untuk menjaga kesehatan tubuh.

Hanya saja, karena hampir setengah kasus serangan jantung koroner dialami orang yang justru tidak tahu terdapat plak/sumbatan di pembuluh darahnya, pemeriksaan kesehatan secara berkala tetap diperlukan demi memantau kondisi organ tubuh, terutama jantung.

Terkait ini, Cardiovascular Center OMNI Hospitals memberikan pelayanan kesehatan jantung yang paripurna, dengan dukungan alat kesehatan teknologi terkini serta tenaga medis yang kompeten.

Cardiovascular Center OMNI Hospitals yang merupakan perwujudan dari Center of Excellence OMNI Hospitals ini, menawarkan pelayanan kesehatan jantung yang komprehensif dan lengkap, dari deteksi dini, diagnostik (Elektrokardiogram/EKG, treadmill, Echocardiography/pemeriksaan fungsi jantung, CT-cardiac/CT-scan khusus jantung, angiography/kateterisasi

24/7 PELAYANAN KEGAWATDARURATAN JANTUNG

Cardiovascular Center OMNI Hospitals siap memberikan pelayanan untuk kasus kegawatdaruratan jantung. Cardiovascular Center OMNI Hospitals memiliki tim medis terlatih dan fasilitas lengkap, seperti UGD, cathlab, dan ICCU. Dokter Spesialis Jantung pun bersiaga 24 jam untuk tindakan Primary PCI. Ini merupakan prosedur pemasangan stent dan balon yang harus dikerjakan dengan segera untuk pembuluh darah yang tersumbat total demi menyelamatkan nyawa pasien.

APA ITU CATHLAB?

Cathlab atau laboratorium katerisasi adalah ruangan khusus dan steril untuk melakukan Angiografi Koroner. Ini merupakan tindakan *minimal invasive* menggunakan sinar X-Ray dengan memasukkan kateter melalui pembuluh darah tepi (tangan/paha) sampai mencapai pembuluh darah koroner, dilanjutkan pemberian zat kontras untuk memfoto secara langsung pembuluh darah koroner.

Tujuan tindakan ini untuk melihat berapa persen sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah. Selama tindakan berlangsung pasien tetap dalam keadaan sadar dan dapat berkomunikasi dengan dokter yang melakukan tindakan.

jantung), hingga penanganan kasus penyakit jantung, seperti pemasangan *stent/ring*, pembalanan pembuluh darah, dan *coronary artery bypass grafting/CABG* atau bedah jantung.

Pelayanan komprehensif ini didukung oleh tim dokter spesialis yang terdiri dari Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular, serta Dokter Spesialis Bedah Thoraks Kardiovaskular.

Cardiovascular Center OMNI Hospitals juga memiliki layanan 24/7 untuk kasus kegawatdaruratan jantung, *Cathlab*, Dokter spesialis, dan tenaga medis lain siaga 24 jam untuk berikan penanganan dengan cepat, contohnya untuk kasus serangan jantung.

Tim Dokter Cardiovascular Center OMNI Hospitals

OMNI HOSPITALS PULOMAS



Dr. Hardjo Prawira,
Sp.PD, KKV, Dokter
Spesialis Penyakit Dalam,
Konsultan Kardiovaskular



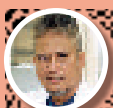
Dr. Didi Kurniadhi, Sp.PD,
KKV, FINASIM, FICA,
Dokter Spesialis Penyakit
Dalam, Konsultan
Kardiovaskular



Dr. Dede Moeswir, Sp.PD,
KKV, FINASIM, FAPSC,
FSCAI, Dokter Spesialis
Penyakit Dalam Konsultan
Kardiovaskular



**Dr. Muhammad A.
Basalamah,** Sp.JP, Dokter
Spesialis Jantung dan
Pembuluh Darah



Dr. Alfa Ferry, MD, FRCS
(Glasgow), Sp. BTKV,
Dokter Spesialis Bedah
Thoraks Kardiovaskular



Dr. David Hutagaol,
Sp.BTKV, FIHA, Dokter
Spesialis Bedah Thoraks
Kardiovaskular

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA



Dr. Renan Sukmawan,
Sp.JP(K), PhD, FIHA,
FACC, Dokter Spesialis
Jantung dan Pembuluh
Darah



Prof. Dr. dr. Idris Idham,
Sp. JP(K), FIHA, FESC,
FACC, FAsCC, Dokter
Spesialis Jantung dan
Pembuluh Darah



**Dr. Emile Tumpal
Hombaron,** Sp.JP, Dokter
Spesialis Jantung dan
Pembuluh Darah



Dr. Berlian I. Idris,
Sp.JP(K), FIHA, MPH, DSc,
Dokter Spesialis Jantung
dan Pembuluh Darah



Dr. Hengky Gosal, Sp.PD
– KKV, FINASIM, Dokter
Spesialis Penyakit Dalam,
Konsultan Kardiovaskular

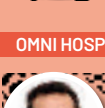


**Dr. Aloysius Budi
Gunawan,** SpBTKV,
Dokter Spesialis Bedah
Toraks & Kardiovaskular

OMNI HOSPITALS CIKARANG



**Dr. Mailani Karina
Achmad,** Sp.JP, Dokter
Spesialis Jantung dan
Pembuluh Darah



**Dr. Rachmat
Hamonangan,**
Sp.PD-KKV, FINASIM,
FACP, FICA, Dokter
Spesialis Penyakit
Dalam, Konsultan
Kardiovaskular



Dr. Novita Sitorus,
Sp.JP, FIHA, Dokter
Spesialis Jantung dan
Pembuluh Darah

OMNI HOSPITALS PEKAYON

FOTO: BANENDRA PRAS/GRID, DOK. OMNI HOSPITALS

Makan Berlemak dan Kurang Aktivitas Fisik Selama Liburan, Waspada Serangan Stroke

Biasanya penyakit pasca-libur panjang di Indonesia terkait dengan kurangnya aktivitas fisik dan menu hidangan yang cenderung tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi garam.



DIAMBIL DARI tulisan **dr. Ari Fahrial Syam, SpPD, KGEH** pada salah satu artikel di *website* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, didapatkan data bahwa 1-2 hari setelah Lebaran, poliklinik-poliklinik RSUD (Rumah Sakit Umum Daerah) selalu dibanjiri para pemudik yang sakit. Instalasi Gawat Darurat di rumah sakit juga berisi pasien-pasien sakit berat, seperti stroke, serangan jantung, kegawatdaruratan karena gula darah dan infeksi paru.

Biasanya penyakit pasca-libur panjang di Indonesia (terutama setelah

Lebaran) terkait dengan kurangnya aktivitas fisik dan menu hidangan yang cenderung tinggi karbohidrat, tinggi lemak, tinggi garam, seperti ketupat, opor ayam, rendang, semur daging, sambal goreng ati, dsb. Belum lagi kue kering lezat yang begitu menggugah selera sehingga memunculkan keinginan untuk banyak makan.

Lalu apa yang bisa kita lakukan setelah menjalani libur panjang? Lakukan cek kolesterol segera dan pertimbangkan untuk tes kembali beberapa bulan kemudian. Selepas libur panjang, risiko seseorang mengalami lonjakan nilai kolesterol dan terancam sakit jantung dan stroke akan jauh lebih besar.

Jika kadar kolesterol dalam darah cukup tinggi, pembuluh darah yang membawa darah dari jantung (arteri) akan mengalami pengerasan (aterosklerosis). Di dinding arteri pun akan terjadi penumpukan lemak, kolesterol, dan zat-zat yang kemudian membentuk deposit yang disebut plak. Plak-plak ini bisa mempersempit atau sepenuhnya memblokir arteri dan menyebabkan masalah di seluruh tubuh. Aterosklerosis adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke.

Bila melihat dari sifat serangan stroke yang mendadak dan tanpa gejala tertentu, cara mencegah stroke sejak dini adalah mendeteksi faktor risiko stroke dengan melakukan pemeriksaan (*medical check up*) secara rutin. Sebagai tindakan preventif OMNI Hospitals menyediakan layanan *screening* kesehatan yang bersifat akurat, komprehensif dan terjangkau.

**JADWAL PRAKTIK
DR. ZICKY YOMBANA,
SP.S**
Senin: 10.00 - 14.00 WIB
Selasa:
09.00 - 15.00 WIB
Rabu & Jumat:
13.00 - 15.00 WIB (P)
Kamis:
09.00 - 14.30 WIB
Jumat:
13.00 - 15.00 WIB

NARASUMBER:

**dr. Zicky Yombana, Sp.S,
Dokter Spesialis Saraf/Neurologist, OMNI Hospitals Pulomas**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Text Neck Syndrome, Akibat Banyak Main Gadget Walaupun Saat Liburan

*Saat berlibur kita
tidak pernah lepas
dari smartphone,
bukan?*

DARI SELFIE sepanjang perjalanan, berselancar di internet mencari tempat wisata yang bisa dikunjungi, hingga mengecek media sosial. Nah, keseringan menunduk melihat layar *smartphone*, bisa mengakibatkan *text neck syndrome*.

Text Neck syndrome adalah cedera tekanan dan nyeri pada leher akibat terlalu lama menunduk saat menggunakan ponsel. Awalnya mungkin hanya akan menimbulkan nyeri kepala

dan leher. Namun jika terjadi setiap hari selama bertahun-tahun, bantalan antar-ruas tulang belakang bisa keluar dari posisi sebelumnya sehingga menekan saraf.

Menurut **DR. Dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS (K), FINSS, FINPS, FAPCSS**, Dokter Spesialis Bedah Saraf, Konsultan Neurosurgeon Spine, Pain Management and Peripheral Nerve Reconstruction dari OMNI Hospitals Alam Sutera, saraf pada leher fungsinya mengatur napas. jika saraf rusak, akan sulit bernapas. Gejala lainnya yaitu, nyeri kepala dan leher, kesemutan, lemas, dan panas seperti kena cabai. Jika saraf simpatis rusak, usus bisa terganggu sehingga sulit untuk buang air besar dan buang air kecil, bahkan bisa menyebabkan kelumpuhan total pada tangan dan kaki yang meninggalkan cacat.

ATASI SARAF KEJEPIT DENGAN PLDD/PPDD

PLDD (*Percutaneous Laser Disc Decompression*)/PPDD (*Percutaneous Plasma Disc Decompression*) adalah tindakan operasi tanpa sayatan untuk menangani kasus bantalan yang pecah. Keuntungan PLDD/PPDD adalah prosesnya cepat dan masa pemulihannya yang singkat. Tingkat keberhasilan tindakan ini sangat tinggi.

JADWAL PRAKTIK
DR. DR. ALFRED
SUTRISNO SIM, SP.BS
(K), FINSS, FINPS,
FAPCSS
Senin - Sabtu:
10.00 - 12.00 WIB

FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID



NARASUMBER:

DR. Dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS (K), FINSS, FINPS, FAPCSS,
Dokter Spesialis Bedah Saraf, Konsultan Neurosurgeon Spine, Pain Management
and Peripheral Nerve Reconstruction, OMNI Hospitals Alam Sutera

Menuntaskan pendidikan kedokteran umum di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, dan pendidikan Spesialis Bedah Saraf di Universitas Indonesia. Ketua *Center of Excellence Neuroscience OMNI Hospital Alam Sutera* pernah menjadi 5th *President in Asia Pacific Cervical Society*, 2015, *President Congress of Asian Australian Society of Stereotactic Neuro Surgery*, 2011.



Penyakit Jantung dan Stroke Mempunyai Hubungan?

Seringkali penderita penyakit jantung mengalami serangan stroke setelah dilakukan penanganan. Mengapa hal itu bisa terjadi? Apa kaitan penyakit jantung dan stroke?

ADA DUA jenis stroke: pertama, stroke pendarahan karena pembuluh darah pecah akibat hipertensi. Kedua, stroke sumbatan. Yang mekanismenya yaitu terjadi penyumbatan dari penebalan dinding pembuluh darah atau plak yang pindah dari jantung ke pembuluh darah di otak (disebut emboli).

Tidak semua orang yang sakit jantung pasti akan mengalami stroke, tapi terkadang orang yang sakit jantung kemungkinan besar terkena stroke. Penyakit jantung yang sering

menyebabkan stroke biasanya dipicu gangguan irama jantung (aritmia), demikian penuturan Dr. Daniel T. Suryadisastra, SpS - Dokter Spesialis Saraf dari OMNI Hospitals Alam Sutera.

"Penyakit jantung yang rentan memicu stroke adalah gangguan irama jantung di mana terjadi gangguan akibat katup (jantung) tidak menutup secara tepat sehingga menimbulkan sumbatan. Namun pada orang lanjut usia dengan adanya penyakit jantung kecenderungan menjadi stroke lebih tinggi," jelasnya.

Hal lain yang perlu diwaspadai adalah stroke pasca pemasangan ring atau serangan jantung. Kemungkinannya lebih tinggi karena biasanya terjadi emboli kecil-kecil yang lepas ke otak.

Untuk mengenali gejala stroke, Anda bisa mengacu pada istilah FAST (Face, Arms, Speech dan Time).

FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID

Periksa apakah wajah simetris atau tidak, apakah lengan tiba-tiba lemas dan lumpuh, atau bicaranya pelo. Jika menunjukkan gejala tersebut, secepat mungkin bawa ke rumah sakit.

Tak perlu langsung panik ketika ada anggota keluarga atau teman yang mengalami serangan stroke. Sebab, ada *golden period* atau waktu emas penanganan stroke yaitu dalam waktu 3-4 jam pertama setelah terjadi serangan.

Jika kondisi tidak memungkinkan untuk diantar langsung ke rumah sakit, sambil menunggu ambulans datang, segera baringkan pasien dengan posisi kepala lebih tinggi (sekitar 30 derajat). Gunanya agar aliran darah lancar, napasnya teratur, dan pasien lebih tenang.

Dr. Daniel sangat tidak menyarankan untuk menusuk jari penderita stroke memakai jarum dengan tujuan untuk mengencerkan darah. "Jangan pula memberikan obat pengencer darah tanpa pengawasan dokter," jelasnya.

Agar penyakit jantung tidak lantas berakhir menjadi stroke, pasien harus selalu diedukasi mengenai faktor risikonya. Pertama, harus disiplin mengonsumsi obat-obatan yang diberikan untuk penyakit jantungnya. Kedua, harus menjaga gaya hidup agar

Golden periode atau waktu emas penanganan stroke yaitu dalam waktu 3-4 jam pertama setelah terjadi serangan.

tidak memicu hipertensi, obesitas, diabetes, kolesterol, merokok, dan stres. Usahakan agar lebih peka pada gejala awal seperti kesemutan (walaupun kesemutan tidak selalu berarti gejala stroke), penglihatan terganggu, sakit kepala hebat, tangan atau mulut terasa kebas.

PASIENT STROKE TERMUDA

Pasien stroke dengan usia termuda yang pernah ditangani dr. Daniel T. Suryadisastra, SpS, adalah anak usia 3 tahun. Kasus seperti ini memang jarang terjadi, di mana pasien cilik ini memiliki kelainan pembuluh darah sehingga menyebabkan penyumbatan otak dan kelumpuhan. Namun karena masih di usia kanak-kanak, sel-sel otak pasien ini masih mengalami regenerasi bahkan sel-sel yang baru masih akan tumbuh dan berkembang. Kelumpuhan berhasil diatasi, dan melalui fisioterapi kini si pasien sudah bisa berjalan dan sekolah lagi.

**JADWAL PRAKTIK
DR. DANIEL T.
SURYADISASTRA, SP. S**
Senin, Rabu & Jumat:
09.00 - 13.00 WIB &
18.00 - 20.00 WIB
Selasa & Kamis:
09.00 - 13.00 WIB &
20.00 - 21.00 WIB
Sabtu: 09.00-13.00 WIB



NARASUMBER:

**Dr. Daniel T. Suryadisastra, Sp. S,
Dokter Spesialis Saraf/Neurologist, OMNI Hospitals Alam Sutera**

Menyelesaikan pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara, Jakarta, dan pendidikan Spesialis Saraf di Fakultas Kedokteran Universitas Hassanuddin, Makassar. Dokter yang sangat berpengalaman dalam *emergency skill* ini tertarik mengambil spesialisasi saraf karena seluruh tubuh manusia terdiri atas saraf. "Kita bisa membantu menilai, mendiagnosa, dan mengarahkan sumber sakitnya melalui diagnosa topis (diagnosis berdasarkan gejala dan tanda yang diperoleh dihubungkan dengan lokalisasi lesi di susunan saraf)," jelas dokter yang memiliki kualifikasi *Neurophysiology (Intra lperative Monitoring, Electromyography, Electro Encephalography)* ini.

Jangan Anggap Remeh Bicara Pelo

Waspada! bila Anda mendadak bicara pelo, lengan atau kaki menjadi lemah, lupa, sakit kepala, bahkan pusing berputar hebat, pandangan buta mendadak, meski kemudian sembuh kembali.



INI BUKAN gejala kecapekan atau tak enak badan. Ini adalah TIA atau *Transient Ischaemic Attack*. TIA merupakan serangan stroke yang berlangsung hitungan menit atau jam, dan tidak menyebabkan kerusakan permanen. Tak sedikit yang menganggap ini sebagai kelelahan karena dapat pulih seperti biasa dalam waktu kurang dari 24 jam.

WASPADAI FAST

Gejala stroke ringan dan penanganannya disingkat dengan **FAST**, yaitu:

- Face** : sebagian wajah "melorot" tiba-tiba.
- Arm** : lengan terasa lemah
- Speech** : bicara cadel
- Time** : bawa ke rumah sakit secepatnya.

Kondisi yang juga sering disebut stroke ringan atau mini stroke ini sebenarnya sebuah peringatan bahwa penderita memiliki risiko mengalami serangan stroke lebih hebat di kemudian hari. Tercatat 1 dari 3 orang yang mengalami TIA berisiko mengalami serangan stroke yang sebenarnya. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko adalah hipertensi, diabetes, atau kolesterol tinggi.

Terkadang pasien datang dalam kondisi sudah terlambat, yakni sudah mengalami stroke sepenuhnya. Padahal beberapa minggu sebelumnya sudah mengalami mini stroke, namun dianggap sebagai sesuatu yang tidak membahayakan.

Segera hubungi dokter saat mengalami gejala TIA dan jalankan gaya hidup sehat untuk mencegahnya terulang kembali dengan mengurangi gula, garam, goreng-gorengan, dan stop rokok.

JADWAL PRAKTIK
DR. ROSA ANGGRAENI
D, MSI. MED, SP.S
Senin - Sabtu:
08.00 - 09.30 WIB



NARASUMBER:

**dr. Rosa Anggraeni D, MSi. Med, Sp.S,
Dokter Spesialis Saraf/Neurologist, OMNI Hospitals Pekayon**

Lulusan Kedokteran Umum Universitas Kristen Indonesia 2002 ini melanjutkan pendidikan Spesialisasi Saraf dan Program Studi Magister Ilmu Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Pangeran Diponegoro lulus tahun 2008. Layanan yang diberikan konsultasi penyakit saraf seperti stroke, nyeri kepala, nyeri pinggang, parkinson, infeksi otak, tumor otak, demensia, dan kelainan saraf lainnya.

FOTO: SHUTTERSTOCKBANENDRA/GRID

STROKE BISA SEMBUH TOTAL

Kenali Faktor Risiko dan Skrining Stroke

Pola hidup yang kurang sehat dan tepat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya stroke.



MENURUT BADAN Kesehatan Dunia (WHO), stroke menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di dunia setelah penyakit jantung iskemik. Tingginya angka kematian akibat stroke ini karena keterlambatan penanganan pasien. Bukan terlambat karena persoalan akses kesehatan, akan tetapi, karena masyarakat belum paham mengenai informasi gejala stroke. Serangan stroke hanya dianggap masuk angin atau kesemutan biasa. Penanganannya pun hanya sebatas istirahat, punggung dikerok, minum teh hangat, atau dipijat. Ini yang tidak jarang menyebabkan terjadinya keterlambatan penanganan oleh dokter.

Padahal stroke merupakan penyakit yang harus ditangani dengan cepat. Penderita stroke dapat sembuh total, asalkan segera ditangani dengan tepat. Bila seorang pasien stroke sumbatan ditangani

kurang dari 4,5 jam setelah serangan stroke, maka kemungkinan sembuh mencapai 100%. Waktu 4,5 jam adalah *golden period* yang harus diperhatikan. Semakin cepat stroke ditangani, semakin cepat sembuh sempurna.

LAKUKAN SKRINING INI UNTUK CEGAH STROKE

Skrining dapat mengantisipasi serangan stroke. Waspada! saat ada riwayat keluarga yang alami stroke. Lakukan beberapa pemeriksaan, seperti skrining kondisi pembuluh darah dengan *Carotid Duplex* dan *Transcranial Doppler* (TCD) juga dibutuhkan. *Carotid Duplex* untuk mengetahui kondisi pembuluh darah dan aliran darah yang menuju otak. Sedangkan TCD untuk mengetahui kondisi pembuluh darah dan aliran darah di otak.

SCAN QR CODE
INI UNTUK
MENGUNJUNGI
CHANNEL YOUTUBE
DR. ZICKY YOMBANA,
SPS



JADWAL PRAKTIK
DR. ZICKY YOMBANA,
SPS

Senin: 10.00 - 14.00 WIB
Selasa:
09.00 - 15.00 WIB
Rabu & Jumat:
13.00 - 15.00 WIB (P)
Kamis:
09.00 - 14.30 WIB
Jumat: 13.00 - 15.00 WIB

FOTO: SHUTTERSTOCK, BANENDRA/GRID



NARASUMBER:

dr. Zicky Yombana, Sp.S,
Dokter Spesialis Saraf/Neurologist, OMNI Hospitals Pulomas

Lulus dokter Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi pada 2006. Melanjutkan pendidikan Spesialis Saraf di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dan lulus 2012. Beliau tergabung di Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI), World Stroke Organization (WSO), European Stroke Organization (ESO), dan International Association for the Study of Pain (IASP).

CEGAH STROKE

sedini mungkin

Scan QR Code ini
untuk Informasi
Promo-promo Menarik



PAKET PEMERIKSAAN SCREENING STROKE

Mulai dari

Rp. 2.500.000,-*

Screening Stroke include :

- Konsultasi dokter MCU, dokter spesialis Jantung dan dokter spesialis Saraf
- Pemeriksaan Laboratorium
 - Darah Lengkap
 - Fungsi Ginjal
 - Cardiovascular Panel (termasuk Echocardiography)
 - Diabetes Panel
 - Profil Lipid
- EKG
- Rontgen Thorax
- MRI & MRA

*Syarat dan Ketentuan :

- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien Reguler
- untuk OMNI Hospitals Cikarang pemeriksaan MRI & MRA dilakukan di OMNI Hospitals Pekayon
 - Transcranial doppler (TCD) hanya berlaku untuk OMNI Hospitals Pulomas
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya
- Berlaku s/d 31 Maret 2020

OMNI HOSPITALS PULOMAS

Jl. Pulomas Barat VI No. 20
Jakarta Timur 13210

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

Jl. Alam Sutera Boulevard Kav. 25
Serpong Utara, Tangerang Selatan 15325

OMNI HOSPITALS CIKARANG

Komp. The Oasis Kav. No.1
Jl. Raya Cikarang Cibiru Selatan
Bekasi 17350

OMNI HOSPITALS PEKAYON

Jl. Pulo Ribung, Pekayon Jaya
Bekasi Selatan, Bekasi 17148

☎ 021 2977 9999 📞 1 500 108 🌐 omni-hospitals.com 📺 omnihospitalsgroup

We Care with Passion



Rahasia Keberhasilan Penanganan Stroke Iskemik

Tujuan dari penanganan stroke iskemik adalah meminimalkan kelumpuhan, kecacatan, serta menyelamatkan jiwa.

APA ITU stroke iskemik? Ini merupakan stroke yang disebabkan sumbatan pembuluh darah otak sehingga mengakibatkan kerusakan otak. Terapi sedini mungkin merupakan faktor terpenting keberhasilan terapi stroke iskemik akut. Kini peluang keberhasilan rekanalisasi semakin besar berkat kemajuan teknologi kesehatan mutakhir. Berikut gambaran terapi penanganan stroke iskemik:

PEMBERIAN TROMBOLISIS INTRAVENA

Pemberian trombolisis intravena bertujuan untuk menghancurkan sumbatan pada pembuluh darah di otak dengan pemberian obat sehingga peredaran darah yang tersumbat bisa lancar kembali. Namun memang tidak semua jaringan otak bisa ditolong. Karena dalam 5 menit pertama setelah stroke iskemik terjadi, pusat iskemik sudah mengalami kerusakan yang permanen.

INTERVENSI ENDOVASKULAR

Salah satu prosedur intervensi endovaskular adalah trombektomi mekanik yang dilakukan untuk mengambil trombus (bekuan darah) yang menyumbat pembuluh darah besar. Dengan *golden period* yang lebih panjang, yakni kurang dari 24 jam, trombektomi mekanik dapat menjadi pilihan bagi penderita stroke yang tidak memungkinkan untuk dilakukan trombolisis intravena. Cara ini dapat meningkatkan rekanalisasi pada sumbatan pembuluh darah besar. Pemberian rTPA ke dalam pembuluh darah arteri yang mengalami sumbatan merupakan alternatif terapi yang dapat dilakukan dalam rentang waktu kurang dari 6 jam sejak onset kejadian stroke.

Angka keberhasilan trombektomi sangat baik, yakni lebih dari 50% dengan risiko perdarahan kurang dari 5%.

JADWAL PRAKTIK
DR. GAMALIEL
WIBOWO SOETANTO,
SP.S, FINA,
Senin & Jumat:
18.00 - 21.00 WIB
Sabtu: 16.00 - 19.00 WIB



NARASUMBER:

dr. Gamaliel Wibowo Soetanto, Sp.S, FINA,
Dokter Spesialis Saraf/Neurovascular Interventionist, OMNI Hospitals Cikarang

Lulus S1 Kedokteran Umum dari Universitas Trisakti pada 2006. Pada 2007, melanjutkan pendidikan sebagai dokter spesialis saraf di Universitas Padjadjaran, Bandung dan lulus pada 2011. Mengikuti pendidikan *fellowship* neurologi intervensi di RSUP Fatmawati pada 2018-2019

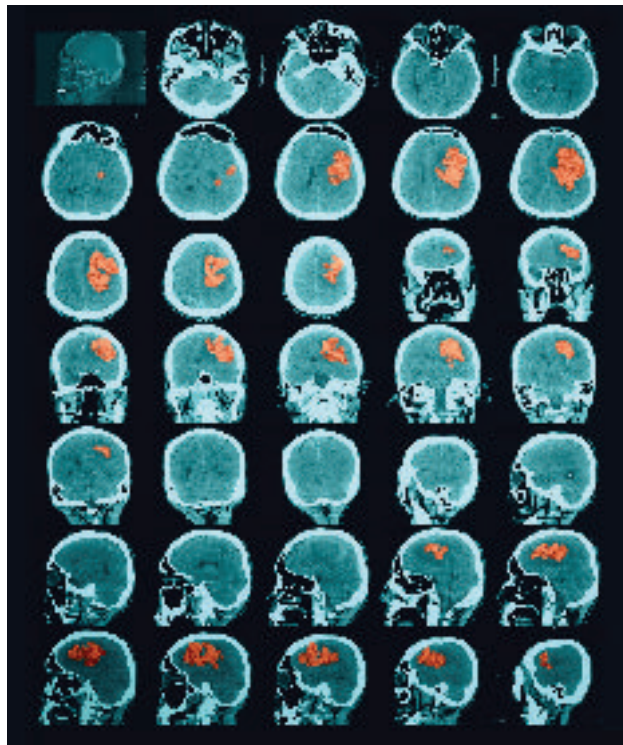
Penanganan Dini Stroke Hemoragik Bisa Hindari Kerusakan Otak

Stroke hemoragik adalah kondisi pecahnya salah satu pembuluh darah arteri dalam otak.

KONDISI INI menyebabkan bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang rusak tidak dapat berfungsi dengan baik. Stroke ini lebih berbahaya dan berpotensi menyebabkan kematian. Karena itulah, diagnosis dan pengambilan tindakan sejak dini dapat mengurangi kerusakan pada otak dan munculnya komplikasi lain.

Pengobatan stroke hemoragik dilakukan berdasarkan penyebab, tingkat keparahan, serta lokasi di mana perdarahan tersebut terjadi. Untuk kasus yang sangat parah, akan dibutuhkan tindakan operasi guna mengevakuasi gumpalan darah dan pada beberapa kasus juga dapat memperbaiki pembuluh darah.

Bagi penderita yang tidak mengalami komplikasi, proses pemulihan dapat terjadi dalam waktu beberapa minggu setelah pulang dari rumah sakit. Tapi



bagi pasien yang mengalami kerusakan jaringan, akan dibutuhkan terapi tambahan seperti terapi fisik dalam bentuk fisioterapi, atau terapi bicara.

OMNI Hospital menyediakan layanan Stroke Emergency 24/7 yang menerapkan *Gold Standard* terapi stroke hingga rehabilitasi pasien pasca-stroke. OMNI Hospitals juga menyediakan layanan Screening Stroke yang bersifat akurat, komprehensif, dan terjangkau.

**JADWAL PRAKTIK
DR. DWI HANNY
FEBRINA, SP.S,**
Senin: 12.00 - 14.00 WIB
Selasa & Kamis:
15.00 - 17.00 WIB
Rabu & Jumat:
11.00 - 13.00 WIB

PERKIRAAN KECEPATAN KEHILANGAN SEL SARAF DAN PENUAAN PREMATUR PADA KASUS STROKE ISKEMIK AKUT

Waktu	Kehilangan Sel Saraf	Kehilangan Sinap Saraf	Kehilangan Fiber bermielin	Penuaan Prematur
1 detik	32.000	230 Juta	200 M	8.7 Jam
1 menit	1.9 Juta	14 Miliar	12 Km	3.1 Minggu
1 jam	120 Juta	830 Miliar	714 Km	3.6 Tahun
Complete	1.2 Miliar	8.3 Triliun	7.140 Km	36 Tahun





Tindakan Digital Subtraction Angiography (DSA).



Pemeriksaan Trans Cranial Doppler (TCD)



Pemeriksaan CT Scan.

NEUROSCIENCE CENTER OMNI HOSPITALS

LAYANAN UNGGULAN UNTUK PENANGANAN MEDIS SEPUTAR SARAF & BEDAH SARAF

Jangan abaikan bila Anda sering merasakan nyeri kepala, nyeri punggung, nyeri pinggang karena mungkin ada masalah pada susunan saraf Anda. Periksakan segera ke Neuroscience center OMNI Hospitals.

MENYADARI PENYAKIT yang memerlukan penanganan dokter saraf dan bedah saraf semakin banyak ditemui di masyarakat, OMNI Hospitals memutuskan membangun *Neuroscience Center*. Fasilitas ini melayani penanganan medis seputar saraf dan bedah saraf, meliputi otak, saraf, tulang belakang, dan sistem saraf.

Tercatat ada 12 dokter spesialis saraf dan 6 dokter spesialis bedah saraf menjadi tenaga ahli di Neuroscience Center OMNI Hospitals. Para tenaga ahli tersebut tak hanya bersertifikasi internasional, tapi juga berpengalaman di bidangnya.

Neuroscience Center OMNI Hospitals terdiri dari dua pelayanan, yakni bidang

neurologi yang akan membantu mengatasi semua gangguan terkait neurologi, serta *neurosurgery* atau bedah saraf untuk menangani masalah kelainan pada otak, seperti stroke, tumor, serta kelainan tulang belakang.

Neuroscience Center OMNI Hospitals dilengkapi peralatan lengkap dan mutakhir. Pasalnya, sebagai pusat susunan saraf, otak dan sumsum tulang belakang berfungsi laksana komputer canggih yang bila terdapat masalah dibutuhkan tindakan operasi yang harus dipersiapkan secara matang. Untuk melakukan tindakan operasi tersebut diperlukan berbagai peralatan canggih, contoh:

1. Untuk tindakan bedah saraf, seperti operasi endoskopi, *Minimal Invasive Surgery (MIS)*, *Microdiscectomy*, dan *Laminectomy* akan ditunjang dengan alat-alat diagnostik berteknologi tinggi, seperti X-ray, CT scan multislices 64, MRI 1.5 Tesla, Stereotactic Surgery, *Panero High-end Microscope*,

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS

Streyker Navigation, Cavitron Ultrasonic Surgery, dan masih banyak lagi.

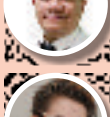
2. Untuk tindakan bedah mikro akan ditunjang peralatan *intra operative* yang memadai seperti *Microscope, Endoscopic, High Speed Drill, CUSA* (penghancur tumor).

3. Untuk tindakan operasi di daerah rawan, semisal daerah motorik/pusat gerakan, pembuluh darah otak, batang otak, sumsum tulang belakang, atau saraf perifer tersedia alat yang dinamai *Intra Operative Monitoring (IOM)*. Fasilitas IOM meliputi

Somato Sensory Evoke Potential (SSEP) Monitoring, Electroencephalography (EEG), Brainstem Auditory Evoked Response (BAER), Electromyography (EMG), Nerve Action Potention (NAP), Motor Evoked Potential (MEP), dan Motor Evoked Responses (MER) untuk memonitor ketepatan lokasi dalam *Neurofunctional Surgery*.

Neuroscience Center OMNI Hospitals dapat memberikan diagnosis yang baik dan tepat untuk semua keluhan seputar saraf dan otak.

Tim Dokter Neuroscience Center OMNI Hospitals

OMNI HOSPITALS PULOMAS	OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA	OMNI HOSPITALS CIKARANG	
 Dr. Sandy H. Simbolon, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Daniel T Suryadisastra, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Dwi Hanny Febrina, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	
 Dr. Ronny Yoesyanto, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Patricia Simandjaja, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Gamaliel Wibowo Soetanto, Sp.S, FINA, Dokter Spesialis Saraf/Neurovascular Interventionist	
 Dr. Zicky Yombana, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Martua Rizal, Sp.S, M.Kes, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Harris Istianggoro, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon	
 Dr. Rezy Sesareza Prakarsa, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 Dr. Deny Irwan, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon	 Dr. Nurhasan, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon	
 Dr. Andrie Gunawan, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	 DR. Dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS(K), FINSS, FINPS, FAPCSS, Dokter Spesialis Bedah Saraf, Konsultan Neurosurgeon Spine, Pain Management and Peripheral Nerve Reconstruction		
 Dr. Silvia F. Lumempow, Sp.S(K), Dokter Spesialis Saraf		 Adv. dr. Johan Akbari, Sp.S, S.H. Dokter Spesialis Saraf	
 Dr. Abrar Arham, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon		 Dr. Rosa Anggraeni D, Msi. Med, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf	
 Dr. Lamhot Asnir Lumban Tobing, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon		 Dr. Zainy Hamzah, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon	
		<th>OMNI HOSPITALS PEKAYON</th>	OMNI HOSPITALS PEKAYON

Mengenal Lebih Jauh tentang Penyakit Kawasaki

Penyakit Kawasaki ditandai peradangan pada pembuluh darah tubuh, termasuk pembuluh darah koroner pada jantung. Umumnya terjadi pada balita.



HINGGA SAAT ini penyebab Penyakit Kawasaki belum diketahui secara pasti. Diagnosa hanya bisa ditegakkan berdasarkan gejala fisik yang muncul serta pengalaman dokter yang memeriksa. Namun demikian, penyakit ini tidak menular, baik melalui pernapasan, sentuhan, dsb.

Menurut **DR. dr. Najib Advani, Sp.A(K), M.Med (Paed)**, Dokter Spesialis Anak Konsultan Kardiologi, dan pakar penyakit Kawasaki dari OMNI Hospitals Alam Sutera, gejala penyakit Kawasaki mirip gejala penyakit yang umum diderita anak, seperti campak, infeksi virus, dan gondongan, di antaranya: Demam lebih dari 5 hari yang tidak reda meski diobati, mata merah, bibir pecah-pecah, lidah bengkak dan merah, ruam-ruam pada kulit punggung, dada, perut, tangan, dan kaki, pembengkakan kelenjar di leher (sehingga sering dikira gondongan), pembengkakan, kemerahan pada

telapak tangan dan kaki, kulit pada ujung jari tangan dan kaki mengelupas setelah beberapa hari kemudian.

Untuk mendiagnosa Penyakit Kawasaki diperlukan keterampilan dokter dan ditunjang dengan sejumlah pemeriksaan berupa pemeriksaan fisik, *echocardiography* (pemeriksaan fungsi jantung), serta pemeriksaan darah dan urin.

Apabila menemukan gejalanya, segera periksakan pada dokter yang memang ahli dan berpengalaman menangani Penyakit Kawasaki.

JADWAL PRAKTIK
DR. DR. NAJIB ADVANI,
SP.A(K), MMED(PAED)
Senin, Rabu - Jumat:
Appt
Selasa:
15.00 - 16.00 WIB
Sabtu:
09.00 - 11.00 WIB

KAWASAKI CENTER OMNI HOSPITALS

Merupakan pusat rujukan untuk kasus Penyakit Kawasaki yang didirikan oleh DR. dr. Najib Advani, Sp.A(K), MMed (Paed). Kawasaki Center OMNI Hospitals juga didukung oleh fasilitas dan tenaga medis lain yang sangat berpengalaman dalam menangani Penyakit Kawasaki.



NARASUMBER:

**DR. dr. Najib Advani, Sp.A(K), MMed (Paed),
Dokter Spesialis Anak, Konsultan Kardiologi, dan Pakar Penyakit Kawasaki,
OMNI Hospitals Alam Sutera**

Lulusan dokter umum tahun 1979 dan dokter spesialis anak dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 1989. Memperdalam ilmu kesehatan anak dan jantung anak di Belanda dan Australia, tempat ia meraih gelar MMed.Paed (*Master of Medicine in Paediatrics*) dari Royal Children's Hospital, University of Melbourne. Doktor di bidang Penyakit Kawasaki ini adalah ketua registri Penyakit Kawasaki untuk tingkat ASEAN.



Varises, Bukan Sekadar Kelainan Kosmetik

Ketika urat-urat di kaki tampak menonjol dan berbelok-belok, Anda mungkin langsung menduga bahwa Anda terkena varises.

NAMUN, JANGAN lantas mengunjungi klinik kecantikan atau mencari krim penghalus kulit. Sebab, varises bukanlah gangguan kosmetik melainkan suatu penyakit akibat kerusakan katup pembuluh darah balik (vena).

Kerusakan katup pembuluh darah balik (vena) membuat aliran darah terganggu baik disertai sumbatan

aliran darah dari vena atau tidak, dan inilah yang disebut sebagai varises (*chronic venous disease*).

Ada beberapa faktor risiko dari varises, yaitu kegemukan, kebiasaan berdiri lama tanpa bergerak, keturunan, atau pengaruh hormon. Itu sebabnya varises lebih sering terjadi pada kaum perempuan, terutama ibu hamil.

JADWAL PRAKTIK
DR. LONDUNG
BRISMAN SITORUS,
SPB(K)V
Selasa, Kamis & Jumat:
16.00 – 20.00 WIB

RAGAM PENANGANAN VARISES NON INVASIF

1. Mengonsumsi obat untuk mengurangi nyeri dan bengkak.
2. *Stocking compression* yang dipakai setiap beraktivitas, kecuali saat tidur dan mandi.
3. Modifikasi gaya hidup. Tidak duduk atau berdiri terlalu lama, selingi dengan berjalan-jalan. Hindari ketinggian, karena gravitasi menyebabkan bengkak. Pakai sepatu berhak di bawah 5 cm. Angkat kaki setinggi 10–15 cm selama 10–15 menit sebelum tidur.

INVASIF

1. Injeksi skleroterapi: dokter akan menyuntikkan larutan sklerosing ke dalam vena sehingga vena menutup dan akhirnya menghilang.
2. *Minimally invasive surgery* melalui teknik *Radio Frequency ablation*, laser (*indovenous laser treatment*), atau *venasil*. di mana pada pembuluh darah vena yang rusak dimasukkan cairan seperti lem untuk menutup seluruh saluran pembuluh darah.
3. *Open surgery*, di mana pembuluh darah yang rusak ditarik dan dibuang.



NARASUMBER:

Dr. Londung Brisman Sitorus, SpB(K)V,
Dokter Spesialis Bedah Vaskular dan Endovaskular, OMNI Hospitals Alam Sutera

Dokter Spesialis Bedah Vaskular dan Endovaskular ini menyelesaikan pendidikan subspecialis Bedah Vaskular dan Endovaskular di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Beliau pernah menjadi Tim Kesehatan Penanggulangan SARS Batam (2003) dan Tim Kesehatan Penanggulangan Bencana Tsunami Meulaboh Aceh (2004).

FOTO: SHUTTERSTOCK, DOK. GRID

9 Fakta Kanker Payudara

Bulan Oktober merupakan bulan peduli kanker payudara di seluruh dunia. Berikut beberapa fakta menarik tentang penyakit dengan jumlah kasus terbanyak di Indonesia ini.

1 Kanker payudara adalah tumor ganas yang terbentuk dari sel-sel payudara yang tumbuh dan berkembang tanpa terkendali sehingga menyebar di antara jaringan atau organ di dekat payudara atau ke bagian tubuh lainnya.

2 Angka kejadian kanker untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk.

3 Sebanyak 43% dari seluruh kasus kanker payudara dapat dicegah dengan gaya hidup sehat, dan 30% kasus dapat disembuhkan bila bisa ditemukan dan diobati pada keadaan dini.

4 Dalam situs Kementerian Kesehatan dijelaskan sebagian besar pasien kanker payudara datang berobat pada stadium lanjut. Padahal, jika terdeteksi dini dan segera diterapi, sebetulnya kanker bisa dikalahkan.

5 Beberapa faktor risiko kanker payudara, seperti riwayat keluarga, tidak dapat diubah. Namun, penelitian menunjukkan perubahan gaya hidup

dapat menurunkan risiko kanker, bahkan pada wanita berisiko tinggi.

6 Warna pink yang melambangkan sifat feminin digunakan sebagai lambang dukungan moral dan solidaritas terhadap para penderita kanker payudara.

7 Kanker payudara cenderung berdampak pada perempuan usia senja, di atas 50 tahun

8 Benjolan merupakan gejala paling sering pada kanker payudara. Gejala lainnya, nyeri pada payudara, terjadi perubahan warna kulit di daerah sekitar payudara, adanya kemerahan pada kulit atau bintik-bintik kemerahan seperti peradangan, adanya kerutan atau "lesung pipi".

9 Perubahan pada puting susu juga menjadi gejala kanker payudara. Puting susu masuk ke dalam, menjadi datar tidak seperti biasanya, atau bengkak dan tidak terlihat seperti biasanya. Keluarnya cairan atau darah dari puting susu juga perlu diwaspadai.

PRECISION MEDICINE

Deteksi Dini Yang Sangat Presisi

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kedokteran, saat ini deteksi dini atau screening dapat dilakukan sampai di level genetik sehingga sangat presisi.

INILAH YANG dikenal dengan *Precision Medicine*. Dengan *Precision Medicine* tindakan preventif bahkan rencana terapi yang dibutuhkan dapat dilakukan sedini mungkin dan disesuaikan dengan analisa genetik seseorang. OMNI Hospitals menghadirkan layanan *Precision Medicine*, diantaranya:

1 NIPT (NON INVASIVE PRENATAL TEST)

Non Invasive Prenatal Test (NIPT) adalah pemeriksaan (*screening*) pada awal masa kehamilan (*prenatal*) yang dilakukan secara non-invasif untuk mendeteksi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada janin, contohnya *down syndrome*. Karena dilakukan secara non invasif, pemeriksaan ini aman untuk ibu dan janin.

2 HEREDITARY CANCER SCREENING

Merupakan pemeriksaan (*screening*) untuk mendeteksi apakah seseorang memiliki mutasi pada gen-gen tertentu yang berpotensi menyebabkan kanker. Perlu diingat memiliki mutasi gen bukan berarti Anda pasti akan mengalami kanker, namun dengan memiliki mutasi gen, artinya risiko Anda untuk memiliki kanker lebih besar dibandingkan

orang normal pada umumnya. Dengan mengetahui sejak dini, tindakan preventif juga dapat dilakukan sedini mungkin. Direkomendasikan untuk Anda yang memiliki riwayat keluarga dengan kanker.

3 BRCA SCREENING

Adalah pemeriksaan spesifik untuk mengetahui apakah Anda memiliki mutasi gen BRCA. Mutasi pada gen BRCA1 dan BRCA2 adalah yang paling signifikan meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker rahim.

4 LIQUID BIOPSY

Merupakan pemeriksaan genetik untuk Anda yang berisiko tinggi terkena kanker, karena bekerja di lingkungan yang sering terpapar bahan yang bersifat karsinogenik. Pemeriksaan ini dapat mendeteksi dini sel kanker yang ada di dalam tubuh, bahkan di bagian yang sulit dijangkau dengan prosedur biopsi konvensional.

OMNI Hospitals Group Mendapat Kehormatan atas Kunjungan Pemerintah Thailand dalam Rangka Pertukaran Informasi Farmasi



Rombongan melakukan *hospital tour* di OMNI Hospitals Pulomas dan foto bersama.



DEPARTMENT OF INTERNATIONAL TRADE PROMOTION dan *Thai Trade Center Jakarta* menyelenggarakan kegiatan “*Thailand-Indonesia Medical and Pharmaceutical Products Business Matching and Networking 2019*” pada 8 Agustus 2019 di Hotel JW Marriott, Jakarta.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kerja sama antara Thailand dan Indonesia, terutama dalam hal produk-produk kesehatan Thailand yang ingin melakukan penetrasi pasar di dunia farmasi dan alat kesehatan di Indonesia.

Bhornbhat Punngok, Direktur Thai Trade Center Kedutaan Thailand, menyatakan Thailand dan Indonesia memiliki hubungan baik dan kuat dalam hal produk dan jasa yang terintegrasi ke dalam gaya hidup masyarakat. Para pelaku bisnis Thailand ingin mencari peluang perdagangan dan investasi dengan pelaku bisnis Indonesia. Diharapkan pelaku bisnis Indonesia juga dapat memperoleh peluang yang sama. Oleh karenanya beliau membawa 9 perusahaan dari Thailand

Perwakilan dari OMNI Hospitals Group, **dr. Num Tanthuwani, MScM**, selanjutnya memberikan materi “*Indonesia Healthcare Overview*” dilanjutkan oleh perwakilan dari GAKESLAB Indonesia, **Sugihadi Hadiwinoto**, yang menginformasikan mengenai regulasi registrasi alat-alat kesehatan di Indonesia beserta peluang bisnis yang dapat ditingkatkan dari kedua negara.

Pada hari kedua, 9 Agustus 2019, rombongan *Departement of International Trade Promotion* dan *Thai Trade Center Jakarta* melakukan kunjungan ke OMNI Hospital Pulomas untuk melihat fasilitas kesehatan serta peluang yang ada untuk meningkatkan kerja sama baik antara kedua institusi maupun antar kedua negara.

Kegiatan dimulai dengan sambutan Direktur OMNI Hospitals Pulomas **dr. Hanny Merliana, MARS** dilanjutkan presentasi *company profile* OMNI Hospitals oleh **Benjamin Winoto** selaku Direktur Marketing & Sales OMNI Hospitals Group, lalu diakhiri dengan “*hospital tour*” dan foto bersama.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS

OMNI HOSPITALS CIKARANG

Ditetapkan Pemerintah Sebagai Rumah Sakit Kelas B

OMNI Hospitals memiliki dokter spesialis dan subspesialis yang lengkap dan fasilitas yang modern.



Direktur OMNI Hospitals Cikarang, **dr. Rudy Susanto, BS-BIO, MD, MBA, DBA-HCML**

OMNI HOSPITALS Cikarang telah ditetapkan pemerintah menjadi rumah sakit kelas B sejak 14 Oktober 2019. Sebagai rumah sakit kelas B, semua dokter spesialis dasar, spesialis penunjang medis, spesialis umum lain, dan subspesialis yang ada di OMNI Hospitals Cikarang mempunyai keahlian dan pengalaman yang sangat kompeten di bidangnya dan siap memberikan pelayanan terbaik.

Layanan-layanan yang terdapat pada OMNI Hospitals Cikarang, antara lain:

- Pediatric Clinic yang dilengkapi dengan subspesialis *Hematologi-Oncology*.
- Internal Medicine Clinic dengan subspesialis *Metabolic/Diabetes-Endocrinology service*
- General Surgery Clinic dengan subspesialis *Digestive Surgery service*
- Ophthalmology Clinic (Klinik Mata)
- General Neurology Clinic dengan konsultan

- ahli *Neurovascular Intervention*
- Neurological Surgery Service
- Psychiatry service
- Ear, Neck & Throat Clinic
- Cardiovascular Clinic dengan Subspesialis *Cardiovascular Intervention service*
- Pulmonology Clinic
- Urology Surgery
- Dermato-Venerology Clinic
- Orthopedic Surgery Clinic
- Oncology Surgery Clinic dengan Subspesialis *Oncology Surgeon Service*
- Dental Clinic dengan pelayanan spesialis *Oral Surgery*, konservasi gigi/*Endodontic, Pedodontic*, dan subspesialis *Prosthodontic*

Spesialis penunjang medis di OMNI Hospitals Cikarang dilengkapi dengan spesialis *medical rehabilitation, anesthesiology*, laboratorium dengan spesialis patologi klinis & patologi anatomi, dan spesialis radiologi. Selain itu juga tersedia fasilitas pelayanan khusus seperti HCU, NICU, PICU, ICU, *endoscopy*, dan hemodialisa.

OMNI Hospitals Cikarang menerima layanan dengan jaminan BPJS Kesehatan, BPJS Ketenagakerjaan, Private Insurance, Corporate Insurance, dan Jaminan Perusahaan. "Dengan ditetapkannya OMNI Hospitals Cikarang sebagai Rumah Sakit kelas B, kami memiliki layanan unggulan yang lengkap, dokter-dokter ahli dan berpengalaman di bidangnya, serta fasilitas yang modern, kami berharap pasien akan semakin yakin kepada OMNI Hospitals Cikarang" jelas **dr. Rudy Susanto, BS-BIO, MD, MBA, DBA-HCML**, selaku Direktur Rumah Sakit OMNI Hospitals Cikarang.

OMNI HOSPITALS PEKAYON

Tim Dokter Lengkap dan Berpengalaman Didukung Fasilitas dan Pelayanan yang Paripurna



UNTUK MENGAKOMODASI kebutuhan masyarakat Pekayon, Bekasi, yang sebagian besar merupakan keluarga muda yang produktif, OMNI Hospitals Pekayon memberikan layanan *one stop service* yang komprehensif.

Pada saat ini rumah sakit yang mulai beroperasi pada 10 September 2018 ini tengah mengembangkan Pediatric Center atau Fasilitas Pelayanan Kesehatan Anak-Anak. Direktur OMNI Hospitals Pekayon, **dr. Rona Tiurani**, menjelaskan Pediatric Center OMNI Hospitals Pekayon diharapkan dapat menjadi rumah sakit yang tidak kaku, tapi tempat yang nyaman, bahkan tempat bermain yang menyenangkan bagi anak-anak.

Program Aku Dokter Cilik, misalnya, adalah salah satu program untuk anak-anak TK yang bertujuan menanamkan bahwa rumah sakit bukanlah tempat yang menakutkan. Pada program ini anak-anak akan diajak bermain dokter-dokteran dengan memeriksa pasien berupa manekin.

Sementara anak-anak bermain, para orang tua akan mendapatkan



OMNI Hospitals Pekayon merupakan *one stop solution* bagi para orang tua.



Direktur OMNI Hospitals Pekayon, **dr. Rona Tiurani**

edukasi seputar masalah kesehatan anak. "Peran OMNI tidak semata-mata sebagai lembaga yang melayani orang-orang yang sakit, tapi juga sebagai sarana edukasi, terutama bagi lingkungan sekitar," jelas dr. Rona.

Dengan dokter-dokter yang mumpuni serta fasilitas dan pelayanan yang paripurna, OMNI Hospitals Pekayon bertekad memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat sekitar, khususnya area Bekasi. "Jadi masyarakat di sini tak perlu jauh-jauh lagi ke rumah sakit di Jakarta, karena rumah sakit yang lengkap dengan pelayanan yang baik juga sudah ada di halaman rumah Anda," tutur dr. Rona.

► WELCOME ABOARD



Dr. Febri Kurniawati, Sp.PD, Dokter Spesialis Penyakit Dalam, OMNI Hospitals Alam Sutera

"Saya paling suka Penyakit Dalam karena ilmunya sangat luas," jelas dr. Febri. Disebut luas, karena terdapat 11 cabang ilmu penyakit dalam yang dapat dipelajari lebih lanjut oleh dokter penyakit dalam atau internis, yaitu alergi dan imunologi, kardiovaskuler, metabolik dan endokrinologi, hematologi dan onkologi, gastroenterologi dan hepatologi, ginjal dan hipertensi, pulmonologi, reumatologi, geriatrik, psikosomatik, dan penyakit tropik-infeksi.



Dr. Aloysius Budi Gunawan, Sp.BTKV, Dokter Spesialis Bedah Toraks & Kardiovaskular, OMNI Hospitals Alam Sutera

Dr. Budi memiliki *skill* dalam menangani kasus-kasus organ dalam rongga dada, seperti bedah jantung umum (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit katup jantung), bedah dada (paru-paru, dinding dada, esofagus, diafragma), bedah jantung akibat penyakit bawaan, serta transplantasi organ di rongga dada (transplantasi jantung dan paru-paru, kasus cedera pada rongga dada). Banyak kasus yang berhasil ditangani, dari kasus kecelakaan, jatuh dari ketinggian, dan hingga luka tusuk yang nyaris merenggut nyawa juga.



Dr. David Liunanda, Sp.P, Dokter Spesialis Paru, OMNI Hospitals Alam Sutera

Keahlian dr. David adalah menangani penyakit dan gangguan paru-paru, yang merupakan salah satu gangguan pernapasan yang paling sering ditemukan di dunia. Tugas utamanya adalah mendiagnosis dan menentukan jenis pengobatan yang tepat untuk berbagai masalah pada sistem pernapasan. Tantangan menangani TB Paru menurutnya adalah menjaga pasien agar berobat secara teratur karena penyakit ini harus tuntas.



dr. Wardhana, Sp.PD-KEMD, FINASIM Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Endokrin, Metabolik & Diabetes OMNI Hospitals Alam Sutera

Memiliki minat pada penyakit diabetes dan tiroid, dr. Wardhana tekun mengikuti berbagai pelatihan di dalam maupun luar negeri untuk memperdalam ilmunya, seperti *Master Class: New Directions in Obesity Diagnosis and Treatment*, di Jakarta pada 2018, *EMSS-Mayo Course in Advanced Endocrinology*, di Singapura tahun 2018 dan *Tyroid Hands On Workshop*, yang diikutinya di Myanmar pada 2017.



dr. Gamaliel Wibowo Soetanto, Sp.S, FINA, Dokter Spesialis Saraf/Neurovascular Interventionist, OMNI Hospitals Cikarang

Keahlian spesialis saraf/ Neurovascular Interventionist ini di antaranya penanganan stroke, demensia, parkinson, epilepsi, neuromodulator, *Brain Angiography*, dan *Spinal Injection Therapy*. Beliau pernah mengikuti berbagai pelatihan, seperti *10th Asian and oceanian epilepsy congress*, *EEG workshop*, *EEG in children and current management in epilepsy workshop*, *How to differentiate epilepsy seizure and movement disorder*, *Hands-on Intervention Pain Management Workshop*, dan sebagainya.



dr. Harris Istianggoro, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon, OMNI Hospitals Cikarang

Ahli menangani berbagai kondisi kelainan bawaan, seperti spina bifida, hidrosefalus, dan berbagai kelainan pada tulang belakang, kepala, atau leher yang mengganggu saraf. Dokter spesialis bedah saraf ini kompeten melakukan berbagai tindakan, seperti endoskopi otak, operasi pengangkatan tumor otak atau tumor jaringan saraf, biopsi jaringan otak dan jaringan saraf, dsb.

FOTO: BANENDRA/GRID, FARID/GRID, DOK. OMNI HOSPITALS



dr. Nurhasan, Sp.BS, Dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon, OMNI Hospitals Cikarang

Dokter Spesialis Bedah Saraf yang bergabung dengan OMNI Hospitals Cikarang sejak September 2019 memiliki spesialisasi layanan di antaranya Laminektomi, Mikrodisektomi, dan Bedah Saraf. Dokter yang memiliki *special Interest* pada *Cranial Reconstruction* ini beberapa kali mengikuti Special Clinic Training di antaranya adalah *Minimal Invasive Surgery Brain Tumor*, *Minimal Invasive Procedure of the Spine Surgery* dan *Micro Surgery - Endoscopy Brain Tumor*.



dr. Fita Ferdiana, Sp.PA, Dokter Spesialis Patologi Anatomi, OMNI Hospitals Cikarang

Keahlian dokter Fita di antaranya adalah pemeriksaan jaringan hasil operasi dan pemeriksaan sitologi. Untuk pemeriksaan jaringan hasil operasi, dr. Fita akan memastikan apakah jaringan tersebut merupakan kelainan atau mengarah pada suatu penyakit tertentu. Sedangkan, pada pemeriksaan sitologi, dokter yang pernah mengikuti pelatihan *The 2nd Congress of Indonesian Musculoskeletal Tumor Society (IMSTS/PERTUMSI)* ini, akan memastikan apakah suatu penyakit mengarah pada infeksi, tumor, atau sel kanker.



dr. Agung Sumastoro, Sp.B-KBD, Spesialis Bedah Saluran Cerna/Digestive Surgeon, OMNI Hospitals Pulomas

Dokter spesialis bedah konsultan bedah digestif lulusan Universitas Padjajaran ini, telah menangani berbagai macam kasus saluran cerna termasuk kasus yang kompleks dan kasus keganasan serta memiliki keahlian bedah laparoskopi yaitu teknik bedah minimal invasif pada saluran cerna, hati, usus, pankreas, dan empedu.



dr. I Made Chandra Ari Kumara, Sp.B (K) Onk, Dokter Spesialis Bedah Konsultan Onkologi, OMNI Hospitals Pulomas

Pria kelahiran Denpasar, 27 Desember 1968 ini banyak menangani kasus kanker, seperti kanker payudara dan kanker kulit. Di Indonesia, menurut dr. Made, pasien kanker stadium 3-4 mencapai 70-80%. "Kanker payudara jumlah terbesar pasiennya, disusul kanker leher rahim. Untuk kanker payudara, kenali faktor genetik. Bila ibunya mengalami kanker payudara maka anak perempuan berisiko 4 kali lipat," jelasnya.



dr. Felmond Limanu, Sp.B-KBD, Spesialis Bedah Saluran Cerna/Digestive Surgeon, OMNI Hospitals Pekayon

Dokter sub spesialis bedah saluran cerna (digestif) ini memiliki keahlian khusus dalam *laparoscopy* dengan teknik *minimal invasive surgery*, kanker usus besar, dan batu empedu. Berbagai macam kasus telah ditangani, dari masalah kandung empedu, tumor di usus besar, kanker usus besar, kanker usus halus, lambung, hingga kanker pankreas.



dr. Rudy Haryanto Susilo, Sp.B, Spesialis Bedah, OMNI Hospitals Pekayon

Dokter spesialis bedah lulusan Universitas Sam Ratulangi ini telah bergabung di OMNI Hospitals Pekayon sejak November 2019. Beliau memiliki keahlian dalam menangani berbagai macam kasus seperti *hemorrhoid* dengan pendekatan *stapled hemorrhoidopexy*, usus buntu, batu empedu, hernia hingga kasus kegawatdaruratan baik dengan pendekatan *open surgery* maupun dengan teknik minimal invasif laparoskopi.

ARNOLD CHARLES

"Saya Takut Berakhir di Kursi Roda"

Awalnya hanya gara-gara salah gerak di usia muda, Pak Arnold mengalami nyeri punggung dan terancam lumpuh.



ARNOLD CHARLES adalah seorang pemusik berusia 71 tahun. Suami dari penyanyi Rita Nasution ini mengawali ceritanya "Waktu itu saya masih 38 tahun. Tanpa sengaja, saya melakukan gerakan memutar punggung, awalnya enggak terasa apa-apa. Tapi besoknya waktu mau ke toilet, punggung enggak bisa ditekuk. Buka celana saja sulit. Sakit.... luar biasa."

Saat ke rumah sakit, Arnold dinyatakan mengalami *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) atau dikenal dengan saraf terjepit. Karena takut, solusi yang ditawarkan dokter pada waktu itu, beliau tolak.

Arnold pun memilih pengobatan alternatif. "Ada sedikit perbaikan, saya bisa berdiri lebih lama, yaa... sekitar 45 menit. Saya lalu juga melakukan terapi seminggu 3 kali." Singkat kata nyeri punggung yang dirasakan Arnold hilang dan beliau dapat melakukan hobinya bermain badminton kembali.

Namun di usia 60 tahun, nyeri punggung yang sama kembali muncul. "Waktu itu sedang main golf, tiba-tiba punggung rasanya sakit enggak tertahan. Sudah coba berobat ke beberapa tempat, tapi enggak sembuh juga. Ada saran untuk operasi. Tapi

kata teman, peluangnya 50-50. Kalau gagal saya bisa lumpuh. Saya tidak mau berakhir di kursi roda."

Arnold pun akhirnya bertemu dengan **DR. Dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS(K), FINSS, FINPS, FAPCSS** dari OMNI Hospitals. Dokter Alfred menyarankan untuk dilakukan tindakan operasi dan menegaskan tidak benar keberhasilan operasi hanya 50% karena peralatan yang digunakan sudah canggih

"Malah kalau enggak dioperasi, nanti saya malah enggak bisa nahan buang air besar dan buang air kecil. Bahkan bisa berakhir di kursi roda."

Arnold disarankan *sharing* dengan para pasien yang sudah menjalani operasi HNP. "Dokter tak memaksa segera dilakukan operasi. Beliau lebih banyak menjelaskan dan memberi pencerahan."

"Berkat dukungan keluarga, saya akhirnya berani menjalani operasi. Hingga sekarang, saya tak merasakan sakit lagi dan bahkan bisa beraktivitas olahraga kembali. Terima kasih untuk Dokter Alfred dan tim dari OMNI Hospitals. Pesan saya, tidak perlu takut untuk operasi demi kesembuhan karena peralatan yang digunakan sudah canggih dan ditangani oleh dokter ahli."

SCAN QR CODE INI
UNTUK MENGETAHUI
JADWAL PRAKTIK
DR. DR. ALFRED
SUTRISNO SIM,
SP.BS(K), FINSS,
FINPS, FAPCSS



FOTO: DOK. PRIBADI

NABILA ALFISYAHRIN

Pengidap Hepatoblastoma Usia 9 Tahun Berhasil dapat Ditangani dengan baik

Orangtua mana yang tidak terpukul ketika buah hatinya didiagnosis mengidap kanker hati?

BERDASARKAN PEMERIKSAAN, ukuran tumor yang besar (12x11cm) ini mendesak pembuluh darah dan organ pencernaan Nabila. Hal ini menimbulkan rasa sakit serta tidak nafsu makan sehingga pertumbuhannya terganggu.

Nabila memang sering merasa cepat kenyang kalau makan. Kadang-kadang sampai muntah. Ia juga sering mengeluh perutnya nyeri seperti kalau habis lari-lari.

Sekitar pertengahan Juli, Nabila tiba-tiba demam tinggi. Popi kemudian membawa putrinya ke sebuah rumah sakit di Bandung. Nabila dinyatakan positif mengidap hepatoblastoma. Namun, dokter hanya menyarankan tindakan kemoterapi karena jika dioperasi risikonya tinggi.

SEMBUH TOTAL

Tidak puas dengan jawaban tersebut, Popi berusaha mencari informasi mengenai kanker hati di Instagram. Di situlah ia menemukan akun **dr. Tjhang Supardjo, M. Surg, FCCS, Sp.B, FCSI, FInaCS, FICS**, Dokter Spesialis Bedah (Penyakit Hati, Empedu, Limpa dan



Pankreas) dari OMNI Hospitals Alam Sutera. Dr. Tjhang membalas *direct message* yang dikirimnya, dan meminta Popi datang untuk berkonsultasi langsung.

Dr. Tjhang mengatakan, Nabila bisa sembuh asal mau dioperasi. Melalui operasi selama tiga jam, tim dokter berhasil mengangkat tumor di hati Nabila dengan *minimal bleeding*. Nabila pun melalui masa pemulihan yang cepat sehingga sudah bisa pulang pada hari keempat setelah operasi.

"Kami bersyukur bertemu dr. Tjhang, beliau baiik... banget. Kami bisa bertanya apa saja melalui Whatsapp," tutur Popi.

Saat ini Popi fokus menjalankan pola makan sesuai arahan dokter gizi untuk Nabila. Memang selama ini Nabila enggan makan buah dan sayur, dan hanya mau makan *junk food*. Namun pengalaman sakit ini membuat si calon penyanyi ini mau mengubah cara makannya agar lebih sehat. Berat badan Nabila yang sempat turun 6 kg saat sakit, kini berangsur naik.



Keluarga Nabila sangat bersyukur putri mereka sudah sehat kembali.

SCAN QR CODE INI
UNTUK MENGETAHUI
PENANGANAN
HEPATOBLASTOMA
PADA ANAK



FOTO: DOK. PRIBADI



Anak usia 2 Tahun Berhasil pulih dari penyakit langka, di OMNI Hospitals Alam Sutera

Kasus ini tergolong langka dan hanya terjadi pada 1 dari 100.000 – 250.000 pasien dewasa dan 1 dari 20.000 pasien anak.

OMNI HOSPITALS Alam Sutera berhasil melakukan bedah pengangkatan kista kepada pasien anak berusia 2 tahun dengan diagnosis kista pada mesenterium (organ yang menghubungkan usus dengan dinding perut bagian dalam) pada November lalu. Operasi ini sukses dilakukan tanpa reseksi usus (pemotongan usus) pada area kista.

Kista Mesenterium adalah jenis tumor jinak yang pada umumnya tidak memberikan gejala yang khas. Keluhan yang biasa dialami pasien adalah nyeri perut, mual dan muntah, konstipasi, dan diare. Karena tidak bergejala, tidak jarang kista mesenterium ditemukan pada saat melakukan pemeriksaan, seperti USG perut atau saat laparotomi (operasi bedah perut). Sampai saat ini belum diketahui secara pasti penyebab

kista pada mesenterium. Penanganan yang dapat dilakukan untuk kista mesenterium adalah dengan cara melakukan tindakan operasi untuk mengangkat kista tersebut.

“Penyakit ini sulit didiagnosis karena jarang sekali terjadi, selain itu tidak mempunyai gejala klinis dan hasil radiologi yang tidak khas, sehingga seringkali diagnosis yang dilakukanpun tidak tepat”, ujar **dr. Yohanes Arif Eko Nuryanto, Sp.BA**, dokter Spesialis Bedah Anak OMNI Hospitals Alam Sutera yang menangani kasus ini.

“Pada awalnya kami sempat khawatir karena ini penyakit yang jarang sekali terjadi, namun setelah 3 hari melakukan operasi anak saya sudah pulih dan ceria kembali seperti sedia kala”, ujar ibu pasien. “Terkait kondisi pasien anak pasca operasi, kondisi anak sangat stabil dan sudah bisa pulang dalam beberapa hari setelah operasi. Kondisi anak terlihat sehat, nafsu makan meningkat dan berat badan juga telah naik,” kata dr.Yohanes.

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS

Apakah Aplikasi Kesehatan Bermanfaat Bagi kesehatan Anda?



nutrisi makanan, diet sehat, dan rutinitas olahraga.

Saat ini, bukti bahwa menggunakan aplikasi meningkatkan kesehatan memang masih sulit didapat. Namun ada sebuah studi mengevaluasi MyFitnessPal. Aplikasi ini merupakan jurnal makanan yang dapat membantu menurunkan berat badan. Hasilnya? Pengguna aplikasi tercatat kehilangan sekitar 5 pon berat mereka, tetapi begitu juga orang-orang yang dalam penelitian tidak menggunakan aplikasi.

Lalu apakah MyFitnessPal atau aplikasi serupa memiliki sisi positif? Tentu, yakni dapat membuat Anda memerhatikan apa yang Anda makan dan berolahraga. Ini tentu bukan hal yang buruk. Jika konsisten, aplikasi dapat membuat perbedaan dalam hidup Anda.

PERTANYAAN INI diulas dalam www.health.harvard.edu. Dalam website resmi Harvard Medical School ini dijelaskan aplikasi kesehatan umumnya ada dua. Pertama, aplikasi yang mengumpulkan atau merekam data terkait kesehatan Anda. Kedua, aplikasi yang menyediakan akses ke informasi kesehatan, seperti data

3 Aplikasi Kesehatan Ini Gratis dan Bantu Bikin Bugar



Zombies, Run!

Aplikasi ini akan pas untuk penggemar jogging. Zombies, Run! menggabungkan video game dan olahraga yang membuat para jogger tidak akan pernah bosan. Saat jogging, Anda bisa main game, berjaga-jaga dari serangan para zombie. Gunakan armband agar Anda bisa berlari dengan bebas dan earphone untuk mendengarkan instruksi game.



My Fitness Pal

Nah, aplikasi ini cocok banget untuk yang lagi diet karena memiliki database lebih dari 5 juta makanan dan informasi gizi untuk ribuan restoran. Anda juga dapat menyinkronkan FitnessPal dengan perangkat dan aplikasi pelacakan kebugaran lainnya.



Lifesum

Dengan aplikasi ini pengguna akan serasa punya nutrisionis pribadi. Lifesum akan secara teratur mengingatkan Anda untuk makan, minum air, dan memberi berbagai tips yang berguna. Awalnya Anda akan diminta mengisi survei cepat untuk melihat tujuan dan gaya hidup Anda. Dari situlah berbagai rekomendasi akan membantu membuat perubahan yang sehat dalam hidup Anda.

FOTO: SHUTTERSTOCK, DOK. GRID



TIPS MEMANGGANG SEHAT DI PESTA BARBEQUE

Mau selenggarakan pesta barbeque (BBQ) untuk menyambut tahun baru? Ini tips cara memanggang yang sehat.



BERSIHKAN DULU PANGGANGAN

Jangan biarkan ada sisa arang hangus di panggangan untuk mengurangi beban karsinogenik. Gunakan sikat kawat untuk membersihkan, lalu lap panggangan untuk memastikan tidak ada bulu sikat yang tertinggal.



PORSI ASUPAN SEIMBANG

Pesta memang pesta, tapi porsi tetap perlu dikontrol. Perlu diketahui, satu porsi daging sapi atau ikan atau daging ayam tanpa kulit kurang lebih sebesar 40-50 gram, jadi idealnya konsumsi lauk hewani tersebut tidak lebih dari tiga porsi. Lauk hewani tersebut dapat dikonsumsi bersama dengan bahan makanan karbohidrat seperti kentang atau jagung bakar atau roti gandum. Selain itu juga

ditambahkan sayuran seperti zucchini, paprika, bawang Bombay, selada, tomat dll. Ini akan melengkapi pesta sehat barbeque dengan serat, berbagai nutrisi, dan tentu rasa yang lezat.



PANGGANG DENGAN CARA YANG TEPAT

Pengolahan bahan makan pada acara BBQ adalah dengan cara dibakar atau dipanggang. Proses memanggang daging, ayam, dan ikan pada suhu yang tinggi atau menggunakan arang dapat membentuk amina heterosiklik dan hidrokarbon aromatik polisiklik. Dua senyawa tersebut memiliki sifat karsinogenik, artinya berpotensi menyebabkan kanker. Namun pembentukan senyawa ini dapat dikurangi dengan beberapa cara, misal, dengan melapisi bahan makanan yang dipanggang dengan aluminium foil berlubang atau memanggang dengan menggunakan frying pan. Selain itu, untuk menghindari paparan dengan suhu tinggi, bahan makanan dapat dipanggang dengan waktu yang lebih lama dan suhu yang rendah (< 300 derajat Celsius).

JADWAL PRAKTIK
DR. RETNO KUNTARTI
HERUYANTO, M.GIZI,
SP.GK
Senin, Rabu & Jumat:
14.00 - 17.00 WIB

NARASUMBER:

**Dr. Retno Kuntarti Heruyanto, M.Gizi, Sp.GK,
Dokter Spesialis Gizi Klinik,
OMNI Hospitals Alam Sutera**

FOTO: SHUTTERSTOCK

RESTORAN TEMATIK

Menikmati Makanan Sehat dalam Suasana Unik

Bosan dengan suasana restoran yang itu-itu saja? Jangan khawatir, tiga restoran ini menyuguhkan pengalaman berbeda.

TWIN HOUSE

Berlokasi di Cipete, Jakarta Selatan, Twin House mengusung konsep seperti kafe piknik. Di sini pengunjung dapat bersantap secara lesehan bak piknik di halaman yang asri. Bila ingin mengabadikan momen, disediakan pernak-pernik piknik, dari bantal duduk warna-warni, tikar, hingga tenda mini.

Area makan di dalam ruangan tak kalah bergaya. Suasananya rileks. Areanya ditata seperti ruang tamu yang bikin berkesan *homey*. Untuk penyuka makanan *western*, bisa mencoba *Potato Chips Nacho* atau *fish n chips* di sini.



THE JUNCTION HOUSE BALI

Restoran yang terletak di pertigaan Jl. Kayu Aya Seminyak, Bali ini terinspirasi dari Haussman Parisian House, bangunan rumah klasik yang paling populer di Prancis. Restoran tematik yang unik ini dirancang dengan *dining area* yang terbagi-bagi layaknya ruangan di sebuah rumah.

Tak hanya konsep interiornya yang unik, TJH juga menyajikan menu masakan internasional, seperti *Tuna Feuilleté Truffle Oil* dan *Thai Beef Holy Basil*. Ada juga menu untuk para vegan, seperti *Vegan Burger* dan *Vegan Beef Pasta Pesto*.

Nah, saat berlibur ke Bali, Anda bisa mengajak pasangan untuk menikmati malam di TJH dengan pemandangan Seminyak atau memulai pagi dengan secangkir kopi dan *brunch* yang lezat.

PARADIGMA KAFE

Meski bangunannya berdesain Industrial, namun Paradigma Kafe mengusung ruang terbuka hijau. Restoran yang berlokasi di Cikini, Jakarta Pusat ini, sengaja dibiarkan terbuka sehingga tidak ada pintu masuk di kafe ini. Dindingnya tidak dicat, lantainya tidak berubin. Sungguh unik.

Menu yang dihidangkan adalah masakan Nusantara, seperti sop ayam Lamongan, soto Betawi, pisang goreng, dan sebagainya. Bagi yang senang berfoto, Paradigma Kafe punya banyak *spot* cantik.



FOTO: NOVA GRID.ID, DOK. TWIN HOUSE, FOODIRECTORY.BLOGSPOT.COM

RESOLUSI KESEHATAN DI TAHUN BARU CEGAH SERANGAN JANTUNG DI USIA MUDA



**BERHENTI
MEROKOK**



GAYA HIDUP SEHAT

OLAHRAGA

30 menit setiap hari
5 kali seminggu atau
150 menit/minggu



**HINDARI
STRES**



JAGA POLA MAKAN SEHAT

- Konsumsi lebih banyak sayuran, makanan berserat, dan kaya lemak omega-3
- Kurangi garam, lemak jenuh, makanan manis, daging merah, dan makanan olahan



JAGA BERAT BADAN TETAP PROPORSIONAL

LAKUKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA

Cek kadar gula, tekanan darah, dan kolesterol



(Disarikan dari berbagai sumber)

APAKAH ANDA MEMPUNYAI
DIABETES, HIPERTENSI ATAU
KOLESTEROL TINGGI?

YUK!

**CARI TAHU APAKAH JANTUNG &
SARAF ANDA SEHAT?**

Dapatkan!

Deteksi Dini
Jantung

50%



Caranya mudah
scan kode QR dan
jawab pertanyaannya

*Kode Voucher: OMNIwellnezz

NAMA PERUSAHAAN / ASURANSI REKANAN



1. PT Prudential Life Assurance
2. PT Asuransi Sinarmas
3. PT Asuransi Astra Buana (Garda Medika)
4. PT Asuransi Allianz Life Indonesia
5. PT BNI Life Insurance
6. PT AIA Financial
7. PT Asuransi Jiwa Generali Indonesia
8. PT Asuransi Jiwa Manulife Indonesia
9. PT AJ Central Asia Raya
(Car Life Insurance)
10. PT Asuransi Jasa Indonesia (Persero)
11. PT Astra Aviva Life
12. PT Asuransi Adira Dinamika
13. PT Asuransi Reliance Indonesia
14. PT Finansial Wiramitra Danadyaksa
(Fwd Life Indonesia)
15. PT Asuransi Bina Dana Arta Tbk (ABDA)
16. PT AXA Services Indonesia
17. PT Administrasi Medika (Admedika)
18. PT Avrist Assurance
19. PT Chubb General Insurance Indonesia
20. PT Chubb Life Insurance Indonesia
21. PT Asuransi Jiwa Sequis Life
22. PT Asuransi Umum Mega (Mega Insurance)
23. PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
24. PT Great Eastern Life Indonesia
25. PT Equity Life Indonesia
26. PT Kartika Bina Medikatama (Medika Plaza)
27. PT Asuransi Jiwa Sinarmas Msig
28. PT Asuransi Bintang Tbk
29. PT Asuransi Central Asia
30. PT Asuransi Dayin Mitra Tbk
31. PT Asuransi Jiwa Adisarana Wanaartha
(Wana Artha Life)
32. PT Asuransi Jiwa BCA (BCA Life)
33. PT Asuransi Jiwa Tugu Mandiri
34. PT Asuransi Kresna Mitra Tbk
35. PT Asuransi Takafu Keluarga
36. PT Tokio Marine Life Insurance Indonesia
37. PT Commonwealth Life
38. PT Hanwha Life Insurance Indonesia
39. PT Asuransi Jiwasraya (Persero)
40. PT MNC Life Assurance
41. PT Pan Pacific Insurance
42. PT Panin Dai-ichi Life
43. PT Berdikari Insurance
44. PT Asuransi Ramayana Tbk
45. PT Asuransi Jiwa Bringin Jiwa Sejahtera
(BRI Life)
46. PT Asuransi Multi Artha Guna Tbk (MAG)
47. PT AXA Financial Indonesia
48. PT Abadi Smilynks
49. PT NTT Data Indonesia
50. PT Sarana Usaha Sejahtera Insanpalapa
(Telkomedika)
51. PT Sarana Solusi Amanah
52. PT International Services Pacific Cross
53. PT Integritas Solusi Medika
54. PT Administrasi Medika (Admedika)
55. PT Asih Eka Abadi / Pt Prima Sarana Jasa
(Int. Sos Indonesia)
56. PT AA International Indonesia
57. PT Fullerton Health Indonesia
58. PT Global Asistensi Manajemen Indonesia
59. PT Global Assistance & Healthcare
60. PT Suprima Mitra Adihusada
61. PT Aplikasi Lintasarta (Owlexa Healthcare)
62. PT Nayaka Era Husada
63. PT Syntecht Mitra Integrasi

*We Care
With Passion.*

IGD 24 JAM
CALL ☎ 1 500 108

Gratis Layanan Ambulans*

OMNI Hospitals Pulomas | Alam Sutera | Cikarang | Pekayon

*syarat dan ketentuan berlaku



FOLLOW US:



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



www.omni-hospitals.com

Dapatkan Informasi Kesehatan Paket Promo & Hadiah Menarik CALL 021 2977 9999