

# Wellnezz

No. 9 | Februari 2019

OMNI Hospitals

**Skoliosis &  
Penanganannya**

**HINDARI CEDERA  
OLAHRAGA**

**Arthroscopy:  
Tindakan Tepat Sasaran**



**Your  
Bone,  
Your  
Strength!**



# GREETING

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS.



*"Your health is what you make of it. Everything you do and think either adds to the vitality, energy and spirit you possess or takes away from it."*

— ANN WIGMORE —

Pernahkah membayangkan apa jadinya tubuh kita tanpa tulang dan sendi? Sebagai penyangga tubuh, rasanya tidak mungkin kita menganggap tulang sebagai organ yang tidak penting. Apalagi tulang belakang, yang juga berfungsi melindungi saraf vital ke seluruh tubuh. Dan sebagai bagian dari tulang yang membantu keeluasaan gerak kita, tulang sendi turut memegang peran yang tak kalah penting dalam kehidupan kita.

Seiring bertambahnya usia dan pola hidup, kekuatan tulang turut menurun. Padahal kekuatan dan kepadatan tulang perlu dijaga sebaik-baiknya. Lantas, bagaimana cara terbaik untuk melindungi tulang rangka dan sendi? Selain asupan gizi yang seimbang, rutin melakukan olah raga yang membantu menjaga kekuatan dan kepadatan tulang, jangan abaikan juga pentingnya sinar matahari dan asupan berbagai vitamin yang bisa membantu penyerapan mineral penting yang dibutuhkan tulang.

Mengingat begitu banyaknya permasalahan tulang dan sendi yang dialami masyarakat, edisi WELLNEZZ kali ini mengangkat informasi seputar *ortopedi* dengan tema "*Strong Bones, Healthy Body*". Pada edisi ini Anda akan memperoleh informasi yang tepat mengenai berbagai tindakan *invasive* terkini untuk menjawab berbagai masalah tulang dan sendi, kiat menjaga kekuatan dan kesehatan tulang, jenis olahraga yang baik untuk tulang, pentingnya mengetahui *osteoarthritis*, dan masih banyak lagi.

Kami percaya semua artikel yang hadir pada edisi ini bisa memberi dampak positif dalam kehidupan Anda. Harapan kami, di tahun baru ini kondisi kesehatan Anda selalu optimal, sehingga Anda bisa senantiasa menikmati hidup yang semakin berkualitas. Selamat membaca.

Tak lupa, segenap keluarga besar OMNI Hospitals Group mengucapkan Selamat Tahun Baru 2019 dan Selamat Tahun Baru Imlek 2570.

**S. Shrikanth**  
**Presiden Direktur**

## OUR TEAM

### **Pelindung / Pembina**

S. Shrikanth  
dr. Num Tanthuwani  
Benjamin Winoto

### **Penasihat Internal**

dr. Hanny Merliana, MARS  
dr. Agus Wahyudi, MBA  
dr. Ridwan Tjahjadi Lembong, MM, MMRS, MBA  
dr. Rona Tiurani

### **Pemimpin Redaksi**

Rangga Adhi Sakti

### **Redaktur Pelaksana**

Hikmah Rani

### **Design Kreatif**

Arisdianto Unggaran  
Calvin Noviandy

### **Kontributor**

Andrian R. Yudhistira, Sujono, drg. Christine Wodi, Agustinus, Tyas Handayani, Chitra Yudhistira, Ferry Tanzil, Siti Munawaroh, Desriyani Ginting, Citra Dwiyantri, dr. Rusi Muhaimin, dr. Kukie Anandaputri, dr. Lestari Estuning, Natalia Tjahaja.

### **Penerbit**

OMNI Hospitals Group  
Jl. Alam Sutera Boulevard Kav.25  
Tangerang Selatan, 15325  
E. [corporatemarketing@omni-hospitals.com](mailto:corporatemarketing@omni-hospitals.com)  
[www.omni-hospitals.com](http://www.omni-hospitals.com)

**Wellnezz Magazine is Published by PT LIVIMBI MEDIA • Kontributor** Samuel Mulia, Debbie S. Suryawan, Hapis Sulaiman, Agung Suharanto, Zulmahmudi, Adieth Nugraha • **Artistik** Gita Paramita • **Produksi** Angun Prasetyo • **Roemah Clara, Jln. Hang Lekir X No. 7 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120. T. 021 - 723 4478**

# CONTENTS



48

Mendunia Lewat Ajang Olahraga

## LIFE

- 16 **Do You Know**  
Unicompartmental Knee Replacement
- 34 **Nutrient**  
Nutrisi untuk Tulang
- 36 **Good Habits**  
Sedap, Sehat, Segar!
- 38 **Lift Up**  
Tulang Kuat Tubuh Sehat

## WELL

- 18 **Highlight**  
Osteoarthritis: Tidak Mengancam Nyawa, Tapi...
- 20 **Spotlight**  
Hindari Cedera Olahraga
- 22 **Highlight**  
Kiat Memilih Olahraga untuk Usia 40 Tahun ke Atas
- 24 **Care**  
Skoliosis & Penanganannya
- 28 **Highlight**  
Arthroscopy: Tindakan Tepat Sasaran
- 30 **Our Doctor**  
dr. Arrio Yusman, Sp. OT
- 32 **Our Doctor**  
dr. Dipa Yunta F, SpOT
- 40 **Tips**  
Manfaat Peregangan untuk Tulang dan Sendi
- 41 **Profile Employee**



38

Tulang Kuat Tubuh Sehat





- 06  
Up to Date
- ▼
- 09  
News
- ▼
- 12  
Welcome  
Aboard
- ▼
- 42  
Testimony

# 34

Nutrisi untuk Tulang



# HAPPY

- 44 **Sneak Up**
  - Movie
  - Music
  - Book
- 45 **Quiz**

Tahu Tentang Osteoporosis
- 46 **Inspiration**

Fajar Arifan: Masih Konsisten Berlari
- 48 **Travel**

Mendunia Lewat Ajang Olahraga
- 50 **Gear Up**

Jalan untuk Sehat
- 51 **Merchants**

# 40

Manfaat Peregangan untuk Tulang dan Sendi



# CURRENT MANAGEMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASE & STROKE

**OMNI Hospitals Pulomas bekerja sama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Jakarta Timur mengadakan seminar ilmiah tentang penyakit jantung dan stroke.**

Pada 8 Desember 2018, OMNI Hospitals Pulomas bersama IDI Jakarta Timur menggelar seminar ilmiah bertema "*Update Current Management of Cardiovascular Disease & Stroke*". Dimulai pada pukul 09.00 WIB di Auditorium OMNI Hospitals Pulomas, acara dibuka dengan sambutan Ibu Natalia selaku perwakilan manajemen OMNI Hospitals Group dan dr. Jekti T. Rochani selaku perwakilan manajemen IDI Jakarta Timur. Hadir juga Bapak Muhammad Ramdhani yang memberi paparan mengenai OMNI Hospitals Pulomas.

Seminar kali ini dibagi dalam 2 sesi. Sesi pertama yang bertema "*Update Current Management of Cardiovascular Disease*" menghadirkan pembicara dr. Didi Kurniadhi, Sp.PD, KKV, FINASIM, FICA yang juga merupakan Dokter Spesialis Penyakit Dalam & Konsultan Kardiovaskular OMNI Hospitals Pulomas. Pada sesi kedua yang mengangkat tema "*Stroke*", dr. Zicky Yombana, Sp.S selaku dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Pulomas, hadir sebagai pembicara.

Sekitar 75 peserta yang rata-rata berprofesi sebagai dokter, tampak begitu serius menyimak materi yang disampaikan oleh kedua pembicara tersebut. Mereka juga sangat antusias ketika sesi tanya jawab digelar, dengan melempar banyak pertanyaan berkualitas. Di ujung acara, panitia serta pihak manajemen tak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada para peserta yang telah hadir di acara ini.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pulomas.



## **OMNI Hospitals Alam Sutera Merayakan Hari Ibu bersama Komunitas Golden Club**

Ada yang berbeda dari kegiatan senam *aerobic* bersama Komunitas Golden Club yang biasa diadakan di pelataran utama OMNI Hospitals Alam Sutera setiap Jumat pagi.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Alam Sutera.

Di momen Hari Ibu yang dirayakan setiap 22 Desember, OMNI Hospitals Alam Sutera menggelar *health talk* dan perlombaan bagi seluruh peserta serta anggota Komunitas Golden Club yang rutin mengadakan kegiatan senam *aerobic* di sana. Health Talk yang disampaikan mengangkat tema "Konstipasi pada Manula" yang dibawa oleh Dr. dr. Nella Suhyanly, Sp.PD-KGEH, Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Gastroenterologi Hepatologi OMNI Hospitals Alam Sutera. Selain itu, hadir juga Bapak Heri Setiawan selaku Tim Fisioterapi OMNI Hospitals Alam Sutera yang memberi penjelasan mengenai "Penanganan Nyeri Sendi dan Tulang Belakang Pasca Tindakan Operasi" dari segi rehabilitasi medik/fisioterapi dalam tahap pemulihan.

"Sebanyak 100 peserta hadir mengikuti senam aerobik. Setelah itu, kami mengadakan *health talk* dan berbagai perlombaan, seperti lomba menghias nasi tumpeng dan lomba merias wajah dengan mata tertutup," jelas Yohan Hianto selaku Assisten Sales Manager OMNI Hospitals Alam Sutera. Yohan menambahkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka merayakan Hari Ibu ini sengaja merangkul Komunitas Golden Club karena mayoritas anggotanya adalah para ibu.

Di akhir acara, Tim Sales & Marketing OMNI Hospitals Alam Sutera menghadirkan kejutan dengan memberikan setangkai bunga mawar bagi seluruh peserta sebagai tanda terima kasih telah menjadi ibu yang hebat.

## Sosialisasi Poli Executive sebagai Fasilitas PLKK di OMNI Hospitals Cikarang



OMNI Hospitals Cikarang bekerja sama dengan BPJS Ketenagakerjaan, Jasa Raharja, dan Kepolisian dari Satlantas Polres Metro Bekasi, memberikan sosialisasi tentang Fasilitas Pusat Layanan Kecelakaan Kerja (PLKK).

Berlangsung pada 22 November 2018, OMNI Hospitals Cikarang mengadakan seminar dan sosialisasi “Poli Executive sebagai Fasilitas Pusat Layanan Kecelakaan Kerja (PLKK)” yang berlangsung di Auditorium Lantai 1 OMNI Hospitals Cikarang. Kegiatan sosialisasi yang dimulai sejak pukul 09.00 WIB ini dihadiri oleh Bpk. Heru Setya Edy Sarosa, SE. AAAlK (Kepala PT Jasa Raharja Perwakilan Bekasi), AKP Makmur, SH. MH. dari Lakalantas Polres Metro Bekasi, dan Ibu Eneng S. Hasanah dari BPJS Ketenagakerjaan.

Dalam sambutannya, Direktur OMNI Hospitals Cikarang, dr. Ridwan T. Lembong, MM, MMRS, MBA, mengatakan bahwa Poli Executive dan berbagai instansi lain yang bekerja sama, adalah wujud nyata dari OMNI Hospitals untuk memberikan kenyamanan lebih bagi pasien setia OMNI Hospitals Cikarang. “Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membangun kerja sama antar-pihak yang terlibat agar bersinergi dengan OMNI Hospitals Cikarang, selain itu juga agar instansi terkait bisa lebih baik lagi ke depannya,” tegas dr. Ridwan.

Usai kegiatan sosialisasi Poli Executive, diadakan juga Hospitals Tour bagi sekitar 126 peserta yang hadir agar dapat mengetahui lebih dekat berbagai fasilitas yang terdapat di OMNI Hospitals Cikarang.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Cikarang.

## HEALTH TALK “PENYAKIT JANTUNG KORONER” DI PT SCHNAIDER ELECTRIC INDONESIA

Bekerja sama dengan PT Schneider Electric Indonesia, Tim Sales & Marketing OMNI Hospitals Cikarang mengadakan *health talk* bagi seluruh karyawan PT Schneider Electric Indonesia.

Mengangkat tema “Penyakit Jantung Koroner” yang dibawa oleh dr. Mailani Karina Achmad, Sp.JP, Dokter Spesialis Jantung & Pembuluh Darah OMNI Hospitals Cikarang, OMNI Hospitals Cikarang bersama PT Schneider Electric Indonesia menggelar *health talk* pada 7 November 2018 silam di Ruang Pertemuan PT Schneider Electric Indonesia, Kawasan EJIP.

Dalam kegiatan itu, dr. Mailani menjelaskan tentang penyakit jantung koroner kepada 30 karyawan PT Schneider Electric Indonesia yang hadir, mulai dari cara pencegahan, faktor pemicu, hingga kiat pola hidup sehat guna menjaga kesehatan jantung. Peserta juga diberikan kesempatan buat bertanya langsung ke dr. Mailani saat sesi tanya jawab. Acara ditutup dengan penyerahan



*goodie bag* untuk para peserta dari Tim Sales & Marketing OMNI Hospitals Cikarang yang berisi *brochure* edukasi, program, fasilitas, jadwal praktek dan *gimmick* OMNI Hospitals.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Cikarang.

## HEALTH TALK “KANKER TIROID & KANKER PAYUDARA”



Antusiasme para peserta mengikuti kegiatan *health talk* yang diselenggarakan oleh OMNI Hospitals Pekayon.

OMNI Hospitals Pekayon, bekerja sama dengan Pru Dynamic dan Pru Inspiring, menggelar seminar kesehatan yang mengangkat tema “Kanker Tiroid & Kanker Payudara” dengan pembicara dr. Bajuadji, Sp.B(K) Onk, MARS, dokter Spesialis Bedah Onkologi OMNI Hospitals Pekayon.

Diadakan di Auditorium OMNI Hospitals Pekayon pada Sabtu, 2 Desember 2018, *health talk* yang berlangsung dari pukul 11.00 WIB ini diikuti oleh sekitar 50 peserta. Acara dibuka dengan sambutan dan pemaparan *company profile* OMNI Hospitals Pekayon oleh Bpk. Agustinus selaku perwakilan dari manajemen OMNI Hospitals Pekayon dan sambutan dari perwakilan Pru Dynamic, Bpk. Indra Hadiwidjaja.

Dalam kesempatan tersebut, dr. Bajuadji memaparkan berbagai hal tentang kanker tiroid dan kanker payudara, mulai dari gejala, ciri-ciri, faktor pemicu, hingga penanganan yang tepat. Memeriahkan acara, Tim Sales & Marketing OMNI Hospitals Pekayon menyiapkan *gimmick* menarik bagi peserta seminar yang memberi pertanyaan pada saat sesi tanya-jawab.

Bersamaan dengan itu, OMNI Hospitals Pekayon juga menyediakan fasilitas pemeriksaan tensi, gula darah sewaktu (GDS), dan asam urat secara gratis bagi seluruh peserta. Tim Sales & Marketing OMNI Hospitals Pekayon juga menawarkan *voucher* dengan harga khusus untuk pemeriksaan *Low Dose CT Scan* (LDCT), layanan pemeriksaan terbaru di OMNI Hospitals untuk mendeteksi kelainan pada paru, termasuk kanker paru, dan risiko penyakit jantung koroner secara bersamaan dalam waktu relatif singkat.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pekayon.

## OMNI Hospitals Pekayon di Mini Tournament Sekolah Victory Plus

OMNI Hospitals Pekayon kembali berpartisipasi memberikan dukungan medis dalam kegiatan *mini tournament* yang diadakan Sekolah Victory.

Menambah erat hubungan baik yang sudah terjalin antara OMNI Hospitals Pekayon dan Sekolah Victory Plus, OMNI Hospitals Pekayon hadir memberi dukungan medis dalam di kegiatan *mini tournament* yang rutin diadakan oleh Sekolah Victory Plus dengan mengundang beberapa sekolah di lingkungan sekitar. Di kegiatan yang berlangsung 8 – 9 Desember 2018 ini, OMNI Hospitals Pekayon memberikan dukungan berupa *ambulance* dengan fasilitas lengkap serta tenaga medis berpengalaman yang bertanggung jawab dalam memberikan pertolongan pertama kepada peserta *tournament* yang mengalami cedera.

Bersamaan dengan kegiatan tersebut, OMNI Hospitals Pekayon juga memberikan pemeriksaan tensi, Gula Darah Sewaktu (GDS) dan asam urat secara gratis kepada para



orang tua/wali siswa yang hadir. Di pengujung acara, perwakilan pihak manajemen OMNI Hospitals Pekayon diundang oleh pihak Sekolah Victory Plus untuk memberikan piagam dan piala pemenang.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pekayon.



## Tim Medis & Ambulans OMNI Hospitals di 3 Kota Besar saat Malam Pergantian Tahun

Menyambut malam pergantian tahun 2018-2019, OMNI Hospitals Group hadir di tengah masyarakat untuk memberikan pertolongan pertama dengan menempatkan tim medis profesional dan ambulans di tiga kota besar, yakni Jakarta, Tangerang, dan Bekasi.

Di tengah cuaca mendung dan hujan, tim medis dan ambulans OMNI Hospitals Group mendampingi masyarakat yang merayakan malam pergantian tahun 2018-2019 di Mall Kelapa Gading (Jakarta), Mall Living World (Tangerang), dan Grand Galaxy Park (Bekasi), dari pukul 19.00 hingga 03.00 dini hari. Sebelum acara pergantian tahun baru, sejak 22 Desember 2018, OMNI Hospitals telah membuka *booth* di Main Atrium Mall Kelapa Gading (MKG) dan Grand Galaxy Park (GGP Bekasi) untuk memberikan penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan kesehatan gratis (*mini medical check up*) bagi pengunjung malam.

Pemeriksaan kesehatan yang diberikan OMNI Hospitals Group adalah pemeriksaan tekanan darah (tensi), Gula Darah Sewaktu (GDS), dan asam urat. Melalui kegiatan ini diharapkan para pengunjung lebih peduli pada kesehatannya.

Teks & Foto: OMNI Hospitals Group





GE Healthcare, penyedia teknologi dan kesehatan, bersama OMNI Hospitals Group meresmikan pemasangan *Computerized Tomography Scan* (CT Scan) yang ke-1000 se-Asia Tenggara, yang berada di Departemen Radiologi OMNI Hospitals Pekayon, Bekasi.

Acara ini diadakan bertepatan dengan Hari Kesehatan Nasional yang jatuh pada 12 November 2018 silam.

Acara yang dimulai pada pukul 08.00 WIB ini diawali dengan pemotongan pita di depan ruang radiologi OMNI Hospitals Pekayon serta pengambilan foto tim manajemen OMNI Hospitals Group dan GE Healthcare di depan alat CT Scan 128 Slice. Usai itu, tamu undangan dan rekan media mengikuti *hospital tour* yang dilanjutkan dengan kegiatan *press conference* dan seminar medis tentang radiologi.

Hadir dalam acara tersebut adalah Bapak Hassan Themas (Direktur OMNI Hospitals Group), dr. Num Thantuwanit (Deputy CEO OMNI Hospitals Group), Bapak Benjamin Winoto (Direktur Sales & Marketing OMNI Hospitals Group), dr. Rona Tiurani (Direktur OMNI Hospitals Pekayon), Mr. Chintan Desain (General Manager Commercial GE Healthcare Asean), Mr. Vijay Subramaniam (Molecular Imaging & Computed Tomography Director GE Healthcare ASEAN), Ibu Putty Kartika (Country Manager GE Healthcare Indonesia), Dr. Vonny N. Tubagus, Sp.Rad (K) (Sekretaris Jenderal Perhimpunan Dokter Spesialis Radiology Pusat/PDSRI), serta para dokter lainnya.

Dalam kesempatan itu, dr. Rona Tiurani mengemukakan bahwa tim medis OMNI Hospitals Group selalu berupaya memberikan solusi inovatif bagi masyarakat Indonesia dengan memanfaatkan fasilitas penunjang medis berteknologi terkini dalam mendeteksi dini penyakit jantung koroner dan penyakit kanker. CT Scan 128 Slices sendiri memiliki kemampuan mendeteksi dini melalui pemeriksaan Low Dose CT Scan (LDCT) dan *Virtual Colonoscopy*.

## OMNI Hospitals Group & GE Healthcare

### Meresmikan Pemasangan CT Scan ke-1000 di Asia Tenggara



Low Dose CT Scan (LDCT) sendiri adalah fitur yang dapat mendeteksi kelainan paru, termasuk kanker paru dan penyakit jantung koroner (pemeriksaan *calcium score*) secara bersamaan dalam waktu relatif singkat, kurang dari 10 menit dengan dosis radiasi rendah. *Virtual Colonoscopy* adalah layanan pemeriksaan deteksi dini yang dapat melihat keadaan usus besar dan organ sekitarnya secara 3 (tiga) dimensi. Perangkat CT Scan yang dapat melakukan pemeriksaan LDCT dan *Virtual Colonoscopy* ini sudah tersedia di seluruh OMNI Hospitals Group.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals



# Deteksi Dini, Menyelamatkan Hidup Anda.



## VIRTUAL COLONOSCOPY

Deteksi dini dengan CT SCAN  
untuk mengurangi risiko  
Kanker Usus Besar



## LOW DOSE CT SCAN

Deteksi dini dengan CT SCAN  
untuk mengurangi risiko  
Kanker Paru

- Nyaman dan Cepat\*
- Tidak Menimbulkan Nyeri
- Minimal Radiasi\*
- Bukan tindakan Invasif

\*Khusus tindakan LDCT

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 Cibarusah Selatan  
Bekasi 17350

OMNI HOSPITALS PEKAYON  
Jl. Pulo Ribung, Pekayon Jaya  
Bekasi Selatan, Bekasi 17148

# PANGGILAN PROFESI & PENYAKIT ZAMAN MILENIAL

Menjadi dokter adalah panggilan jiwa yang muncul sejak duduk di bangku sekolah menengah. Panggilan itu juga yang mengiring langkahnya untuk menjadi dokter spesialis penyakit dalam yang kini banyak berhubungan dengan penyakit degeneratif.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. OMNI Hospitals Pekayon



**Dr. Richard Suwandi, SpPD**

Dokter Spesialis Penyakit Dalam / Internist  
OMNI Hospitals Pekayon

“Menjadi dokter itu bagi saya seperti panggilan. Apalagi keluarga bukan berasal dari latar belakang medis. Awalnya saat duduk di sekolah menengah pertama, ketika ada yang bertanya cita-cita, saya mantap menjawab akan menjadi seorang dokter. Orang tua saya tidak menyangka dan tidak menentang, apalagi profesi dokter itu dulu populer menjadi harapan orang tua untuk anaknya,” tutur dokter yang bergabung dengan OMNI Hospitals Pekayon sejak 2018 lalu.

Lebih lanjut, ia juga menjelaskan alasannya memilih spesialisasi penyakit dalam, “Ketika masih menjadi dokter umum, awalnya ingin menjadi spesialis bedah saraf tapi jalan saya dan berbagai kesempatan malah terbuka untuk menjadi spesialis penyakit dalam,” jelas alumni Universitas Padjadjaran, Bandung ini sambil tertawa.

Obrolan pun berlanjut mengenai keluhan pasien penyakit dalam saat ini. “Di zaman milenial ini jenis-jenis penyakit sudah bergeser. Jika dulu banyak penyakit infeksi kini dominan penyakit degeneratif. Banyak pemicunya dan ini menjadi tantangan bagi kami. Beberapa penyakit degeneratif dapat disembuhkan dengan pengobatan yang tepat, tapi ada juga yang tidak dapat. Jadi perlu diterapkan gaya hidup sehat dari sekarang, termasuk memperhatikan pola makan dan rutin berolahraga,” pesan dokter yang menggemari *crossfit*, *air soft gun*, dan *outdoor activity* ini.

Ia juga yakin bahwa di masa depan teknologi akan sangat membantu dalam bidang kedokteran. “Deteksi gen saat ini lagi *booming*. Di luar negeri hal ini sudah dilakukan. Misalnya saja kasus Angelina Jolie, ke depan pengobatan akan seperti itu. Topik lain adalah teknik kloning, misalnya transplantasi hati, ke depan juga bisa jadi tren. Tapi tentu akan menjadi perdebatan mengenai legal atau tidaknya,” papar dokter yang menyukai *outdoor activities*.

Di akhir obrolan, dokter yang sedang menanti kehadiran buah hati kedua ini juga mengungkapkan kesannya sejak bergabung dengan OMNI Hospitals Pekayon. “Sebagai rumah sakit baru tentu tidak lepas dari *improvement*. Namun semuanya telah meningkat dengan cepat dan baik, misalnya kemudahan dan kecepatan penanganan dan pelayanan pasien,” tutupnya.

**Jadwal Praktek dr. Richard  
Suwandi, SpPD – Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam / Internist OMNI  
Hospitals Pekayon**



Senin-Jumat

08:00 – 15:00 WIB

Sabtu

08:00 – 12:00 WIB

Banyak hal diperbincangkan ketika menemui Dr. Richard Suwandi, SpPD. Sosoknya yang murah senyum, ramah, dan tak sungkan membahas apa saja, membuat obrolan terasa cepat berlalu. Sebagai pembuka, ia bercerita mengenai profesinya.

# Deteksi Dini dan Tanggap Darurat Prioritas Kami untuk Prioritas

## VIRTUAL COLONOSCOPY

Deteksi dini dengan CT SCAN  
untuk mengurangi risiko  
Kanker Usus Besar

Harga Spesial  
Rp **2.000.000,-\***

## LOW DOSE CT SCAN

Deteksi dini dengan CT SCAN  
untuk mengurangi risiko  
Kanker Paru

Harga Spesial  
Rp **999.000,-\***

**BONUS  
EKG**

Untuk merayakan HUT BCA yang ke-62, OMNI Hospitals turut memberikan penawaran khusus bagi nasabah BCA Solitaire & Prioritas.

**\*Hanya untuk 62 Orang Pertama per periode:**

Periode 1: 21 Feb - 21 Mar 2019

Periode 2: 22 Mar - 30 Apr 2019

- Berlaku di seluruh unit OMNI Hospitals
- Tidak dapat digabung dengan promo lainnya
- Khusus untuk nasabah BCA Solitaire & Prioritas
- Wajib melakukan Perjanjian 1 hari sebelumnya
- Paket tidak dipublikasikan untuk umum

**Penawaran Khusus**  
Nasabah  
BCA Solitaire dan Prioritas



**10%**  
Diskon - Kamar Perawatan  
- Paket Medical Check Up (MCU) Reguler

**5%**  
Diskon - Radiologi\*  
- Obat-obatan\*  
- Laboratorium\*  
- Tindakan Fisioterapi



Fasilitas Jemput Pasien dari lokasi/bandara dengan Ambulans 24 Jam\*  
Seminar Kesehatan di OMNI Hospitals (Pulomas, Alam Sutera & Cikarang)

# S

Sejak September 2018, lulusan Spesialis Ortopedi dan Traumatologi dari Universitas Hasanuddin, Makassar, ini bergabung dengan OMNI Hospitals Pekayon. Meski baru beberapa bulan mengabdikan, ia memiliki banyak pandangan menarik tentang OMNI Hospitals. "Di sini lingkungannya nyaman, tinggi rasa kekeluargaannya, dan fasilitas yang ada juga sangat memadai. Jadi amat memudahkan kami dalam bekerja," ujarnya membuka percakapan.

Ketika ditanya mengapa dia tertarik dengan profesi sebagai spesialis ortopedi? Dengan cepat dan ringkas, dokter muda ini menjelaskan bahwa bidang spesialis yang dipilihnya ini akan terus berkembang. "Lebih dari itu, menjadi dokter di bidang ini juga tidak monoton, selalu dinamis. Namun pada intinya, saya lebih senang dengan tindakan," akunya



**dr. Prori Fatwa Noor, Sp.OT**

Dokter Spesialis Orthopaedi OMNI Hospitals Pekayon

## OLAHRAGA ITU BAIK, TAPI JANGAN BERLEBIHAN!

Komunikasi yang akrab dan dua arah, ternyata bisa menjadi landasan yang baik untuk menjalankan profesi sebagai dokter di zaman serba digital ini.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. OMNI Hospitals Pekayon.

Dokter Prori juga menjelaskan mengenai seluk-beluk pekerjaannya, termasuk bidang apa saja yang bisa ditangani, tindakan yang bisa dipilih, serta cara kerja tindakan yang akan dilakukan. "Sederhananya, yang ditangani itu masalah pada tulang, sendi, otot, tendon dan ligamen yang disebabkan karena trauma atau non trauma."

Ia juga berpendapat bahwa tidak semua kelainan dan penyakit di bidang ortopedi harus dioperasi. Karena ada juga kasus-kasus yang dapat ditangani tanpa operasi. "Operasi baru dilakukan jika ada indikasi yang kuat," tegasnya. Dokter Prori juga menyinggung tentang tindakan pembedahan di bidang ortopedi yang salah satu tujuannya mengatasi kelainan atau penyakit pada anggota gerak tubuh seperti *arthroplasty*, *arthroscopy*, dan banyak lagi.

Agar terhindar dari masalah sendi dan tulang, ada beberapa hal yang disarankan dr. Prori. "Makin ke sini pasien ortopedi juga banyak kaum muda, terutama untuk kasus cedera ketika berolahraga. Karena itu saya menyarankan bahwa olahraga memang baik untuk tubuh dan tulang, tapi disesuaikan dengan kondisi dan usia, serta perhatikan juga asupan nutrisi," tegas dokter yang gemar *traveling* sambil kulineran ini.

**Jadwal Praktek  
dr. Prori Fatwa Noor,  
Sp.OT – Dokter  
Spesialis  
Orthopaedi  
OMNI Hospitals  
Pekayon**

Senin, Selasa,  
& Kamis

**19:00 – 21:00 WIB**

Sabtu

**11:00 – 14:00 WIB**



# TINDAKAN OPERASI

## PENGGANTIAN SENDI LUTUT DAN SENDI PANGGUL\*

### TOTAL KNEE REPLACEMENT (TKR)

OPERASI PENGGANTIAN SENDI LUTUT

### TOTAL HIP REPLACEMENT (THR)

OPERASI PENGGANTIAN SENDI PANGGUL

### UNICOMPARTMENTAL HIP REPLACEMENT (UKR)

OPERASI PENGGANTIAN SENDI PANGGUL  
YANG TIDAK BIASA

### \*Syarat & Ketentuan

**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 Cibarusah Selatan  
Bekasi 17350

**OMNI HOSPITALS PEKAYON**  
Jl. Pulo Ribung, Pekayon Jaya  
Bekasi Selatan, Bekasi 17148



Teks: Hapis Sulaiman Foto: Dok. Spesial.  
Foto dokter: Adieth Nugraha.  
Narasumber: dr. Albert Gandakusuma, Sp.OT.

## UNICOMPARTMENTAL KNEE REPLACEMENT

Kemajuan teknologi memungkinkan tindakan penggantian lutut parsial untuk menjaga kenyamanan alami lutut yang bermasalah.

Gawai atau *gadget* yang terus-menerus dipakai pasti akan menurun fungsinya seiring waktu. Begitu pun organ tubuh kita, terutama yang senantiasa membantu kita dalam bergerak dan melakukan banyak hal sepanjang hayat. Demikian juga dengan sendi lutut misalnya, yang bertugas membantu menopang tubuh kita, berdiri, berjalan, dan banyak lagi, juga akan mengalami penurunan fungsi atau bahkan rusak sehingga harus diperbaiki.

### Penyebab Kerusakan Sendi Lutut

Ada beberapa faktor yang ditengarai sebagai penyebab kerusakan sendi lutut dan harus ditangani dengan tindakan operasi. Di antaranya adalah pengapuran atau osteoarthritis stadium akhir. "Banyak juga kasus akibat kecelakaan. Tapi selain kecelakaan, kasus-kasus ini juga banyak muncul sebagai akibat kebiasaan yang salah, kegemukan, dan degenerative," jelas Dokter Albert Gandakusuma, Sp.OT, dokter spesialis orthopaedi di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Menurut dr. Albert, masalah pada sendi lutut biasanya dimulai dengan munculnya rasa sakit dan kaku pada bagian tersebut. Biasanya pasien akan menjadi susah bergerak, sakit saat menekuk lutut, dan muncul gangguan saat berjalan atau naik-turun tangga. Meski masalah sendi lutut tidak mengancam jiwa, namun apabila tidak dilakukan penanganan yang tepat, dapat dipastikan akan banyak rasa ketidaknyamanan saat melakukan berbagai hal. Bahkan, bukan tidak mungkin bisa berakhir di kursi roda.

"Itulah sebabnya jika dibiarkan, bukan tidak mungkin lama-kelamaan pasien tidak bisa jalan sama sekali. Kasus-kasus osteoarthritis ini umumnya dialami mereka yang sudah berusia 40 tahun ke atas," papar dokter yang mengawali pendidikan kedokterannya di Katholiek Universitet Leuven, Belgia.



## Memahami Penggantian Lutut Parsial

Dr. Albert menjelaskan bahwa sendi lutut merupakan bantalan yang menghubungkan tulang tungkai atas dan tulang tungkai bawah kaki. Seiring usia, bantalan sendi akan mengalami penipisan. Nah, ini yang dinamakan pengapuran atau osteoarthritis. "Lama-kelamaan bantalan sendi ini akan habis dan tulang atas dan bawah ini akan menempel, yang mengakibatkan kerusakan bagian lain di area lutut. Jika sudah sampai ke tahap ini, maka sudah harus diambil tindakan operasi yang salah satunya adalah penggantian sebagian (parsial) dari sendi lutut atau Unicompartmental Knee Replacement (UKR)," ungkap dokter kelahiran Surabaya ini.

Unicompartmental Knee Replacement (UKR) atau penggantian lutut parsial (hanya sebagian dari sendinya) bisa dikatakan sebagai solusi terbaik untuk saat ini. UKR adalah tindakan operasi untuk mengangkat sebagian kompartemen yang rusak pada lutut (tidak perlu semuanya) dan menggantinya dengan implan. Sementara bagian yang tidak rusak akan tetap dibiarkan secara alami.

Dokter yang juga menjabat sebagai Kepala Departemen Bedah Tulang & Traumatologi di OMNI Hospitals Alam Sutera ini juga mengungkapkan bahwa tindakan *unicondylar knee replacement* memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan *total knee replacement*.

Sebagai gambaran, penggantian lutut total (*Total Knee Replacement*) dilakukan dengan cara mengganti seluruh bagian sendi lutut, termasuk tulang tempurung lutut, sebagian tulang paha, dan tulang betis. Selain itu ligamen, sendi dan bantalan sendi lutut juga diganti dengan material buatan. Sementara pada penggantian lutut parsial atau UKR, yang dilakukan hanya mengganti bagian yang mengalami penipisan, sedangkan ligament dan lain-lain tidak perlu diganti.

"Karena itu saya memilih untuk tidak mengganti semua tulang seperti yang dilakukan pada *Total Knee Replacement* karena menurut saya semakin banyak yang diganti, semakin terasa tidak alami. Saya lebih memilih memperbaiki bagian lutut yang rusak saja dan memelihara yang masih sehat. Sebagus-bagusnya tangan palsu, tidak sebagus tangan alami. Demikian juga dengan lutut, jika hanya sebagian yang diganti, lutut akan berfungsi lebih baik dan alami," jelas dokter yang hobi olahraga ini.

Biasanya tindakan *unicondylar knee replacement* berlangsung sekitar 1 jam dengan bius spinal sehingga pasien tetap sadar selama operasi dilakukan. Dalam pelaksanaannya, dokter akan membuat sayatan pada bagian depan lutut dan mengangkat permukaan sendi yang rusak untuk diganti dengan sendi lutut buatan. "Kini, material yang dipakai menggunakan bahan titanium, yang bisa bertahan seumur hidup selama dipersiapkan dengan baik dan pasien tidak mengalami kecelakaan atau kerusakan di bagian ini lagi," terangnya.

"Ada beberapa kriteria yang perlu diperhatikan dalam melakukan tindakan *unicondylar knee replacement*, dimulai



**dr. Albert Gandakusuma, Sp.OT**

Kepala Departemen Bedah Tulang & Traumatologi  
OMNI Hospitals Alam Sutera

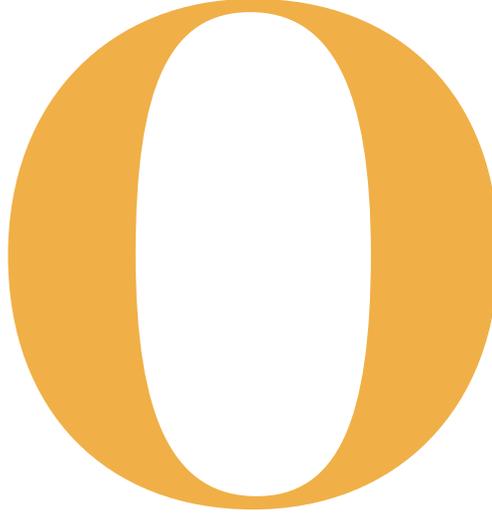
dari kondisi pasien, kondisi ligamen, kemiringan kerusakan, ketepatan menandai posisi munculnya nyeri, dan lain sebagainya," ujar dokter yang mendalami pendidikan bedah ortopaedi di Nepean Private Hospital, Sydney, Australia ini.

Dokter Albert juga menjelaskan perbedaan signifikan tindakan *unicondylar knee replacement* dan *total knee replacement*. "*Unicondylar knee replacement* memungkinkan pasien menggunakan lutut untuk melakukan gerakan yang alami mendekati gerakan lutut asli. Sedangkan *total knee replacement* umumnya ada keterbatasan gerakan lutut pasca dioperasi."

Selain itu, *unicondylar knee replacement* memungkinkan pasien menjalani masa pemulihan yang lebih cepat. "Waktu operasi semakin sebentar, pendarahannya lebih sedikit, waktu rawat inap juga lebih sebentar, sehingga biaya bisa lebih berkurang. Bahkan banyak pasien saya yang sudah bisa berlatih berdiri, berjalan, dan menekuk lutut kurang dari 2 minggu setelah tindakan," ujar sang dokter.

## Menjaga Kualitas Tulang dan Sendi

"Saat muda biasakan melakukan hal yang baik, di antaranya adalah berolahraga rutin, berjemur matahari, dan menjaga asupan makanan yang kaya akan kandungan kalsium, magnesium, vitamin D dan lain sebagainya. Usahakan juga untuk menjauhi atau mengurangi kebiasaan merokok, minum kopi, dan minuman beralkohol secara berlebihan. Lakukan juga pemeriksaan BMD (Bone Mineral Density) untuk melihat kepadatan tulang dan risiko osteoporosis. Dan segera konsultasikan pada dokter spesialis jika mulai terasa ada gangguan sekecil apapun pada sendi," tegas dr Albert.



## OSTEOARTRITIS

**TIDAK  
MENGANCAM  
NYAWA,  
TAPI...**

Ada banyak masalah kesehatan yang muncul saat kita beranjak tua, seiring menurunkan kemampuan fisik (degeneratif). Salah satunya adalah osteoarthritis yang menimpa sendi.

Teks: Hapis Sulaiman. Foto: Adieth Nugraha.  
Narasumber: dr. Moch Nagieb, MD, Sp.OT (K).



**dr. Moch Nagieb, MD, Sp.OT (K)**  
Dokter Spesialis Bedah Tulang, Konsultan  
Panggul & Lutut OMNI Hospital Alam Sutera

Osteoarthritis adalah kondisi akibat pengapuran yang menimpa bagian sendi, di antaranya lutut, panggul, tulang belakang, pergelangan kaki, bahu, juga sendi-sendi kecil di tubuh, seperti di telapak tangan dan kaki. "Prevalensi tertinggi terjadinya osteoarthritis itu pada sendi lutut, hampir

50%. Tertinggi kedua adalah sendi panggul," jelas dr. Moch Nagieb, MD, Sp.OT(K) saat ditemui di sela praktiknya.

Dr. Nagieb menjelaskan bahwa dalam kondisi osteoarthritis sendi atau bantalan tulang rawan mengeras menjadi tulang. Akibatnya bantalan tersebut tidak mampu berfungsi maksimal. "Bantalan tulang rawan seharusnya memiliki dua fungsi: sebagai *shock absorber* supaya tulang tidak beradu dengan tulang dan menghasilkan pelumas atau cairan sendi supaya sendi bergerak *smooth*. Makanya, saat terkena pengapuran, masalah yang dirasakan adalah sendinya berbunyi dan nyeri saat berjalan, naik turun tangga, atau melipat," papar dokter yang menamatkan pendidikan spesialisasinya di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Ada banyak faktor yang memicu osteoarthritis, di antaranya keturunan (genetik), akibat penyakit infeksi, atau pemakaian yang berlebihan (kebiasaan yang berlangsung lama). Obesitas juga menjadi faktor krusial yang menyebabkan pengapuran pada sendi. Riwayat trauma cedera di sendi atau sekitar sendi yang tidak tertangani dengan baik secara medis juga merupakan salah satu faktor. "Akibatnya sendi mengalami *stiffness* (kaku) lalu pada usia di atas 35 atau 40 tahun akan mengalami pengapuran sendi," ungkap dokter peraih Rukni Chebab Award 2015 ini sambil menambahkan bahwa pengapuran sendi lebih banyak terjadi pada perempuan yang turut dipengaruhi secara hormonal.

### Stadium & Penanganannya

Osteoarthritis umum dikategorikan sebagai penyakit degeneratif. Namun, tidak seperti darah tinggi, kolesterol, atau kencing manis yang bisa mengakibatkan serangan jantung, stroke, dan kematian bila tidak dikontrol. Osteoarthritis tidak mengancam nyawa, tapi bisa sangat mengganggu.

Dokter yang tergabung dalam Indonesia Hip and Knee Society (IHKS) ini mengungkapkan bahwa penanganan osteoarthritis bergantung pada stadium tiap-tiap pasien. Gejala awal osteoarthritis umumnya ditandai dengan keluhan nyeri di lutut atau panggul. Dari sini dokter akan melakukan pemeriksaan rontgen dengan kondisi *weight-bearing* atau berdiri jika memungkinkan. Dari situlah akan ditentukan stadiumnya secara radiologis dan penanganannya.

Pada osteoarthritis stadium 1, umumnya pasien disarankan untuk mengubah gaya hidupnya, semisal diet dan olahraga *low impact* yang memperkuat otot pada sendi yang mengalami pengapuran. "Kalau di lutut atau panggul otoma-



## Mengurangi Risiko Arthritis

**"HARUS MAU MENGUBAH KEBIASAAN. SALAH SATUNYA MENGATUR POLA MAKAN AGAR TERHINDAR OBESITAS. JANGAN BIARKAN MAKANAN DALAM TUBUH MENGENDAP TERLALU LAMA. KITA HARUS KELUARKAN SEBAGAI ENERGI DENGAN BERGERAK ATAU BEROLAHRAGA. PENTING JUGA MINUM SUPLEMEN, BUAH ATAU SAYUR. DAN, BILA MEMANG ADA KELUHAN, SEGERA KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER, JANGAN MENUNGGU PARAH. JADI, ENDING-NYA TIDAK DIOPERASI," UJAR DR. NAGIEB.**

tis olahraga difokuskan pada otot-otot tungkai bawah. Olahraga yang dianjurkan seperti bersepeda atau berenang," papar dokter yang bergabung dengan OMNI Hospitals sejak 2015.

Pada stadium 2, biasanya sudah terjadi *joint space narrowing*, yaitu penyempitan di salah satu sisi sendi. Pada kondisi ini umumnya akan dilakukan tindakan injeksi sendi atas hipotesis bahwa cairan *synovial* sudah tidak diproduksi secara normal, sehingga membutuhkan cairan *substitute* dari luar. Cairan yang disuntikkan adalah *hyaluronic acid* bukan *corticosteroid*.

Operasi *osteotomy*, yaitu membuat celah sendi menjadi lebar, adalah penanganan kasus osteoarthritis stadium 3. Bisa juga operasi *arthroscopy* untuk membersihkan debris (serpihan) akibat osteoarthritis. "Pada stadium 4, yang merupakan kasus paling parah, penanganan yang umum dilakukan adalah operasi penggantian sendi," papar dr. Nagieb.

Mengenai operasi penggantian lutut atau panggul akibat osteoarthritis, dr. Nagieb menjelaskan bahwa teknologi rekonstruksi yang diterapkan sudah sangat canggih dengan penggunaan material berkualitas. "Pada sendi pang-

gul, misalnya, yang terbaik sekarang dan banyak digunakan adalah teknik *ceramic-on-ceramic*. Mangkuk dan bonggol sendi pengganti yang dipasang terbuat dari keramik, sedangkan material yang ditanam dalam tulang adalah titanium. Keunggulan material ini adalah ketahanan penggunaan hingga lebih dari 15 tahun. Ada juga teknik rekonstruksi dengan material berbeda yang lebih ekonomis dan durabilitas 10-15 tahun," jelasnya

Dokter Nagieb juga menjelaskan bahwa kasus pengapuran sendi panggul biasanya tidak disadari pasien dan sudah terjadi dalam waktu lama. "Jadi kesulitan saat operasi sedikit lebih tinggi karena adakalanya otot-ototnya sudah mengecil dan celah sendinya sudah tidak ada," jelasnya.

Selain itu, setelah operasi, dokter wajib mengedukasi dan mengomunikasikan pada pasien bahwa ada beberapa posisi atau gerakan yang tidak boleh dilakukan pasien seumur hidup. "misalnya berjongkok, karena dikhawatirkan akan terjadi *dislocation*," pungkas dr. Nagieb.

## Pemahaman Masyarakat Mengenai Osteoarthritis

Menurut dr. Nagieb, belakangan ini kesadaran masyarakat akan masalah seputar sendi, khususnya osteoarthritis, mengalami peningkatan.

Ia menengarai hal ini seiring maraknya penayangan iklan produk obat nyeri sendi dan osteoarthritis melalui media serta tren olahraga yang berkembang di masyarakat. "Dari situ pasien mulai tersadar akan masalah atau keluhan pada sendi yang dialaminya dan mencari solusi dengan membeli obat-obatan atau berkonsultasi ke dokter ortopedi."

Meski baik bagi kesehatan, olahraga berisiko menimbulkan cedera. Lakukan olahraga dengan baik dan segera tangani cedera hingga tuntas agar olahraga yang Anda lakukan memberikan dampak maksimal bagi tubuh.

O

Olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup sehat. Selain menjalani pola makan yang sehat, rutin berolahraga akan menjaga kesehatan tubuh. Tapi, jika tidak dilakukan dengan benar, olahraga dapat menimbulkan cedera. "Bahkan seorang profesional, yang sudah mempersiapkan diri dengan baik dengan berbagai latihan dan mengenakan peralatan yang tepat, tetap saja dapat mengalami cedera," papar dr. Bobby N. Nelwan, Sp.OT, Dokter Spesialis Tulang OMNI Hospitals Pulomas.

Dokter Bobby melanjutkan, yang termasuk cedera olahraga (*sport injury*) bisa berupa perlukaan pada jaringan lunak (seperti otot/*strain* dan ligamen/*sprain*), jaringan keras (seperti tulang), dan gangguan metabolisme tubuh (seperti kecapekan, kepanasan/*heat stroke*, dehidrasi, dan kekurangan elektrolit).

Melakukan pemanasan yang cukup serta mengenakan perlengkapan yang sesuai dengan aktivitas olahraga yang dilakukan merupakan upaya untuk meminimalisasi kemungkinan terjadi cedera saat berolahraga. "Sangat erat hubungannya antara perlengkapan yang dikenakan dengan olahraga yang dilakukan," tegas dr. Bobby.

Masyarakat sebenarnya sudah memiliki edukasi tentang olahraga, karena sudah diperkenalkan sejak sekolah. Terlebih jika seseorang bergabung dengan suatu komuni-



# HINDARI CEDERA OLAHRAGA

Teks: Agung Suharjanto.  
Foto ilustrasi: Dok. Spesial.  
Foto dokter: Gita Paramita.



tas olahraga, karena anggota komunitas tersebut secara alami akan memiliki informasi mengenai cara melakukan dan peralatan yang benar untuk olahraga yang dilakukan. "Sayangnya masyarakat sering berpikir bahwa yang namanya olahraga harus ada bola, harus lari, harus ada perlengkapan khusus. Padahal, jalan kaki saja sudah termasuk olahraga," tambah dokter yang kerap menangani kasus cedera pada atlet ini.

Konsultasi kepada dokter mengenai olahraga yang dijalani hanya dilakukan jika ada kondisi tertentu pada orang tersebut. Atau, ketika akan melakukan suatu olahraga yang memiliki risiko cukup tinggi, seperti maraton. "Itu perlu konsultasi dulu kesehatan tubuhnya, porsi latihan, serta persiapan yang harus dilakukan."



**dr. Bobby N. Nelwan, Sp.OT**  
Dokter Spesialis Tulang OMNI  
Hospitals Pulomas

#### **PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA**

Pada kasus cedera olahraga, dikenal prinsip RICE sebagai penanganan pertama, yakni:

- *Rest* (istirahat): menghentikan aktivitas olahraga se-segera mungkin.
- *Ice* (es): pengaplikasi es dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasa akibat cedera.
- *Compression* (kompres): kompres es yang dibalut dengan kain dan ditempelkan di daerah tubuh yang mengalami cedera.
- *Elevation* (pengangkatan): menahan bagian tubuh yang mengalami cedera di posisi yang lebih tinggi daripada tubuh yang sedang berbaring.

"Setelah itu semua dilakukan, segera periksakan cedera yang terjadi untuk mencari tahu penyebab cedera dan kemungkinan cedera yang dialami dapat menimbulkan efek yang lebih besar di masa depan," tambah dr. Bobby. Kecuali pada kasus darurat, seperti patah tulang terbuka, harus segera diperiksakan ke dokter untuk ditangani, tentunya dengan tetap harus melakukan perlindungan pada bagian tubuh yang mengalami cedera.

Ditambahkannya, tidak jarang masyarakat yang mengabaikan cedera yang dialami, merasa dapat kembali beraktivitas meski tidak memeriksakan cedera yang dialami itu. Padahal, meski cedera yang dialami terbilang ringan, jika tidak diperiksakan dan ditangani dengan baik, dapat menimbulkan kerusakan yang berat di masa mendatang. "Yang tadinya bisa diperbaiki menjadi tidak dapat diperbaiki. Tidak sedikit pasien yang datang pada saya dengan kondisi seperti itu," jelas dr. Bobby.

Sebagai penutup, dr. Bobby menegaskan bahwa seseorang yang mengalami cedera dapat kembali menjalani aktivitas olahraga yang dilakukan. Terpenting cedera ditangani dan mengikuti proses rehabilitasi dengan baik. Jadi, jangan sampai cedera mengganggu gaya hidup sehat Anda. Mari terus berolahraga.

# KIAT MEMILIH OLAHRAGA UNTUK USIA 40 TAHUN KE ATAS

Pertambahan usia mengharuskan kita menambah aktivitas dan gerak yang aman serta sesuai kondisi tubuh. Sebab selain terjadi penurunan massa otot, penambahan komposisi lemak tubuh (*fast stored*) pun bertambah.



Teks: Team OMNI Hospitals. Narasumber: dr. Alex Saefullah, Sp.KFR - Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik OMNI Hospitals Alam Sutera. Foto: Dok. Spesial.

# P

Pertambahan usia berjalan seiring dengan terjadinya penurunan metabolisme akibat degradasi hormonal dan *sedentary life style*. Akibatnya, terjadi peningkatan berat badan (*obesitas*). Selain itu,

pertambahan usia juga identik dengan penurunan massa otot yang disebut *sarcopenia*. Karenanya, permasalahan pada sendi saat beraktivitas perlu pencegahan yang tepat. Salah satu solusinya adalah olahraga (*exercise*).

Sebab memang tidak perlu diragukan lagi bahwa olahraga amat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Namun, pilihan olahraga setiap individu akan berbeda tergantung pada minat serta kebutuhan. Bahkan jenis olahraga yang dilakukan juga perlu disesuaikan dengan kondisi fisik, terutama apabila sudah berusia di atas 40 tahun. Nah, sudahkah Anda menyesuaikan jenis olahraga yang biasa dilakukan dengan usia saat ini?

## Proses Degeneratif

*Life begins at 40!* Ya, usia 40 tahun diyakini merupakan fase hidup baru yang biasanya ditandai dengan kemapanan hidup, baik secara mental maupun finansial. Sayangnya di lain sisi, pada usia 40 tahu bukan lagi usia ideal bagi seseorang untuk melakukan jenis olahraga *high impact* layaknya saat berusia '20-an, semisal futsal, sepak bola, atau bola basket. Apalagi jika olahraga *high impact* tersebut dilakukan dalam rentang waktu yang cukup lama dan disertai gerakan agresif, kecuali apabila olahraga tersebut sudah biasa dilakukan sejak usia muda dan rutin dilakukan.

Untuk itulah, dr. Alex Saefullah, Sp.KFR dari OMNI Hospitals Alam Sutera yang juga mendalami Sport Injury dan MSK (Muskuloskeletal) Regenerative, menawarkan prosedur intervensi rehabilitasi medik yang disebut RIT (*Regenerative Injection Treatment*). Biasanya atlet usia aktif maupun individu yang sudah berusia pertengahan 40-50 tahun namun tergolong

*addicted* berolahraga membutuhkan RIT untuk 2 R, yakni *Regeneration* dan *Rejuvenation*.

Sebab, penting sekali untuk diketahui bahwa sistem muskuloskeletal, yakni penunjang bentuk tubuh dan pergerakan, adalah termasuk yang banyak mengalami masalah degeneratif. Gejalanya biasanya ditandai dengan sering merasa nyeri pada lutut, panggul, leher, dan lainnya, terutama ketika sedang melakukan aktivitas sedang atau sedikit berat.

## Bergerak untuk Sehat

Secara panjang lebar, dr. Alex menjelaskan bahwa cukup banyak contoh kasus cedera sendi dan tulang yang dialami oleh mereka yang berusia 40 tahun ke atas usai berolahraga. "Sebenarnya, pangkal masalah bukan terletak pada bentuk olahraganya, melainkan ketidakpahaman seseorang terhadap kondisi tubuhnya sendiri," ungkapnya.

"Sebab tidak ada larangan bagi seseorang yang sudah memasuki usia



## All About LISS

LISS atau *Low Intensity Steady State* adalah jenis olahraga yang ternyata sangat baik untuk *cardiovascular* serta mampu membakar banyak kalori, dengan nilai tambah berupa aktivitas yang dilakukan tergolong aman dan minim risiko cedera. Pasalnya, LISS memaksimalkan kerja jantung dengan aktivitas yang tidak berat tapi konsisten dalam jangka waktu yang cukup panjang. Berikut ini adalah beberapa alasan mengapa Anda wajib mencoba olahraga jenis LISS:

**OLAHRAGA INI MEMILIKI IMPACT YANG RENDAH PADA KERJA OTOT TENDON, PERSENDIAN, LIGAMENT, DAN OTOT LAINNYA.** Karena itulah, LISS ideal untuk mereka yang memiliki masalah *arthritis*.

**LISS MERUPAKAN OLAHRAGA YANG BAIK DAN AMAN** untuk mempersiapkan Anda melakukan kegiatan olahraga yang intensitas maupun *impact*-nya lebih tinggi.

**OLAHRAGA INI LEBIH AMAN DIBANDINGKAN YANG MEMILIKI INTENSITAS DAN IMPACT TINGGI.** Bahkan Anda bisa melakukan olahraga LISS secara rutin setiap hari dengan nyaman tanpa takut risiko cedera atau kelelahan akut akibat olahraga berlebihan (*over-exercise*).

40 tahun untuk melakukan olahraga, baik itu sepakbola, futsal, bola basket, lari jarak jauh, dan badminton. Hanya saja, tujuan berolahraganya yang perlu dirumuskan ulang, yakni untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, bukan untuk mengejar prestasi. Ini berarti, Anda harus bijak setiap kali melakukan aktivitas fisik yang cukup berat," jelasnya kemudian.

Yang patut menjadi perhatian utama adalah menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, serta tulang belakang (*spine*) dan sendi (*joint*) yang meliputi tulang, leher, bahu, panggul, lutut, dan pergelangan (*ankle*). Karena itu, dr. Alex menyarankan untuk berkonsultasi ke dokter dan melakukan *medical check-up* agar dapat dibantu dalam menentukan jenis dan porsi olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh.

### Aerobic and Anaerobic

Ada 2 jenis olahraga, yakni *aerobic* dan *anaerobic*. Di era milenial ini, keduanya kerap disebut *workout*. *Aerobic* dikenal sebagai latihan *cardio*, sedangkan *anaerobic* bertujuan untuk meningkatkan ketahanan dan kekuat-

an massa otot. Di pusat kebugaran, olahraga jenis *anaerobic* disebut latihan beban atau *strengthening*. Walaupun *workout* meliputi kedua jenis olahraga di atas, *aerobic* ternyata menjadi dasar untuk kesehatan seseorang.

Latihan *aerobic* untuk mencapai tingkat kebugaran umumnya diawali dengan level ringan, salah satunya yang disebut LISS (*Low Intensity Steady State*). Biasanya saat melakukan olahraga *aerobic* awal di level relaksasi, kita bisa mengatur napas secara teratur, bahkan bisa berolahraga sambil berbincang, semisal *jogging*, *rowing*, atau bersepeda.

Olahraga jenis LISS sebaiknya dilakukan 35-45 menit secara rutin, bisa berupa jalan santai 3-5 kali dalam seminggu atau *treadmill* dengan kecepatan 5-5,5 km/jam atau 3,1-3,3 miles/hour. Yang penting saat melakukan LISS adalah target *heart rate* harus mencapai 50-60%. Nah, untuk Anda yang benar-benar baru akan mulai aktif berolahraga, berikut tipsnya:

- Niatkan bahwa Anda berolahraga untuk meningkatkan kebugaran dan sehat.
- Siapkan waktu latihan minimal 30

menit hingga maksimal 45 menit.

- Jangan memaksakan diri jika merasa letih, sesak, atau kaki lelah (*borg scale*). Ulangi kegiatan olahraga keesokan harinya. Namun jika gejala yang sama kembali timbul dan menetap, segera periksakan ke dokter.



**dr. Alex Saefullah,  
Sp.KFR – Dokter Spesialis  
Rehabilitasi Medik OMNI  
Hospitals Alam Sutera**

Senin - Rabu  
09.30 - 14.30 WIB

# SKOLIOSIS & PENANGANANNYA



Tulang belakang sangat berarti bagi kehidupan manusia karena memiliki berbagai peran penting, seperti penopang tubuh, melindungi saraf, peredam getaran, dan pelindung organ utama. Seperti organ tubuh yang lain, tulang belakang juga dapat mengalami masalah kesehatan. Salah satunya adalah skoliosis.

“Secara definisi, skoliosis adalah tulang belakang yang bengkok ke arah samping. Hal ini disebabkan oleh dua hal, yaitu terpelintir (*twisted*) dan mengalami seolah-olah bengkok (padahal sebenarnya tidak bengkok),” jelas Dr. dr. Rahyussalim, Sp.OT(K) Spine (Dokter Spesialis Tulang Konsultan Spine OMNI Hospitals Pulomas) saat ditemui di sela jadwal praktiknya.

Ternyata kondisi ini dapat dialami oleh semua kalangan usia, mulai dari bayi (*congenital scoliosis*), anak-anak (dipicu oleh faktor lingkungan seperti terlalu sering membawa beban yang terlalu berat), remaja, dewasa,

Berfungsi sebagai penyangga organ penting, kelainan pada tulang belakang perlu ditangani dengan saksama. Tidak sekadar memperhitungkan kondisi tulang belakang, tapi juga pengaruhnya pada organ-organ penting di sekitar tulang belakang.

Teks: Agung Suharjanto. Foto ilustrasi: Dok. Spesial.  
Foto dokter: Gita Paramita.

hingga orang tua, yang biasanya dipicu oleh faktor lingkungan, *lifestyle*, dan *underlying disease* seperti infeksi, tumor, kelainan perkembangan protein.

Prinsip mengetahui sejak awal merupakan hal penting dalam penanganan skoliosis. Terlebih, pengecekan terhadap kondisi ini dapat dilakukan sendiri. Pada bayi misalnya, dapat dilihat ketika bayi digendong atau tengkurap. Pada posisi tersebut, dapat dilihat asimetri yang sangat kentara, misalnya salah satu pundak lebih tinggi atau jumlah lipatan pinggang tidak sama. Kadang muncul tanda lahir berwarna kecokelatan pada sisi yang mengalami kemiringan, yang dikenal dengan istilah *café au lait*. Pada anak-anak, selain asimetri, anak yang mengalami skoliosis akan berjalan miring/tidak lurus atau sering terjatuh ke salah satu sisi.

Secara data, skoliosis pada remaja dan dewasa lebih banyak diderita oleh wanita. Deteksinya dapat dilihat dari asimetri pada bagian bokong dan payudara. Asimetri ini kadang tidak disadari oleh penderita, tapi malah terlihat oleh orang-orang terdekat. Sementara pada orang tua, biasanya skoliosis terjadi karena proses degeneratif. Umumnya orang tua akan mengalami rasa nyeri akibat osteoporosis. Ketika terjadi skoliosis, rasa nyeri menjadi lebih intens, bahkan dapat menyebabkan baal dan pelemahan fungsi di salah satu sisi.

Dari sisi medis, deteksi skoliosis dapat dilakukan dengan pemeriksaan *X-ray (scoliosis programe)* dengan lima manuver (duduk, berdiri, miring kiri dan kanan, dan tidur telentang atau *laying down*). Jika terdeteksi, skoliosis dapat ditangani dengan berbagai cara, baik konservatif (non-operatif) maupun operatif. Pada kasus skoliosis ringan (sudut kemiringan >20 derajat) dan skoliosis sedang (sudut kemiringan 20-40 derajat), dapat diterapi dengan tindakan konservatif. “Jika ditemukan *underlying disease*, itu yang kita obati,” tambah dr. Rahyussalim.



**Dr. dr. Rahyussalim, Sp.OT(K) Spine**  
Dokter Spesialis Tulang Konsultan Spine  
OMNI Hospitals Pulomas

Tindakan operasi umumnya baru dilakukan pada skoliosis berat dengan sudut kemiringan  $>40$  derajat. Hal ini perlu dilakukan karena sudut kemiringan tersebut dapat mengganggu struktur penting di sekitar tulang belakang, termasuk saraf.

“Yang perlu diketahui, skoliosis tetap akan skoliosis. Penanganan yang dilakukan tidak menjadikan derajat kemiringan menjadi 0. Yang bisa dilakukan adalah menghentikan penambahan derajat kemiringan dan koreksi *magnitude*,” lanjut dr. Rahyussalim.

Kondisi tersebut dikarenakan, saat kurva terbentuk, saraf akan mengikuti. Semakin tinggi sudut kemiringan, saraf akan memanjang. Ketika tulang belakang diluruskan, saraf yang terbiasa memanjang akan menjadi *kinky* dan akan mengganggu fungsinya (bisa menimbulkan rasa nyeri bahkan kelumpuhan).

Dr. Rahyussalim juga menegaskan pentingnya proyeksi kondisi tulang pasien penderita skoliosis pada 10 tahun mendatang. “Jika dalam satu tahun pertambahannya lebih dari lima derajat (*fast progress*), harus dipertimbangkan untuk segera dilakukan tindakan (operasi),” pungkasnya seraya menambahkan bahwa operasi sebaiknya dilakukan pada usia remaja karena tubuh manusia masih dalam proses perkembangan.



# KETAHUI SKOLIOSIS

## APA ITU SKOLIOSIS?

Skoliosis adalah kondisi yang membuat tulang belakang melengkung membentuk huruf C atau S. Biasa timbul saat tulang belakang tumbuh, di masa kanak-kanak atau remaja

## KENALI GEJALA SKOLIOSIS

Bila dilihat dari belakang :

KEPALA MIRING SEBELAH

1

BAHU TIDAK SAMA TINGGI

2

SALAH SATU TULANG SCAPULA (BELIKAT)  
LEBIH MENONJOL DARI LAINNYA

3

ADANYA LENGKUNGAN TULANG BELAKANG

4

PINGGUL TINGGI SEBELAH

5



Tulang belakang  
dengan Skoliosis



Tulang belakang  
dengan kondisi  
normal

Seseorang dengan gangguan skoliosis harus terus diawasi, terutama bila ada sesak nafas & mudah lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari, atau nyeri punggung hebat yang terus bertambah parah

Scan Barcode

(Mengenali Skoliosis Sejak Dini)



**BILA ADA KELUHAN & TANDA-TANDA SKOLIOSIS,  
SEGERA KONSULTASI DENGAN DOKTER SPESIALIS KAMI**

**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 Cibarusah Selatan  
Bekasi 17350

**OMNI HOSPITALS PEKAYON**  
Jl. Pulo Ribung, Pekayon Jaya  
Bekasi Selatan, Bekasi 17148



## OMNI Hospitals Pulomas dan Cikarang Hadirkan Poli Executive untuk Kenyamanan Pasien

Pelayanan di OMNI Hospitals Cikarang semakin nyaman, karena pasien dapat menunggu di ruang yang tenang dengan berbagai fasilitas lengkap.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals



Berbekal pengalaman di dunia kesehatan selama lebih dari 46 tahun, OMNI Hospitals Group terus meningkatkan pelayanan medis dan fasilitas bagi seluruh lapisan masyarakat. Di awal tahun ini, OMNI Hospitals Group menghadirkan pelayanan Poli Eksekutif sebagai terobosan terbaru sekaligus wujud nyata komitmennya kepada masyarakat dalam memberikan pelayanan terbaik dan nyaman ketika berobat. Pelayanan Poli Eksekutif ini sudah dapat ditemui di OMNI Hospitals Pulomas dan OMNI Hospitals Cikarang.

Di Poli Eksekutif ini, OMNI Hospitals menerima pasien pribadi, asuransi, dan pasien perusahaan. Setiap pasien di sini akan mendapat *privilege* berupa kenyamanan serta efisiensi waktu. Selama menunggu, pasien dapat menikmati berbagai fasilitas yang disediakan Poli Eksekutif, di antaranya sofa yang nyaman, koneksi internet, tayangan TV kabel, termasuk aneka minuman dan *snack* yang dapat dinikmati secara gratis.



# Arthroscopy

## Tindakan Tepat Sasaran

Perkembangan teknologi memungkinkan dilakukannya tindakan *minimal invasive* untuk penanganan masalah sendi. Anda pun tidak harus menunggu lama untuk dapat kembali beraktivitas setelah mengalami cedera.

Teks: Agung Suharjanto. Foto ilustrasi: Dok. Spesial. Foto dokter: Adieth Nugraha.  
Narasumber: dr. Paulus Ronald Hibono, Sp.OT



# P

Persendian berperan penting dalam aktivitas manusia. Dalam kegiatan sehari-sehari, setiap gerakan yang kita lakukan melibatkan persendian. Akibat, permasalahan pun kerap mengancam. Mulai dari aus, pengeroposan, atau dislokasi. Jika dulu permasalahan terhadap persendian ditangani dengan *open surgery*, perkembangan teknologi saat ini memungkinkan dilakukannya penanganan yang lebih baik, *arthroscopy*.

"*Arthroscopy* merupakan salah satu tindakan *minimal invasive* yang dilakukan pada sendi. Tindakan ini dapat dilakukan pada sendi-sendi yang besar seperti lutut, bahu, pinggul, dan *ankle* tapi tidak bisa dilakukan pada sendi yang kecil seperti jari-jari tangan dan kaki," jelas dr. Paulus Ronald Hibono, Sp.OT (Dokter Spesialis Tulang OMNI Hospitals Pulomas).

Sebagai tindakan *minimal invasive*, salah satu yang menjadi kelebihan tindakan ini adalah sedikitnya perlukaan dan membuat proses pemulihan lebih cepat. Pada penanganan cedera sendi, hal ini menjadi penting. Dengan *open surgery*, perlukaan yang besar membuat pasien harus menjaga gerakan yang dilakukan—yang dapat membuat sendi tersebut menjadi kaku.

Hadirnya *arthroscopy* juga memungkinkan tindakan menjadi lebih akurat. Hadirnya bantuan kamera membuat penglihatan dokter menjadi sangat jelas. "Seolah-olah mata kita berada sangat dekat dengan target yang akan dioperasi. Bahkan dengan adanya fitur pembesaran, bisa dibilang sangat detail. Justru di masa lalu, ketika masih dengan perlukaan yang besar, mata dokter sangat berjarak dengan target operasi," tambah dr. Paulus. Tak heran *arthroscopy* kini menjadi *gold standard* untuk penanganan permasalahan pada sendi.

Dokter Paulus menambahkan, permasalahan sendi belakangan ini didominasi oleh lutut dan bahu. Lutut hanya terdiri dari tulang dan ligamen, tanpa otot yang dapat menjadi pelindung. Karenanya, aktivitas *weight bearing* (seperti berlari, naik tangga, atau mengangkat beban) dapat menyebabkan perlukaan pada sendi ini, selain benturan. Sementara itu, sendi bahu memiliki *range of motion* yang sangat besar. Dislokasi pun menjadi salah satu ancaman yang terjadi.

◀ Luka sayatan kecil.



**dr. Paulus Ronald Hibono, Sp.OT**  
Dokter Spesialis Tulang  
OMNI Hospitals Pulomas

Ketika terjadi permasalahan pada sendi, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik untuk mencari tahu penyebab keluhan. Keluhan yang biasa dialami pada kasus ortopedi biasanya adalah rasa nyeri, kaku, dan *instability*. Dari pemeriksaan fisik, akan didapat *floating diagnosis* yang dapat dijadikan landasan perkiraan permasalahan. Tetapi untuk menegakkan diagnosis, dilakukan MRI sehingga dapat dilihat gambaran anatomi serta memastikan perkiraan dari pemeriksaan fisik.

Pada pasien yang berusia muda, *arthroscopy* dapat dilakukan setelah melalui pemeriksaan tadi—karena biasanya tidak terdapat kontraindikasi. Tetapi, pada pasien berusia lanjut diperlukan pemeriksaan lain untuk mengetahui ada-tidaknya penyakit lain, seperti diabetes, jantung, atau darah tinggi. "Karenanya, untuk pasien berusia 40 tahun ke atas, biasanya dikonsultasikan lebih dulu ke dokter penyakit dalam atau dokter jantung—untuk memperhitungkan risiko jika dilakukan tindakan. Jika risiko minim, tindakan dapat dilakukan," lanjut dr. Paulus.

Setelah diagnosis didapat, tindakan *arthroscopy* dapat dilakukan. Durasi penanganannya pun terbilang tidak terlalu lama. "Jika hanya membersihkan, paling hanya sekitar 30 menit. Tetapi jika harus melakukan rekonstruksi, bisa 1–2 jam," papar dr. Paulus.

Dokter Paulus juga menambahkan, perkembangan saat ini bahkan telah ada *arthroscopy* khusus yang digunakan untuk keperluan diagnostik. Dengan anastesi lokal, pemeriksaan dapat dilakukan di poli. Meski masih diselimiuti prokontra, terutama terkait hal sterilisasi, hadirnya perkembangan ini dapat membuat diagnostik menjadi lebih tepat karena pemantauan dilakukan sambil pasien melakukan gerakan-gerakan yang biasa membuat mereka tidak nyaman.

Karena demand yang semakin tinggi, pelayanan *arthroscopy* telah tersedia di seluruh OMNI Hospitals Group, termasuk OMNI Hospitals Cikarang dan Pekayon.



# PROFESIONALITAS DAN JARAK

Meski menjadi dokter bukan cita-citanya, tak berarti dr. Arrio Yusman, Sp. OT menjalani profesinya dengan setengah hati. Pendukung klub sepakbola Liverpool ini justru mengedepankan profesionalitas dalam berpraktik.

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Dok. Spesial.

P

Pria bertubuh tinggi besar ini menyambut dengan ramah ketika ditemui di sela-sela jam praktiknya di OMNI Hospitals Pekayon. Diselingi canda dan tawa, dokter bernama lengkap Arrio Yusman ini menceritakan perjalanan kariernya hingga menjadi dokter spesialis tulang di OMNI Hospitals Pekayon.

Dr. Arrio mengaku menjadi dokter bukanlah cita-citanya. Pria yang gemar menekuni berbagai olahraga permainan ini sebenarnya bercita-cita menjadi seorang insinyur, teknik gas dan petroleum tepatnya. "Orang tua yang menyuruh masuk kedokteran. Saat PMDK, saya pilih kedokteran. Lalu saat UMPTN, saya pilih teknik gas dan petroleum. Tapi

kemudian pengumuman PMDK lebih dulu keluar dan saya diterima. Jadi, ya, kenapa capek-capek lagi. Kedokteran sudah di depan mata," kenang pria yang menjalani pendidikan kedokteran di Universitas Diponegoro pada 1998-2004 ini.

Tak menunggu lama, setelah lulus dan sempat menjalani aktivitas sosial membantu korban tsunami di Aceh serta menjadi dokter di perusahaan gas dan petroleum, dirinya menjalani pendidikan spesialis bedah tulang. "Dari zaman sekolah kedokteran, memang minat dengan bedah. Coba cari tahu tentang bedah, kayaknya yang paling enak ortopedi. Saat itu, *mikirnya* ortopedi cuma menyambung tulang. Tapi setelah sekolah, ternyata pikiran itu salah. Ortopedi jauh lebih luas dari itu," paparnya seraya tertawa.

Sebagai spesialis ortopedi, dr. Arrio memiliki perhatian khusus terhadap *arthroplasty*. Menurutnya, tindakan penggantian sendi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap pasien. "Dengan *arthroplasty*, sendi-sendi yang mulai aus atau rusak akan diganti, *refresh*, sehingga dapat berfungsi kembali dengan baik. Orang yang tadinya sulit berdiri atau tidak bisa berjalan dapat kembali beraktivitas seperti biasa," papar ayah dua anak ini.

Dijelaskannya, meski kerap dialami oleh orang yang berusia lanjut, akibat proses degeneratif, permasalahan sendi juga dapat dialami oleh orang berusia muda. Hal ini biasanya disebabkan oleh cedera yang terjadi di masa lalu tapi tidak ditangani dengan baik sehingga menimbulkan pengapuran.

Dengan hadirnya program BPJS serta Kartu Bekasi Sehat membuat tindakan *arthroscopy* menjadi "primadona". Pasien-pasien dengan permasalahan sendi yang selama ini terkendala masalah finansial akhirnya bisa terbebas dari permasalahan kesehatan yang diderita. Dan lagi, meski baru mulai beroperasi sejak September 2018, OMNI Hospitals Pekayon sudah dilengkapi dengan peralatan yang menunjang dilakukannya tindakan *arthroscopy*. "Itu juga yang membuat dokter menjadi bersemangat, karena tidak hanya omong kosong tapi tidak bisa melakukan tindakan karena tidak ada peralatan," tambahnya.

Mengenai OMNI Hospitals, dr. Arrio memiliki cerita tersendiri. Suatu hari dirinya dihubungi oleh *marketing* OMNI Hospitals Pulomas. Merasa dirinya bukan siapa-siapa, dr. Arrio terkejut dengan tawaran bergabung dengan OMNI Hospitals dan datang ke sesi wawancara. Baru setelah

**dr. Arrio Yusman, Sp. OT**  
Dokter Spesialis Orthopedic  
OMNI Hospitals Pekayon



datang, dirinya mengetahui bahwa ternyata yang sedang dicari adalah neurolog, bukan *ortopedist*. Meski begitu, tawaran bergabung tetap diberikan. “Saya bilang, saya malah ingin meninggalkan Jakarta karena tinggal di Bekasi dan untuk ke Jakarta dirasa terlalu jauh. Tapi kemudian, saya malah ditawarkan bergabung di OMNI Hospitals Cikarang,” kenangnya.

Sekitar satu tahun berpraktik di OMNI Hospitals Cikarang, dr. Arrio memutuskan mengundurkan diri. Alasannya karena jarak dan waktu tempuh yang harus dijalani. “Saya takut tidak profesional. Sebelum praktik, telepon dulu ke rumah sakit bertanya ada pasien atau tidak. Jika tidak ada, tidak datang ke rumah sakit,” kenangnya

Namun kemudian, karena hubungan baik yang sudah terjalin, tawaran bergabung kembali dengan OMNI Hospitals pun datang ketika akan dibuka OMNI Hospitals Pekayon. Karena letaknya yang dekat dengan rumah, tawaran pun diterimanya. “Lokasi yang dekat dengan rumah akan membuat kita profesional. Seperti di sini (OMNI Hospitals Pekayon). Karena dekat dari rumah, ada-tidak ada pasien, saya akan selalu datang,” pungkas pendukung klub sepakbola Liverpool sejak 1986 ini.

**dr. Arrio Yusman,  
Sp. OT – Dokter  
Spesialis  
Orthopedic  
OMNI Hospitals  
Pekayon**



Senin & Rabu  
**08.00 - 13.00 WIB**  
Selasa & Kamis  
**10.00 - 13.00 WIB**  
Jumat  
**14.00 - 17.00 WIB**

# MENJADIKAN PASIEN SEBAGAI SAUDARA

Teks: Hapis Sulaiman.  
Foto: Adieth Nugraha.

Sikap ramah dan semangat kedekatan kepada pasien yang dibangunnya mampu membuat pasien nyaman bercerita dengan terbuka, sekaligus mau bekerja sama untuk kesembuhan mereka sendiri.

# S

Sikapnya ini sekaligus cerminan filosofi dr. Dipa Yunta F., SpOT dalam bekerja melayani pasiennya di OMNI Hospitals Cikarang. "Saya berusaha menganggap pasien sebagai saudara. Kalau saya ingin saudara saya diperlakukan dengan baik, maka saya juga harus memperlakukan mereka dengan sebaik mungkin," ujar ayah dua anak ini.

Sebisa mungkin ia tak ingin ada jarak dengan pasiennya. Pendekatan ini nyatanya membantunya dalam menggali informasi dari pasien yang mendukung diagnosisnya. "Disadari atau tidak, adakalanya sikap atau tindakan dokter yang justru membuat jarak dengan pasien. Akibatnya banyak informasi yang tidak tergalikan dengan baik. Dengan menjadikan pasien sebagai saudara, rasa dekat ini akan membuat pasien mau bercerita yang nantinya berguna dalam diagnosis," tutur dokter yang menyelesaikan pendidikan Spesialis Orthopedi dan Traumatologi di Universitas Hasanuddin, Makassar.

Ia juga sadar bahwa sikap ini diperlukannya dalam menghadapi pasien klinik ortopedi yang umumnya dari kalangan orang tua. "Selain karakter konservatif, banyak orang tua itu yang sudah mengalami dimensia atau kepikunan. Nah, kita harus menerangkannya dengan sabar dan menggunakan bahasa yang mudah mereka pahami. Ini tidak gampang. Makanya pendekatan yang me-

**dr. Dipa Yunta F, SpOT**

Dokter Spesialis Bedah Tulang /  
Orthopaedi Surgeon OMNI Hospitals  
Cikarang



nempatkan mereka seperti keluarga diperlukan,” papar dokter yang hobi membaca buku filosofi, religi, dan biografi tokoh ini.

Memang perlu kesabaran ekstra dalam membangun kerja sama dengan pasien. “Setelah bedah, misalnya. Walaupun hasil bedahnya baik, tapi kalau pemulihan pasca-operasi tidak baik, maka hasil akhirnya jadi tidak maksimal. Jadi, prosesnya harus menyeluruh dan perlu komitmen. Dari mulai diagnosis, bedah, hingga pemulihan (rehabilitasi). Sedari awal kita harus menceritakan setiap proses yang akan dijalani pasien, tindakan yang diambil, cara menghindari komplikasi yang mungkin terjadi, termasuk tindakan setelah operasi. Satu *link* saja yang terlewat bisa merusak hasil akhirnya,” paparnya.

Oleh karena itulah dr. Dipa konsisten dengan metode pendekatan yang diterapkan kepada para pasiennya itu. “Tidak hanya pasien terbuka untuk bercerita, tapi pasien juga mau bekerjasama dan mengikuti saran-saran medis yang kita sampaikan dari awal hingga akhir. Kita tidak bisa bekerja sendiri, pasien juga harus memiliki keinginan untuk menyembuhkan dirinya,” ujarnya.

### Memilih bedah dan ortopedi

Sejak pendidikan dokter umum, dr. Dipa sudah menunjukkan ketertarikannya pada bidang bedah. Kebetulan waktu masih kuliah di Kedokteran Universitas Kristen Indonesia (UKI), ada rekrutmen untuk menjadi asisten di bidang 5 besar kedokteran dan saat itu ia tertarik di bidang bedah umum. “Saya menyenangi bedah karena saya bisa terjun langsung. Dan, selalu ada tantangan dalam setiap prakteknya walaupun diagnosisnya sama. Saya juga berpikir ke depannya bidang bedah umum ini akan dikategorikan lagi menjadi subbagian yang berbeda-beda,” ujarnya dokter yang mengaku bahwa alasannya memilih pendidikan dan karier sebagai dokter karena keinginan merawat orang tuanya ini.

Mengenai pilihan spesialisasinya, ternyata didorong dari pengalamannya semasa di RS UKI. “Waktu itu saya banyak melihat pasien korban kecelakaan lalu lintas: banyak pasien datang yang tidak bisa jalan, tidak bisa bergerak, tangannya patah, dan lain-lain. Walaupun saya tidak ikut operasi, hanya ikut merawat, saya merasakan kepuasan ketika melihat pasien itu pulang. Saya bahagia: sudah menolong orang dari yang tidak mampu bergerak menjadi mampu. Dari situlah saya mulai fokus untuk mengambil pendidikan spesialis ortopedi,” kenang pria yang gemar *traveling* bersama keluarga ini.

### Pemahaman di masyarakat

Belakangan, dr. Dipa melihat pemahaman masyarakat mengenai pengetahuan dan pemanfaatan layanan medis seputar ortopedi mulai beranjak baik. Hal ini menurutnya disebabkan banyaknya informasi melalui berbagai media. Meski demikian, ia menilai penyelenggaraan seminar atau simposium awam sebagai media penyuluhan yang terorganisasi mengenai seluk-beluk osteoporosis dan osteoarthritis tetap perlu diperbanyak. Termasuk mengenai *medical check-up* (MCU) untuk kesehatan tulang. “Secara fasilitas, layanan MCU dengan tambahan layanan pemeriksaan kesehatan tulang sudah ada di sejumlah rumah sakit. Salah satunya pemeriksaan *Bone Mass Density* (BMD) untuk mengetahui kualitas tulang dan penanganan risiko osteoporosis secara dini. Meski begitu masih

**dr. Dipa Yunta F, SpOT –  
Dokter Spesialis Bedah  
Tulang/ Orthopaedi  
Surgeon OMNI  
Hospitals Cikarang**

**Senin & Kamis  
08.00 - 13.00 WIB  
Jumat  
09.00 - 14.00 WIB**

## TEKNOLOGI Pencitraan dalam Ortopedi

Berbicara perkembangan teknologi medis di bidang ortopedi, dokter yang mengawali karier praktek spesialisasinya di rumah sakit di daerah Kepanjen, Malang, Jawa Timur ini menilai sudah sangat berkembang. “Dari segi diagnosis, misalnya, sudah jauh lebih bagus, dengan adanya pencitraan MRI dan Citiscan 3D. ini sangat membantu kami di bidang ortopedi. Dengan Citiscan 3D kita bisa melihat gambaran tulang secara utuh dari segala sisi. Di luar tulang, MRI adalah metode pencitraan yang terbaik saat ini,” ujarnya.

sis secara dini. Meski begitu masih saja kebanyakan dari mereka baru datang ketika sudah merasa nyeri,” ujarnya.

Ia juga tidak mengingkari masih ada sebagian masyarakat yang lebih mempercayakan keluhan nyeri pada sendi dan tulang kepada tabib dan metode pengobatan tradisional lainnya. “Masih banyak masyarakat yang mendahulukan berkunjung ke tabib, dan ketika tidak sembuh baru berpikir ke dokter ortopedi,” tegasnya yang menilai perlunya peran pemerintah dalam membenahi perizinan praktek-praktek alternatif tersebut.



## NUTRISI UNTUK TULANG

Tidak sekadar rajin berolahraga, tulang pun membutuhkan nutrisi agar kondisinya tetap terjaga hingga Anda lanjut usia. Kenali nutrisi yang dibutuhkan tulang (serta sumber untuk mendapatkannya) agar tulang Anda senantiasa kuat.

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Dok. Spesial.



Kan, masih muda. Santai saja.” Pendapat seperti itu mungkin pernah beberapa kali Anda dengar. Tapi, meski osteoporosis menyerang orang-orang berusia lanjut, bukan berarti harus menunggu sampai proses degeneratif terjadi untuk memberikan perhatian khusus pada kondisi tulang. Menjalani gaya hidup sehat sejak dini akan memberikan dampak positif dalam jangka panjang, termasuk pada kondisi tulang.

Selain olahraga, penting pula memperhatikan asupan yang dikonsumsi. Seperti organ tubuh lainnya, tulang pun memerlukan nutrisi tertentu demi menjaga keberlangsungan kondisinya. Berikut merupakan nutrisi-nutrisi yang diperlukan tulang serta jenis asupan yang mengandung nutrisi-nutrisi tersebut.

*"When you choose high-quality delicious foods, your body will reward you with a trim figure and a longer, healthier life. After all, what you put in your body is the best recipe for staying sexy forever."*

—Suzanne Somers



## Kalsium

Mineral ini memiliki fungsi yang penting bagi tulang karena berperan dalam memperkuat pembentukan tulang serta membuat tulang menjadi padat dan sehat seiring bertambahnya usia. Salah satu asupan yang tinggi kadar kalsiumnya adalah yogurt. Kalsium yang terkandung dalam yogurt bahkan mencapai 40% dari kebutuhan kalsium harian. Terlebih, yogurt memiliki rasa yang enak dan dapat disantap dalam berbagai variasi penyajian. Selain yogurt, *cheddar cheese* juga memiliki kandungan kalsium yang tinggi. Setelahnya, susu dan tahu menjadi pilihan lain untuk memenuhi kebutuhan kalsium harian.

## Magnesium

Jika kalsium berperan penting dalam proses pembentukan tulang, magnesium berperan menjaga kekuatan tulang. Terutama bagi Anda yang berusia di atas 30 tahun, asupan magnesium harian sangat penting untuk dipenuhi (wanita sekitar 320 mg dan pria sekitar 400-420 mg).

Mengonsumsi beberapa jenis makanan tertentu dapat membantu menjamin terpenuhinya asupan magnesium yang dibutuhkan tubuh. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan mineral ini, Anda dapat mengonsumsi makanan berjenis kacang-kacangan (almond, kedelai, atau gandum) serta sayuran yang berwarna gelap (seperti bayam).

## Vitamin D

Vitamin ini memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam membangun dan melindungi tulang. Vitamin D membantu daya serap kalsium yang sangat dibutuhkan oleh tulang. Dalam sebuah studi, kandungan vitamin D di tubuh seseorang berbanding lurus dengan tingkat kepadatan tulang.

Alam menyediakan banyak sumber vitamin D yang dibutuhkan tubuh. Sinar matahari dan minyak ikan kod sering disebut sebagai salah satu sumber vitamin D. Anda juga bisa setidaknya sekali dalam seminggu mengonsumsi salmon. Pasalnya, ikan ini mengandung sekitar 90% kebutuhan vitamin D harian. Sereal juga bisa menjadi alternatif untuk mencukupi kebutuhan akan vitamin D.

## Kandungan Vitamin D

Bahan Makanan	Kandungan Vitamin D (IU per 100gr Bahan Makanan)
Minyak Hati Ikan Kod	10.000
Ikan Kembung	643
Ikan Salmon	435
Margarin Fortifikasi	429
Susu Fortifikasi	420
Ikan Kakap	408
Kuning Telur	218

## Vitamin K

Secara umum, vitamin K memiliki peran yang penting bagi tubuh, termasuk bagi tulang. Pada proses pembentukan tulang, vitamin K berfungsi memodifikasi protein. Hal ini diperlukan agar protein tersebut dapat mengikat mineral dalam tulang sehingga mencegah hilangnya kalsium dalam tulang. Untuk memenuhi kebutuhan vitamin K, Anda dapat mengonsumsi aneka sayuran hijau, seperti kale dan sawi.

## Omega 3

Asam lemak omega 3 dapat membantu menjaga kepadatan tulang. Hal ini karena asam omega 3 dapat menjadi pelindung bagi tulang agar tidak terjadi kerusakan seiring masa penuaan. Anda bisa memperoleh omega dari sumber hewani, ikan berlemak seperti salmon dan tuna, dan nabati, seperti biji chia, biji rami, dan kenari.

## SEDAP, SEHAT, SEGAR!

Selain rasanya lezat, susu segar dipercaya kaya nutrisi dan sarat manfaat. Tapi, benarkah hanya susu sapi yang baik? Bagaimana dengan susu dari protein nabati yang kini semakin banyak pilihan?

Teks: Debbie S. Suryawan.  
Foto: Dok. Spesial.

# S

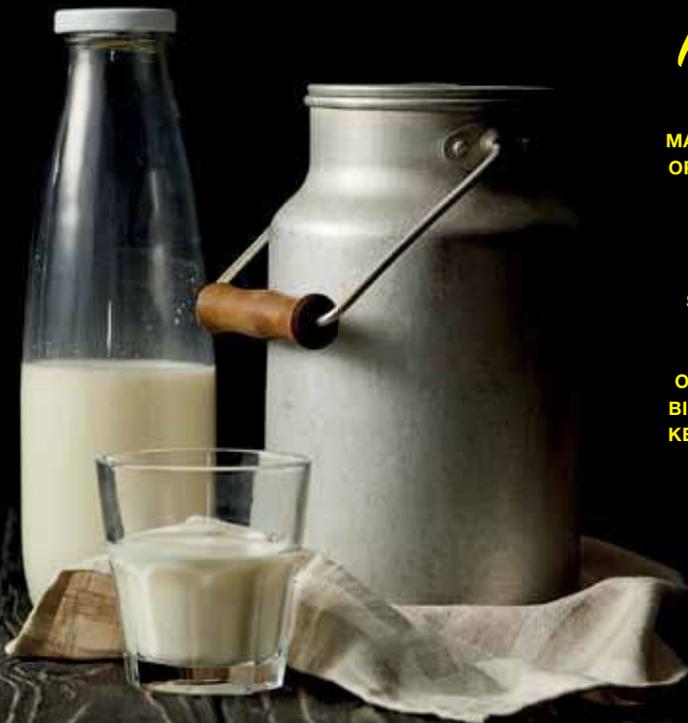
Sudah ribuan tahun susu dikenal sebagai salah satu hasil dari hewan ternak yang bisa dinikmati manfaatnya oleh umat manusia. Selain dikonsumsi langsung, susu dari hewan ternak—terutama sapi, domba, dan kambing—juga diolah menjadi berbagai makanan, seperti yogurt, mentega dan keju yang citarasanya memang lezat di lidah.

Sejalan perkembangan zaman dan teknologi yang sejalan dengan kesadaran banyak individu untuk menjalani pola hidup sehat, kini susu yang dikenal awam tak hanya yang berasal dari hewan ternak. Banyak juga susu yang dihasilkan dari tumbuhan. Menariknya, di beberapa daerah, justru susu dari tumbuhan sudah dikenal lebih dahulu. Menariknya, susu dengan kadar lemak dan protein nabati ini juga sarat manfaat dan tak kalah sedap!

Dengan adanya berbagai jenis susu, lalu muncul pertanyaan: susu apakah yang paling baik dikonsumsi secara rutin setiap hari? Yuk, kita kenali lebih mendalam manfaat berbagai jenis susu.

### *Must Know!*

**UNTUK MENDAPATKAN MANFAAT TERBAIK DARI SUSU, ORANG DEWASA DISARANKAN MENGKONSUMSI 3 PORSI SUSU/YOGURT SETIAP HARI. NAH, 1 PORSI SUSU SAMA DENGAN 1 CANGKIR SUSU/YOGURT. JIKA ANDA TIDAK SUKA SUSU, TAPI MENGGEMARI PRODUK OLAHAN SUSU, 1 PORSI SUSU BISA DIGANTI DENGAN 1,5 ONS KEJU ALAMI ATAU 2 ONS KEJU OLAHAN.**



# KEHEBATAN SUSU!

**Jika dikonsumsi setiap hari, susu nonon bisa memberi efek berikut ini:**

## Kompleksi kulit yang bagus

Tak heran jika Cleopatra tak pernah lupa berendam di kolam susu setiap harinya, karena susu terbukti membuat kulit lebih lembap, lembut, dan bercahaya.

## Gigi yang sehat

Sebagai sumber kalsium, susu membantu kondisi gigi tetap kuat dan sehat. Bareng dengan menjaga asupan vitamin D agar manfaat kalsium bisa maksimal.

## Energy booster

Cobalah untuk memulai hari dengan segelas susu. Anda pasti akan merasa berenergi.

## Lebih sehat dan kuat

Dalam beberapa dekade terakhir, para peneliti menemukan bahwa susu membantu mencegah berbagai penyakit, termasuk di antaranya membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko stroke. Susu juga memiliki kemampuan untuk mengurangi produksi kolesterol dan membantu meningkatkan fungsi penglihatan.

## BERNUTRISI, BERMANFAAT

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa susu sapi sangat baik untuk kesehatan manusia karena hal berikut ini:

- Kaya akan nutrisi. 1 cangkir susu atau sekitar 244 ml mengandung kalori, protein, lemak, kalsium, vitamin D, riboflavin (vitamin B2), vitamin B12, kalium, *phosphorus*, dan selenium.
- Salah satu sumber protein yang baik. Protein yang terkandung di dalam susu mengandung 9 asam amino esensial yang bisa membantu mengurangi kehilangan otot akibat pertambahan usia, sekaligus merangsang perbaikan dan pembentukan otot tubuh.
- Bermanfaat untuk tulang. Sudah sejak lama kebiasaan minum susu dikaitkan dengan kondisi tulang yang sehat dan kuat. Semua itu karena nutrisi yang terkandung di dalamnya mempunyai peran penting untuk membentuk dan mempertahankan kekuatan tulang.
- Baik untuk jantung. Kalium berfungsi meningkatkan vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah. Susu sapi juga memiliki kandungan kalium. Jadi dengan mengonsumsinya secara rutin bisa membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.
- Membantu mengelola stres. Kadar vitamin D yang baik sangat berpengaruh pada produksi serotonin, hormon yang berkaitan dengan suasana hati, nafsu makan, dan kualitas tidur. Sebaliknya, kekurangan vitamin D kerap dihubungkan dengan masalah depresi, kelelahan kronis, dan *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). Karena mengandung vitamin D, mengonsumsi susu membantu Anda dalam mengelola stres.

## PENGGANTI YANG LUAR BIASA

Meskipun susu yang diperoleh dari hewan dinyatakan kaya nutrisi dan sarat manfaat, ternyata tidak semua individu bisa mengonsumsinya dengan nyaman. Banyak juga ditemukan kasus sistem pencernaan yang tidak mampu mencerna susu secara baik atau intoleran terhadap kandungan laktosa yang terkandung di dalam susu hewani. Bahkan kasus intoleran terhadap laktosa terjadi pada sekitar 65% populasi manusia di bumi.

Itulah sebabnya susu dari tumbuhan atau susu nabati –yang ternyata juga sudah lama dikenal– menjadi alternatif yang kian populer sebagai pengganti susu sapi. Susu nabati dianggap sebagai makanan yang baik bagi tubuh berkat nutrisi di dalamnya. Susu nabati yang diolah dengan baik juga memiliki banyak manfaat, di antaranya:

- Kaya akan vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh.
- Memiliki kadar lemak rendah.
- Tidak mengandung kolesterol.
- Merupakan perpaduan sehat dari lemak mono dan lemak tak jenuh ganda.
- Sangat baik bagi mereka yang memiliki sistem pencernaan lambat.

Namun, perlu diperhatikan. Banyak susu nabati yang sudah dicampur dengan perasa dan gula demi memperoleh citarasa yang lebih kuat, mengingat kebanyakan susu nabati memiliki citarasa ringan. Jika Anda ingin hasil terbaik dari susu nabati, disarankan untuk memilih yang tidak mengandung gula (*unsweetened*). Beruntungnya, susu nabati segar tanpa gula kini kian banyak dan kian mudah didapat. Yuk, minum susu!

## Berbagai Jenis Susu Nabati

### ALMOND MILK

Meski kaya nutrisi, susu *almond* atau badam dipercaya mengandung kalori dan lemak yang lebih rendah daripada susu sapi.

### COCONUT MILK

Susu bertekstur *creamy* dan bercitarasa ringan yang biasa disebut santan ini banyak dipakai sebagai bahan olahan atau campuran makanan. Santan juga kaya akan nutrisi yang baik untuk tubuh.

### CASHEW MILK

Sama dengan *almond milk*, susu yang diolah dari kacang mede ini dianggap sebagai pengganti susu sapi yang tak kalah lezat.

### SOY MILK

Disebut juga susu kacang kedelai, susu nabati ini mengandung kadar protein yang mirip dengan susu sapi. Selain itu, citarasanya pun sangat ringan.

### HEMP MILK

Diolah dari biji rami, susu ini menghasilkan protein nabati yang memberikan banyak kebaikan bagi tubuh.

### OAT MILK

Pengganti susu hewani ini memiliki citarasa yang ringan, namun dengan konsistensi tekstur yang lebih kental.

### RICE MILK

Susu ini sangat disarankan untuk mereka yang sangat sensitif terhadap susu.

# TULANG KUAT TUBUH SEHAT

Semua jenis olahraga tentu baik untuk tubuh. Namun, ada beberapa di antaranya yang diyakini lebih efektif dalam menjaga kekuatan dan kepadatan tulang.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. Spesial.

# A

Anda tentu sudah paham bahwa tulang adalah organ hidup. Sebagai bagian dari tubuh manusia, tulang juga mengalami regenerasi. Setelah mencapai kematangannya, biasanya saat manusia berusia muda, sel-sel tulang terus beregenerasi. Karena itulah tulang bisa terus menebal sebagai bukti pertumbuhan selnya.

Dari berbagai penelitian diketahui bahwa olahraga secara rutin tak hanya baik untuk jantung, paru-paru, dan otot saja, tapi juga merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan tulang, baik untuk kalangan muda maupun lanjut usia. Intinya, aktivitas olahraga dapat memberikan tekanan pada tulang yang memicu tulang untuk melepaskan jaringan yang sudah lama dan membentuk jaringan yang baru. Luar biasa, bukan?

Penelitian juga menunjukkan bahwa jika tidak berolahraga tubuh akan mengeluarkan kalsium lewat urin dan bukan menyimpannya di dalam tulang. Padahal kalsium adalah salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan kepadatan tulang. Nah, jenis olahraga apa saja yang bisa membantu menjaga agar tulang tetap kuat dan tubuh tetap sehat?

### LATIHAN BEBAN

Penelitian mengemukakan bahwa latihan beban sangat baik dalam merangsang perkembangan *growth cells* atau sel pertumbuhan. Karena itu, selain baik untuk organ tubuh, latihan beban juga sangat bermanfaat untuk kesehatan tulang. Peralnya, kegiatan mengangkat beban akan merangsang pertumbuhan tulang dan meningkatkan kekuatan tulang. Tapi penting diperhatikan bahwa berat beban yang harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan usia individu. Jadi selalu pertimbangkan lebih dulu sebelum Anda menambah bobot latihan beban, karena tulang Anda bergantung pada kekuatannya dalam menerima latihan. Menariknya lagi, latihan beban tak hanya diperuntukkan kalangan muda. Asal dilakukan dengan benar dan bobot yang baik sesuai kemampuan tubuh, latihan ini bisa dilakukan oleh semua usia.

### JALAN DAN LARI

Berjalan dan lari atau *jogging* memiliki andil dalam menguatkan tulang kaki. Kaki adalah bagian dari tubuh manusia yang bekerja cukup berat sepanjang hari, yakni menopang berat tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Jantung Amerika Serikat dan dipublikasikan pada 2017 silam mengungkapkan bahwa jalan cepat sama efektifnya dengan *jogging*. Tapi wajib diingat untuk selalu melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah melakukan olahraga ini. Terpenting, selalu lakukan kegiatan ini sesuai kebutuhan tubuh dan tidak berlebihan agar terhindar dari cedera.



### RENANG

Selain memiliki manfaat relaksasi, renang merupakan olahraga yang tepat untuk menjaga kekuatan tulang belakang. Gerakan renang yang mengayuh kaki dan tangan secara tidak langsung akan membantu tulang belakang selalu berada di posisi yang baik. Tekanan tubuh di dalam air juga dapat membantu memberikan kelenturan dan peregangan secara maksimal kepada tulang, terutama tulang belakang, ketika Anda melakukan gerakan renang gaya punggung.

Jadi, tunggu apa lagi? Segera lakukan olahraga di atas yang paling mudah dan nyaman Anda lakukan demi mendapatkan tulang kuat dan tubuh yang sehat!

## MANFAAT PEREGANGAN UNTUK TULANG DAN SENDI

Gerakannya terlihat sederhana, tapi ternyata peregangan atau *stretching* bisa memberi banyak manfaat bagi kesehatan. Termasuk untuk tulang dan sendi.

Teks: Debbie S. Suryawan. Foto: Dok. Spesial.



Seorang kenalan yang selalu tampak bugar dan muda pernah berbagi rahasia. “*Stretching* dengan benar,” begitu ujarnya. Benarkah? Beberapa penelitian yang sudah diinformasikan lewat beberapa situs kesehatan mengemukakan bahwa terdapat sedikitnya 5 manfaat dari peregangan, yakni:

1. Peregangan sangat baik untuk meningkatkan fleksibilitas. Hal ini tidak hanya membantu saat aktivitas olahraga, tapi juga kegiatan sehari-hari, termasuk diantaranya melakukan gerakan mengangkat beban atau barang, gerakan refleks dan spontanitas Anda, juga penapakan kaki yang lebih kokoh ketika kita berjalan.
2. Rutin melakukan peregangan bisa membantu mengurangi stres. Pasalnya, otot-otot tubuh yang tegang bisa memicu timbulnya stres dan membuat Anda tidak bisa rileks. Melakukan peregangan yang baik secara rutin bisa menstimulasi otot-otot tubuh supaya lebih santai dan pastinya akan membantu mengurangi stres.
3. Peregangan juga dapat membantu memperbaiki metabolisme tubuh, karena bisa memperlancar peredaran darah. Sehingga, secara tidak langsung turut membantu mengembalikan sistem metabolisme tubuh.

4. Postur tubuh yang baik mempengaruhi kesehatan tulang dan sendi. Sebagai contoh, kebiasaan duduk dan cara jalan yang tidak baik membuat postur tubuh tidak sebagaimana mestinya. Melakukan peregangan bisa membantu menjaga postur. Punggung menjadi tegak dan tulang ekor juga tepat pada posisinya.
5. Manfaat peregangan lainnya adalah menghindari cedera. Peregangan dapat memaksimalkan vitalitas dan gerak tubuh lebih mudah beradaptasi dengan gerakan yang tiba-tiba. Dampak positifnya adalah tubuh Anda dapat terhindar dari cedera yang rentan terjadi saat melakukan olahraga.

## OLAHRAGA untuk Sempurnakan Kesehatan Tulang dan Sendi

Olahraga sangat baik untuk menjaga kelenturan sendi, memperkuat otot di sekitar tulang dan sendi, serta mempertahankan kepadatan tulang. Penelitian menunjukkan, wanita dan pria muda yang rutin berolahraga ternyata memiliki tulang dengan tingkat kepadatan yang lebih tinggi. Rutin berolahraga juga penting untuk mencegah pengeroposan tulang yang umum terjadi seiring pertambahan usia. Tapi, tak semua jenis olahraga memiliki fungsi yang sama. Jenis olahraga yang paling tepat untuk kesehatan tulang adalah olahraga *weight-bearing*, yaitu olahraga yang sifatnya membuat Anda 'melawan' gravitasi. Jenis olahraga ini bermanfaat untuk memberi beban pada tulang yang diperlukan untuk mendorong perkembangan tulang yang kuat dan sehat. Contoh olahraga *weight-bearing* antara lain latihan beban, berjalan, mendaki, *jogging*, dan berdansa.

Sedangkan, untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan sendi, sangat disarankan untuk rutin melakukan olahraga aerobik dengan intensitas sedang seperti bersepeda, *jogging*, yoga, dan *stretching* atau peregangan.



## DEDEN DARAJAT RAKHMAT

# KESABARAN RADIOGRAFER



Sejak masa SMA, pria bernama lengkap Deden Darajat Rakhmat ini berkeinginan melanjutkan pendidikan di bidang medis. Keinginan itu pula yang mendorongnya menempuh pendidikan di bidang radiologi. Mendapat kabar dari seorang teman tentang sekolah medis di bawah Departemen Kesehatan RI, Deden pun mendaftarkan diri di institusi yang berada di kawasan Hang Jebat, Jakarta Selatan.

"Ada tiga jurusan: akademi gizi, sanitasi lingkungan, dan teknik rontgen. Saya pilih yang ketiga," ujarnya mengenang peristiwa di tahun 1990. Alasannya, jurusan tersebut jarang peminat. Ditambahkannya, saat itu hanya ada dua institusi yang menyelenggarakan pendidikan teknik rontgen, di Jakarta dan Semarang. Deden menamatkan pendidikan teknik *rontgen* pada 27 November 1993 dan bergabung dengan OMNI Hospitals Pulomas pada 10 Desember 1993.

Sebagai radiografer, radiasi selalu menjadi ancaman. Deden tidak mengkhawatirkan hal itu lagi. "Asal benar mengerjakan, kita dapat melindungi diri kita, pasien, dan lingkungan," tambahnya saat ditemui di OMNI Hospitals Pulomas.

Tidak jarang ada pula pasien yang enggan menjalani pemeriksaan rontgen karena khawatir radiasi. "Di situ, kita harus memberikan edukasi kepada mereka agar mengerti dan tidak perlu takut akan bahaya radiasi."

Menjadi radiografer tidak hanya harus menguasai bidang ilmu yang diperlukan. Ada kompetensi lain yang diperlukan untuk mendukung agar profesi yang dijalani dapat berjalan dengan lancar, kesabaran.

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Gita Paramita.

Sabar menghadapi pasien juga menjadi tantangan bagi seorang radiografer. Apalagi dulu OMNI Hospitals Pulomas terkenal untuk penanganan pasien kejiwaan. "Namanya juga masalah gangguan kejiwaan, suka tidak fokus. Sudah diarahkan, tapi kemudian geser-geser, pindah, atau *nengok-nengok*," jelasnya diiringi tawa.

Kesabaran itu pula yang dapat menimbulkan rasa nyaman bagi pasien. "Pasien dapat merasakan kenyamanan saat kita mengatur posisi mereka. Jika kita yakin, ikhlas, pasien akan merasa nyaman. Bekerja di bidang pelayanan, kita harus rendah hati, bukan rendah diri,"

papar radiografer yang sudah berpengalaman selama 25 tahun ini.

Mengabdikan diri di sebuah institusi selama lebih dari dua dasawarsa bukan tanpa alasan bagi penggemar buntutang-kis ini. Rasa kekeluargaan membuatnya setia meniti karier di OMNI Hospitals Pulomas. Apalagi, pihak manajemen rumah sakit mendukung para karyawan untuk terus mengembangkan kemampuan dan pengetahuan dengan mengikuti seminar dan *workshop*. "Perkembangan radiologi semakin canggih. Sebagai radiografer kami juga harus terus belajar mengikuti perkembangan teknologi terbaru," pungkasnya.

### Menjadi Radiografer yang Kompeten

Berperan menegakkan diagnosis, radiografer dituntut menghasilkan gambaran radiografi yang detail dan akurat. Untuk dapat melakukan itu, menurut Deden Darajat Rakhmat, radiografer harus memiliki kompetensi berikut:

**PEMAHAMAN TERHADAP ASPEK PEMERIKSAAN RADIOLOGI.** Mengetahui posisi pemeriksaan agar hasilnya menjadi maksimal, sesuai dengan prosedur.

**PEMAHAMAN TERHADAP ANATOMI TUBUH** agar hasil pemeriksaan tepat dan sesuai sehingga dapat menegakkan diagnosa suatu penyakit atas keluhan pasien.

### PENGUSAAN ALAT



# DAVID TIRTA DAN INSIDEN BERSEPEDA



Sudah 6 tahun setiap Sabtu pagi David Tirta selalu bersepeda. Dengan memakai sepeda balap, ia berkeliling Alam Sutera. Biasanya ia bersepeda hingga 70 km. Tapi pada pertengahan Oktober 2018 silam, David mengalami hal yang berbeda.

"Saat itu saya baru pulih dari vertigo dan saya merasa sudah sehat. Jadi saya putuskan untuk bersepeda seperti biasa," ujar David. "Baru sekitar 20 km dan setelah melewati gapura dan mal, sepeda saya terpeleset dan saya jatuh. Kebetulan saat itu saya baru melewati beberapa pesepeda lain. Jadi saat jatuh ketika sepeda dalam kecepatan sekitar 37km/jam, badan saya ditumpu tulang pinggul dan lalu terhantam oleh 2 sepeda yang ada di belakang saya," jelasnya.

Setelah jatuh, David tidak bisa menggerakkan tubuhnya. Hanya jemari kaki yang bisa ia gerakkan. Berbeda dengan 2 pesepeda lain yang juga jatuh karena sepedanya menghantam David, mereka bisa kembali duduk dan berdiri. "Dari pinggang ke bawah mati rasa," ujar pria kelahiran 7 Juli 1980 ini.

Lokasi kejadian berdekatan dengan OMNI Hospitals Alam Sutera, tempat dr. Albert Gandakusuma, Sp. OT, berpraktek, yang ternyata cukup dikenal di kalangan pesepeda. David pun segera dibawa ke sana untuk menjalani rontgen 3D dan diketahui bahwa tulang pinggulnya patah.

Kegemaran bersepeda membawa David pada pengalaman luar biasa. Namun, dengan penanganan cepat dan terbaik, kini ia dalam tahap pemulihan agar bisa mengayuh sepeda kembali.

Setelah menjalani operasi pada Senin pagi, David mengaku mengalami banyak perubahan. Termasuk di antaranya adalah rasa sakit yang luar biasa ketika bergerak. "Sakitnya bikin saya mau pingsan," ujar David yang didampingi istri tercinta saat diwawancarai.

Saat ini kondisi David sudah jauh lebih baik. "Saya sudah bisa duduk," ucap David. Namun sesuai saran dokter, David dilarang untuk memberi tekanan atau menumpu menggunakan tulang pinggul sampai hasil rontgen terakhir menunjukkan pertumbuhan tulang yang bagus. David pun mematuhi saran dokter dan rutin menjalani fisioterapi untuk menguatkan otot-otot sekitar tulang pinggul.

Ketika ditanya apakah kapok bersepeda, dengan tegas ia menjawab "Tidak!" Tapi David mengaku bahwa ada pelajaran berharga yang ia dapatkan lewat insiden tersebut. "Selain mesti lebih bersyukur kepada Tuhan, saya juga harus *aware* sama diri sendiri, sehingga segala sesuatu tidak memaksakan. Bisa jadi, saat itu saya memaksakan diri. Mungkin seharusnya saya masih harus istirahat," ujarnya menutup obrolan.

Teks: Debbie S. Suryawan & Hapis Sulaiman. Foto: Adieth Nugraha.



### KASUS DAVID DAN MINIMAL INVASIVE SURGERY

Dr. Albert Gandakusuma, Sp. OT, mengaku mengalami kerumitan dalam mengambil keputusan atas kasus patah pinggul yang dialami David. Posisi bagian patah yang menyulitkan menjadi tantangan tersendiri baginya.

"Kalau dia berusia 60 atau 70 tahun, bisa dilakukan penggantian secara keseluruhan. Sementara David masih muda, jadi sendi dan tulangnya masih berpotensi untuk merekat kembali secara alami," jelas dr. Albert yang tidak menyarankan penggantian pinggul secara keseluruhan. "Sebab kalau sudah palsu semuanya, tentu banyak aktivitas dan gerakan yang tidak bisa dilakukan David seumur hidupnya. Misalnya, tidak bisa olahraga lagi atau bahkan berjongkok," tambahnya.

Karenanya, dr. Albert menawarkan tindakan *minimal invasive surgery* untuk memasang sekrup yang menghubungkan beberapa bagian yang rusak di pinggul yang cedera. "Pertimbangannya, dia masih muda dan saraf-sarafnya masih bisa menyambung secara alami. Jika ini berhasil, harapannya David bisa sembuh seperti semula," ungkap sang dokter.

Meski demikian, dr. Albert mengingatkan bahwa tindakan ini tidak bisa dilakukan pada semua orang. "Ada beberapa indikasi yang perlu diperhatikan: patahnya tidak boleh berpindah, usia masih muda, tulang tidak keropos, dan tidak mengidap beberapa penyakit. Tulang sebenarnya masih bisa dirangsang untuk tumbuh seumur kita hidup. Semakin muda, semakin baik, dan semakin tua semakin susah," pungkasnya.

# TESTIMONI KUNJUNGAN SEKOLAH SANTA LAURENSIA

Pada 27 September 2018 silam, OMNI Hospitals Alam Sutera mendapat kunjungan istimewa dari 46 siswa-siswi Sekolah Dasar Santa Laurensia.

# D

Didampingi para guru, siswa kelas 5 dan 6 tersebut mengikuti program Aku Dokter Cilik (ADC) dan Hospital Tour. Berikut ini adalah kesan-kesan atas pengalaman para siswa SD Santa Laurensia:



## RUMAH SAKIT OMNI ALAM SUTERA

oleh Felicia Roselind Hartanto (6D – 08)

Pada 27 September 2018 lalu, kami siswa-siswi Profil kelompok 2 pergi ke OMNI Hospitals Alam Sutera. OMNI Hospitals merupakan rumah sakit terlengkap, bersih, dan terbesar yang pernah saya kunjungi. OMNI Hospitals mempunyai ruang UGD, farmasi, operasi dan lain-lain. Para dokter, suster, dan pengurus OMNI sangat baik. Selain itu, OMNI Hospitals juga merupakan rumah sakit terkenal di Alam Sutera. Obat-obat yang diberikan yang sakit selalu bisa menyembuhkan kami. Setelah pengalaman mengunjungi OMNI Hospitals, saya merasa bersyukur karena Tuhan telah menyediakan rumah sakit yang luar biasa. Saya mengucapkan terima kasih karena sudah dibolehkan berkunjung ke OMNI Hospitals Alam Sutera.

## THE TRIP TO OMNI HOSPITALS

Oleh Felicia Giovanni Huang (5A – 10)

*I went to OMNI Hospitals Alam Sutera on 13 September 2018. It was so much fun. The first thing we did was use the pin that had our name on it. Then, we went to our first room which was the operation room. We wear gloves, mask, lab*



*coat dll. We pretend that we had a patient that had a sickness called appendix. We operated the patient. The next room we went into was the emergency room. We used the stetoskop to check each other heart beat. The next room we went into was the dentist room. We listened to the explanation. After that, we went to the farmacy room. We made a pill. We used some powder, mixed it together, and put it into the capsule. Then, we did a hospitals tour. The hospitals was so big. We heard some information while we did the hospitals tour. I am very happy because I had an opportunity to be a profile student and go to OMNI Hospitals Alam Sutera. I learned so many new things from the visit to OMNI Hospitals. I wish I can go to OMNI Hospitals again and have some more fun with exciting adventure.*

## KUNJUNGAN KE OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

oleh Luna (6F – 17)

Hari yang cerah dan matahari bersinar pada waktu kami tiba di OMNI Hospitals Alam Sutera. Kami semua disambut dengan senyuman yang ramah. Sesudah memasuki rumah sakit, kami langsung menuju area bermainnya. Sepertinya teman-temanku tampak tersenyum ketika tiba di tempat itu. Kami dibagi menjadi 2 kelompok, jadi aku dan sekitar 10 teman pergi mengelilingi OMNI Hospitals Alam Sutera dulu. Kami melihat banyak ruangan dan berbicara dengan beberapa dokter. Setelah itu kami kembali ke tempat bermain dan melakukan beberapa aktivitas, seperti meracik obat, belajar mengurus bayi dan cara operasi. Pada hari itu, aku belajar hal-hal baru. Hal-hal yang aku tidak akan ketahui tanpa kunjungan itu. Terima kasih OMNI Hospitals Alam Sutera.

## KUNJUNGAN KE OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

oleh Jehan (5C – 15)

Hari itu kita pergi ke OMNI Hospitals Alam Sutera. Ini tahun ke-2 saya Profil, jadi saya pikir sama dengan tahun lalu. OMNI Hospitals Alam Sutera sangat bersih dan stafnya sangat baik. Saya masuk kelompok A, jadi kami pergi ke ruangan-ruangan terlebih dahulu. Pertama kami belajar cara mengoperasikan usus buntu. Sehabis itu kami ke IGD, menjadi dokter umum dan pasien. Lalu, kami pergi ke puskesmas untuk membuat obat. Kami harus menggerus gula dan memasukkannya ke dalam kapsul. Terakhir, kami ke ruangan bayi untuk belajar cara merawat bayi. Kunjungan ke OMNI Hospitals Alam Sutera menambah ilmu saya tentang P3K. Saya juga ingin menjadi dokter di OMNI Hospitals Alam Sutera saat saya dewasa!



**How to Train Your Dragon: The Hidden World**

Sutradara: Dean DeBlois  
 Pengisi Suara: Jay Baruchel, America Ferrera, Cate Blanchett, Kit Harington, Gerard Butler

Petualangan Hiccup bersama Night Fury belum usai. Seiring kehadiran Night Fury betina, mereka harus pergi ke negeri tersembunyi dan guna menghadapi ancaman baru yang membahayakan para naga.



**Captain Marvel**

Sutradara: Anna Boden, Ryan Fleck  
 Pemain: Brie Larson, Samuel L. Jackson, Ben Mendelsohn, Lashana Lynch, Jude Law, Clark Gregg

Kecelakaan yang dialami Carol Danvers, pilot angkatan udara, membawa dirinya terlahir kembali sebagai sosok perempuan dengan kekuatan luar biasa. Kekuatan itu pun ia gunakan untuk melindungi bumi dari makhluk intergalaksi.



**Shazam!**

Sutradara: David F. Sandberg  
 Pemain: Zachary Levi, Mark Strong, Asher Angel, Grace Fulton, Mark Strong

Setiap orang punya sisi heroik di dalam dirinya. Namun, perlu keajaiban untuk mengeluarkannya. Dan, hanya dengan merapalkan kata "shazam", bocah 14 tahun bernama Billy Batson's berubah menjadi sosok *superhero* Shazam.



**Hellboy**

Sutradara: Neil Marshall  
 Pemain: David Harbour, Milla Jovovich, Ian McShane David Harbour, Sasha Lane

Pengagum *graphic novel* karya Mike Mignola tentu akan dimanjakan dengan kehadiran kembali Hellboy dalam versi yang lebih segar dan sinematografi baru. Kali inipun bocah kembali berjuang menyelamatkan umat manusia.



**VERTIKALITAS OTAK & PERINGKAT HUMANITAS MANUSIA**

Author: Porat Antonius  
 Penerbit: Gramedia Pustaka Utama

Siapakah manusia? Jawabannya tentu tak akan sederhana. Setidaknya, Porat Antonius mencoba menjelaskan manusia dari perspektif neurologis sebagai panduan untuk terus memaknai diri, mulai dari *homo sapiens*, *homo religious*, *homo faber*, *homo economicus*, dan seterusnya.



**A STAR IS BORN**

Artist: Lady Gaga & Bradley Cooper

Menggenapi kesuksesan film *A Star Is Born*, Lady Gaga dan Bradley Cooper hadir dalam album berisi 19 original songs dan 15 dialogue tracks. Selain menampilkan sejumlah *songwriting credits* dari keduanya, proyek album ini juga menampilkan sejumlah musisi yang ikut andil di balik pengerjaan film tersebut.



# TAHU TENTANG OSTEOPOROSIS

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini untuk mengetahui pemahaman Anda terhadap osteoporosis.

QUIZ



- Apakah pelemahan tulang-tulang tubuh dapat dirasakan?
  - Iya
  - Tidak
- Untuk menyerap kalsium, zat apa yang dibutuhkan tubuh?
  - Vitamin D
  - Vitamin C
  - Potasium
- Saat kekurangan, tubuh akan mengambil kalsium dari tulang?
  - Benar
  - Salah
- Pada usia berapa tulang akan mengecil?
  - 30-an tahun
  - 40-an tahun
  - 50-an tahun
- Setelah berusia lebih dari 50 tahun, olahraga tidak akan memberikan dampak positif bagi kesehatan tulang?
  - Benar
  - Salah
- Siapa yang lebih berisiko terkena osteoporosis?
  - Pria
  - Wanita
  - Remaja
- Apa olahraga terbaik untuk tulang?
  - Sepeda
  - Jalan kaki
  - Renang
- Dari bahan berikut, mana yang memiliki kandungan kalsium tertinggi?
  - Secangkir susu rendah-lemak
  - Secangkir keju rendah-lemak
  - Secangkir yogurt rendah-lemak
- Faktor/perilaku yang berpotensi menyebabkan osteoporosis?
  - Mengonsumsi alkohol
  - Turunan (generatif)
  - Merokok
  - Semua benar
- Bagaimana cara mencegah osteoporosis?
  - Menjalani diet rendah-lemak
  - Olahraga setiap hari
  - Memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D harian
  - B dan C



**FAJAR ARIFAN**

## Masih Konsisten Berlari

Akrab dikenal dengan nama panggung Fajar Alexa, penabuh drum ini menikmati bermusik sambil tetap konsisten dengan hobi sekaligus *passion*-nya, yaitu lari.

Teks: Hapis Sulaiman Foto: Adieth Nugraha dan koleksi pribadi. Lokasi: Devon Café, Senayan City.



Ibarat orang kasmaran, sudah sejak 2011 silam Fajar jatuh hati dengan olahraga lari. Bermula ketika ia bersama band Alexa diminta pihak sponsor untuk mengikuti acara lari yang didukungnya. Beruntung, setelah itu, rasa cinta Fajar pada lari justru bersemi, seiring motivasinya menjaga kebugaran, berat badan, dan gaya hidup sehat.

Hingga hari inipun ia masih konsisten dengan lari yang menjelma hobi dan *passion*-nya. "Buat saya lari bisa melepaskan stres. Bahkan, tujuan sehat dan bugar bukan lagi target utama. Seperti hobi, tapi melepas stresnya lebih *real* dan berkelanjutan. Hobi ini menjadi sesuatu yang "nagih" buat saya," ujar pria kelahiran 1982.

Rasa cinta itu pula yang mendorong Fajar menaikkan hobinya itu ke level yang lebih menantang dengan mengikuti maraton. Sesuatu yang tak pernah dibayangkannya. "Mundur ke 30 tahun perjalanan hidup saya, *nggak* pernah terpikir saya akan menyenangi olahraga ini. Tapi kalau selalu merasa *nggak* bisa atau *nggak* mau, kita *nggak* akan ke mana-mana. Dari situ saya belajar dan menemukan "enaknya" lari. Saya juga tertantang untuk terus mencoba sesuatu yang baru," terang pria lajang ini yang sadar bahwa lari juga telah mengubahnya menjadi lebih percaya diri dan optimis.

Mengalir mengikuti arus, beberapa lomba maraton sudah diikuti sejak 2013, seperti yang ditargetkannya. Tak tanggung-tanggung, hobi itu pula yang membawa bermimpi mengikuti kompetisi triathlon. Targetnya waktu itu adalah kompetisi triathlon bergengsi di dunia, Ironman. Terbukti, mimpi itu sudah diwujudkan dengan mengikuti gelaran Ironman kategori Half Distance (70.3) dan Full Distance di beberapa negara sejak 2015 silam. "*It's not an easy race*. Butuh perjuangan keras untuk secara fisik dan mental siap mengikuti kompetisi Ironman," kenang Fajar.

### CEDERA OTOT: AMATIR DAN SOK TAHU

Menikmati hobi dan *passion*-nya, Fajar ternyata pernah mengalami cedera otot yang memaksanya istirahat kurang lebih 2 bulan lamanya. Kejadiannya pada 2013 silam saat maraton di Penang, Malaysia. “Saya ngaku saja. Itu akibat amatir sok tahu. Saat itu awal-awal ikut maraton. Baru selesai lomba di Jakarta, ditawarkan ikut lomba maraton lagi di Penang. Jedanya cuma 2 bulan. Saya terlalu *all out*. Akhirnya cedera otot paha samping,” jelasnya. Tapi di masa *recovery* itulah Fajar justru banyak berlatih berenang dan bersepeda sesuai arahan ortoped. Pengalaman itulah yang melengkapi bekalnya mengikuti triathlon dan Ironman.

### IRONMAN DAN KONSISTENSI

Masih ada banyak *race* Ironman dengan tantangan yang lebih berat dari yang sudah pernah Fajar jalani. Namun, ia sadar mengukur kemampuan. Tantangan terpenting saat ini baginya adalah menjaga konsistensi latihan, termasuk aktivitas berlari yang sudah menjadi rutinitasnya. “Terpikir ikut *race* Ironman yang lebih menantang, termasuk Ironman yang di Kona, Hawaii. Ini level tertinggi dan berat syaratnya untuk bisa sampai ke sana. Tapi paling penting buat saya adalah menjaga konsistensi latihan dan *endurance* dari *race-race* yang sudah saya ikuti. Saya ingin bisa konsisten lari sampai kapanpun,” tegas Fajar.

### TULANG DAN MEDICAL CHECK-UP

Dengan kesibukannya, termasuk rutinitas kebugaran yang dilakoninya, Fajar sadar akan pentingnya *medical check-up*, termasuk untuk kesehatan tulang. Dulu, sedikitnya setiap 6 bulan sekali ia melakukan *check-up*. Hal ini untuk memantau kesehatan dan fungsi organ di dalam tubuhnya. Hingga kini, meski tidak serutin dulu, pemeriksaan medis berkala masih ia lakukan. Dari pemeriksaan itu juga Fajar mendapatkan saran-saran yang penting guna menjaga kondisi jantung, ginjal, dan lain sebagainya.

Begitu juga dengan pemeriksaan kepadatan tulang (*bone mineral density*). Fajar juga rutin menjalaninya. “Pemeriksaan ini juga penting untuk melihat kondisi tulang dan berjaga akan risiko nantinya. Olahraga yang saya laku-

#### BERKENALAN DENGAN OMNI HOSPITALS

Fajar ingat, perkenalannya dengan OMNI Hospital Alam Sutera, terjadi saat Anyo Charty Run 2016 silam di kawasan Alam Sutera. “Waktu itu saya jadi volunteer dan OMNI Hospitals Alam Sutera membantu menyiapkan ambulans,” kenangnya. Meski baru sekadar menyambangi OMNI Hospitals Alam Sutera dan belum merasakan layanan fasilitas OMNI Hospitals Alam Sutera, Fajar melihat OMNI Hospitals Alam Sutera cukup representatif sebagai rumah sakit dengan kelas A.

#### UNTUK SIAPAPUN YANG BERMINAT UNTUK MEMULAI LARI:

1. **START** Segera mulai berlatih lari.
2. **SOCIALIZE** Jangan malu untuk *share* dengan orang lain yang memiliki kesamaan interest. Ini akan menjadi dorongan semangat kita.
3. **LEARN** Jangan pelit waktu untuk cari tahu dan belajar pengetahuan yang mendukung latihan kita dan tidak termakan mitos-mitos yang salah seputar lari.



## Berbuat Lebih untuk Lari

Fajar berharap bisa melakukan banyak hal untuk menginspirasi orang lain dengan hobi lari yang dilakukannya hingga saat ini. Selain sebagai figur *influencer* dalam menggalkan lari, Fajar ingin ikut andil secara nyata dalam menumbuhkan minat lari di orang lain. Salah satu yang dilakukan adalah dengan rutin menyumbangkan sepatu-sepatu miliknya yang masih layak pakai kepada siapapun di daerah-daerah pelosok yang memiliki minat lari.

kan juga rentan risiko,” ujarnya. Dari pemeriksaan berkala itulah Fajar mengetahui kesehatan tulangnya saat ini dalam kondisi “superior”.

Fajar percaya bahwa kesehatan tulangnya saat ini adalah manfaat dari aktivitas kebugarannya yang banyak terpapar sinar matahari. Meski demikian, asupan makanan dengan kandungan vitamin D dan kalsium juga tak kalah menjadi perhatian. “Selain suplemen, makanan yang mengandung kalsium juga penting. Misalnya susu dan ikan teri,” ujar Fajar yang banyak mendapat informasi seputar kesehatan tulang melalui berbagai media termasuk berkonsultasi dengan dokter dan nutritionist. Tak kalah penting dalam menghindari risiko cedera tulang, dalam aktivitas olahraganya ia juga mengenakan alat bantu pengaman. “Biasanya untuk latihan beban, berkenaan dengan sendi di kaki, saya selalu kenakan *decker* untuk menjaga risiko,” ujar salah satu *campaign creator* Adidas Runners di Indonesia ini.

# MENDUNIA LEWAT AJANG OLAHRAGA

Dikenal dengan keindahan alam yang luar biasa, Indonesia menawarkan banyak destinasi wisata yang menarik. Termasuk di antaranya adalah beberapa daerah yang pernah menjadi tempat terpilih ajang olahraga bertaraf internasional.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. Spesial

# K

Karena keindahan alamnya yang mempesona, telah beberapa kali Indonesia terpilih dan mendapatkan kepercayaan menjadi tempat penyelenggara ajang perlombaan olahraga tingkat internasional. Menariknya, beberapa lokasi perlombaan itu berada di destinasi wisata yang sudah kesohor. Tak mengherankan jika terselenggaranya ajang-ajang bertaraf internasional tersebut turut mengangkat dan mempromosikan lokasi-lokasi wisata berikut.

## **Pantai Keramas, Gianyar, Bali**

Sebagai satu-satunya negara Asia yang dipilih sebagai salah satu tempat pertandingan World Surf League (WSL), Indonesia memang patut berbangga hati. Dan salah satu tempat berlangsungnya ajang tersebut adalah Pantai Keramas, yang ada di kawasan Gianyar, Bali.

Salah satu keunggulan Pantai Keramas adalah ombak yang memiliki ketinggian lebih dari 2 meter dan merupakan tinggi ombak yang ideal bagi peselancar. Keistimewaan lainnya, Pantai Keramas adalah satu-satunya pantai di Bali yang menggelar Night Surfing alias berselancar di malam hari. Tertarik mencoba?



### **Danau Singkarak, Sumatera Barat**

Tour de Singkarak merupakan ajang resmi balap sepeda internasional yang diadakan di kawasan Sumatera Barat. Nah, ajang ini untuk pertama kalinya diselenggarakan pada 2009 dengan panjang lintasan mencapai 464,7 kilometer.

Tentu saja ajang internasional ini mendapat “sorotan” karena diadakan di kawasan Danau Singkarak yang memiliki panorama indah dan dikelilingi Bukit Barisan yang berjejer rapi dengan padang rumput yang menjadi bagian dari jalur lintasan. Lebih dari itu, beberapa kawasan wisata lain juga menjadi bagian dari jalur lintasan Tour de Singkarak, di antaranya Lembah Harau, Danau Maninjau, Kelok 44, Danau Diatas, dan Danau Dibawah.



### **Sabang, Aceh**

Dikenal sebagai wilayah kepulauan, dengan Pulau Weh sebagai pulau terbesar, yang menawarkan keindahan alam yang masih alami, seperti daratan berupa hutan yang dipenuhi pepohonan dan lautan biru berhias terumbu karang dan ikan aneka warna. Tak mengherankan jika pesona alam tersebut menjadi andalan Sabang sebagai daerah tujuan wisata.

Ditambah dengan ajang internasional Sail Sabang, tentu saja nama Sabang kian mendunia. Sail Sabang sendiri merupakan atraksi wisata bahari internasional sekaligus salah satu kegiatan yang menjadi puncak rangkaian acara bahari tahunan di Indonesia. Menariknya, setiap tahunnya penyelenggaraan acara kian lebih meriah. Indikatornya? Apalagi jika bukan jumlah peserta kapal pesiar yang singgah di kawasan Sabang.

### **Ijen, Banyuwangi, Jawa Timur**

International Tour de Banyuwangi Ijen adalah kejuaraan balap sepeda resmi dari Persatuan Balap Sepeda Internasional (Union Cycliste International) yang diselenggarakan setiap tahun di Banyuwangi. Kejuaraan ini pertama kali diselenggarakan pada 2012 ini dan merupakan balapan jalan raya jarak jauh yang berkonsep sport tourism. Bahkan pada 2015 silam, International Tour de Banyuwangi Ijen mendapatkan “excellent level” dari UCI.

Jalur yang dilalui para pembalap merupakan jalan raya lintas desa dan kota yang menawarkan potensi wisata di Banyuwangi. Menariknya, jalur tanjakan menuju Gunung Ijen justru menjadi lintasan yang paling dinantikan. Pasalnya, jalur tersebut dianggap sebagai salah satu yang paling ekstrem di Asia dengan ketinggian 1.871 meter di atas permukaan laut (mdpl) dan merupakan level tertinggi di balap sepeda (hors categorie).



# Jalan untuk Sehat

“Walking is best man’s medicine.”

- HIPPOCRATES -

# K

Teks: Agung Suharjanto.  
Foto: Dok. Spesial.

Kegiatan jalan kaki mungkin tak terdengar istimewa. Hampir setiap hari manusia berjalan kaki. Tapi jika dilakukan dengan benar, dalam waktu tertentu (30 menit) dan rutin (setiap hari), aktivitas ringan ini dapat memberikan banyak

manfaat positif bagi kesehatan tubuh.

Jalan kaki dapat menjadi pilihan olahraga yang patut dipertimbangkan. Yang dibutuhkan hanyalah area yang memungkinkan Anda berjalan dalam durasi yang diinginkan. Anda juga hanya membutuhkan peralatan yang sederhana.

Secara umum, ada dua teknik dalam olahraga jalan kaki, yaitu jalan kaki santai (*strolling*) dan jalan kaki cepat (*power walking*). Jalan kaki santai biasanya kita lakukan sehari-hari, dengan kecepatan di bawah 5 kilometer per jam. Sementara, jalan kaki cepat dilakukan dengan kecepatan 5-7 kilometer per jam dan dengan langkah yang lebih panjang dari biasanya. Teknik mana yang menjadi pilihan, tergantung pada kondisi tubuh Anda. Yang terpenting, jangan lupa peregangan dan pakailah perlengkapan yang sesuai, terutama sepatu yang nyaman.

## SEGUDANG MANFAAT

- Berjalan kaki dapat meningkatkan denyut jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat jantung. Selain itu, jalan kaki juga dapat menurunkan kadar kolesterol, gula darah, dan tekanan darah.
- Berjalan cepat selama 30 menit dapat membakar setidaknya 150 kalori. Semakin cepat langkah dan durasi, semakin banyak kalori yang terbakar.
- Saat berjalan kaki, tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang membuat Anda merasa lebih baik, mengurangi rasa cemas, serta depresi. Jalan kaki juga membuat tidur menjadi lebih nyenyak.

## LAKUKAN DENGAN BENAR

- Saat menjejakkan kaki, tumpuan ada pada tumit baru kemudian pindah ke seluruh telapak kaki sambil bergerak maju.
- Punggung tegak dan pandangan ke arah depan.



- Kedua lengan diangkat di kedua sisi tubuh hingga membentuk sudut siku (90 derajat). Ayunkan kedua tangan mengikuti irama kaki.

## PILIH SEPATU YANG TEPAT!

Penting sekali untuk memilih sepatu yang tepat dan nyaman untuk melakukan aktivitas ini, agar menghindari atau bisa membantu mengurangi rasa nyeri yang timbul di tumit dan mata kaki. Karenanya, pilih sepatu olahraga yang ringan tapi mampu meredam benturan pada bagian tumit. Pilih juga bagian depan sepatu yang lebih kaku agar jari kaki lebih nyaman. Pilihan sepatu untuk jalan kaki:

## MEMILIH SEPATU UNTUK JALAN KAKI

Sepatu yang tepat dikenakan saat jalan kaki adalah yang dapat mengurangi rasa nyeri pada tumit dan mata kaki. Pilihlah sepatu olahraga yang ringan tapi mampu meredam benturan pada bagian tumit. Selain itu, bagian depan sepatu lebih kaku agar jari kaki lebih nyaman.

## TAK KALAH PENTING

Kemajuan teknologi dengan berbagai aplikasi canggih, memungkinkan Anda mengukur jarak, waktu dan jumlah kalori yang dibakar saat melakukan kegiatan. Bahkan ada beberapa yang bisa diatur secara otomatis, sehingga bisa “mengingat” Anda apabila belum melakukan kegiatan ini, misalnya, sejumlah 5.000 langkah per hari. Pilihan aplikasi untuk kegiatan jalan kaki yang bisa Anda unduh di *smartphone*:

- Pedometer: Mencatat jumlah langkah, kalori, jarak tempuh, lama perjalanan, serta kecepatan jalan.
- Endomondo: Anda dapat mengikuti berbagai tantangan untuk meningkatkan level aktivitas olahraga yang dilakukan.
- Charity Miles: Setiap langkah yang Anda lakukan merupakan donasi bagi yang membutuhkan.

## MITRA ASURANSI YANG BEKERJA SAMA DENGAN OMNI HOSPITALS GROUP

### NAMA PERUSAHAAN / ASURANSI REKANAN

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



# STROKE EMERGENCY

60 MINUTE

## 24/7 SERVICES

*"Door-to-needle time"*

≤60 menit dengan menggunakan *IV Alteplase*

*Mengembalikan Momen Indah  
Bersama Keluarga*



# 24/7 Cardiac Emergency Services

- Respon Cepat Unit Gawat Darurat
- Dokter Spesialis Siaga 24 Jam
- Cath Lab Siaga 24 Jam
- Unit Pelayanan Intensif Jantung (ICCU)
- Tim medis terlatih dan berpengalaman
- Gratis layanan Ambulans radius max.10 km

Layanan Kegawatdaruratan Jantung

**LAYANAN IGD & AMBULANCE 24 JAM ☎ 1500 108**

FOLLOW US:



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



www.omni-hospitals.com