

# Wellnezz

No. 6 | Februari 2018

OMNI Hospitals



**LOVE**  
Yourself

**Healthy &  
Joyous Food**

**KENYANG,  
LANGSING,  
SEHAT DENGAN  
Conscious Eating**

**LET'S  
JOIN  
US**

**OMNI Hospitals Pekayon**

—— is serving you soon ——

We are calling High Performers  
—— to grow together ——  
with  
**OMNI Hospitals Pekayon Team**



For career opportunities click : [www.omni-hospitals.com/current-opportunities](http://www.omni-hospitals.com/current-opportunities)

# GREETING



FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS.

Selamat Tahun Baru Imlek dan selamat merayakan hari kasih sayang untuk seluruh Sahabat OMNI yang terkasih.

Awal tahun adalah momen yang tepat untuk menetapkan sasaran yang akan dicapai ditahun ini. Tetapi sebelum Anda membuat rencana, cobalah untuk melakukan refleksi diri. Sudah cukupkah Sahabat OMNI mencintai diri sendiri? Mencintai diri sendiri adalah hal dasar yang akan mempengaruhi cara Anda melihat hidup yang telah dianugerahkan oleh Sang Pengasih. Sebab dengan mencintai diri sendiri, Anda akan berupaya maksimal untuk membuat diri Anda menjadi sehat, bugar, memancarkan energi positif, bahagia, dan mampu menjalankan peran dengan maksimal di masyarakat. Dalam wujud sederhana, mencintai diri sendiri bisa berarti memastikan bahwa Anda punya waktu istirahat yang cukup, tubuh Anda cukup bergerak, dan nutrisi yang masuk sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berangkat dari hal itu maka WELLNEZZ edisi keenam di 2018 ini sengaja mengangkat tema "Love Yourself, Be Fitter & Healthier". Di awal tahun ini mulailah Sahabat OMNI mencintai diri sendiri. Anda dapat mengawalinya dengan hal sederhana seperti berolahraga ataupun aktivitas lainnya yang membuat tubuh Anda semakin sehat dan fit, karena dengan tubuh yang fit/bugar dapat meningkatkan hormon endorfin yang membuat Anda lebih bersemangat dan bahagia dalam menjalani hari-hari Anda.

Karenanya, jangan lewatkan artikel tentang pentingnya rutin melakukan Medical Check Up (MCU), kiat menjaga kesehatan jantung, memahami *conscious eating*, prosedur bariatik untuk membantu mengatasi obesitas, dan informasi mengenai sarapan serba sayur serta restoran yang menawarkan hidangan sehat namun lezat.

Semoga melalui berbagai artikel menarik di WELLNEZZ edisi 6, Sahabat OMNI mendapat banyak pencerahan positif agar tak pernah bosan untuk selalu mencintai diri sendiri.

*"Health is a state of body. Wellness is a state of being"*  
- J. Stanford

Salam,  
**S. Shrikanth**  
**President Director**

## OUR TEAM

### Pelindung / Pembina

S. Shrikanth  
Benjamin Winoto

### Penasihat Internal

dr. Roswin Rosnim Djaafar, MARS,  
dr. Agus Wahyudi, MBA,  
dr. Ridwan Tjahjadi Lembong, MM, MMRS, MBA

### Pemimpin Redaksi

Kristin Tan

### Redaktur Pelaksana

Hikmah Rani

### Design Kreatif

Rangga Adhi Sakti, Sodri Firdaus, Calvin Noviandy

### Kontributor

dr. Angela Halim, dr. Rusi Muhaimin, drg. Christine Wodi, Arie Pratama, Charlene Mabelle, Tyas Handayani, Novi Wulandari, Siti Munawaroh, Natalia Tjahaja, Valentina Budi, drg. Mitradhani Rosa, Karnila

### 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 Suharjanto, Zulmahmudi, Adieth Nugraha, Eyi Puspita, Nayu Novita • Artistik Gita Paramita • Produksi Angun Prasetyo • Roemah Clara, Jln. Hang Lekir X No. 7 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120. T. 021 - 723 4478

# CONTENTS



28

Mengenal  
TKR dan  
THR

14

Jantung Sehat,  
Aktivitas pun Lancar



## LIFE

- 14 **Do You Know**  
Jantung Sehat, Aktivitas pun Lancar
- 16 **Lift Up**  
Si Hitam Pembangkit Semangat
- 18 **Eatery**  
Healthy and Joyous Food
- 20 **Nutrient**  
Kenyang, Langsing, Sehat dengan Conscious Eating
- 23 **Recipe**  
Sarapan Super, Sarapan Sehat

## WELL

- 24 **Highlight**
  - Yuk, Medical Check-Up!
  - Metode Terkini untuk Atasi Kegemukan dan Kencing Manis
  - Mengenal TKR dan THR
- 30 **Care**  
OMNI Hospitals Group  
Care with Passion
- 32 **Our Doctor**
  - dr. Caroline Tirtajasa, Sp. OG(K)
  - dr. Yosephine Yossy, Sp. PD-KEMD
- 36 **Spotlight**  
Indo Fertility & IVF Centre
- 39 **Profile Employee**  
Hery Setiawan dan Tantangan Fisioterapi Profesional

06

Up to Date

09

Testimony

11

Welcome  
Aboard



## HAPPY

### 41 Quiz

- Benarkah Ini Cinta Sejati?
- Tipe Sahabat

### 42 Inspiration

Anjasmara: Healthy Mind, Healthier Body, Healthiest Soul

### 44 Travel

Hanami ni Ikimashou!  
Tempat Terbaik Membuktikan Keindahan Sakura di Jepang

### 47 Gear Up

NIMA  
Si Pendeteksi Gluten

### 48 Sneak Up

- Movie
- Music
- Book

### 49 Agenda

### 50 Merchants

# 16

• Si Hitam  
Pembangkit  
Semangat



### Opening Program "Aku Dokter Cilik" di OMNI Hospitals Pulomas

Pada 8 Desember 2017 lalu, OMNI Hospitals Pulomas mengadakan kegiatan peresmian (*soft opening*) program Aku Dokter Cilik (ADC). Kegiatan yang dihadiri seluruh karyawan OMNI Hospitals ini dibuka dengan pemotongan pita dan tumpeng, serta kata sambutan dari Direktur OMNI Hospitals, dr. Roswin Rosnim Djaafar, yang didampingi Head of Sales OMNI Hospitals Pulomas, dr. Angela Halim.

Aku Dokter Cilik (ADC) merupakan program edukasi yang diberikan kepada anak-anak usia 4 - 12 tahun. Program ini mengajarkan dan memberikan pengalaman kepada anak usia dini mengenai berbagai kegiatan serta rutinitas yang dilakukan di Rumah Sakit OMNI. Program inovatif yang hanya ada di OMNI Hospitals ini terbuka untuk umum tanpa dipungut biaya. Program ini resmi dibuka pada Januari 2018 lalu.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals



### OMNI HOSPITALS PULOMAS BERIKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN & EKG GRATIS

Bekerjasama dengan PT Kompas Gramedia, OMNI Hospitals Pulomas mengadakan kegiatan *health check* gratis untuk seluruh karyawan PT Kompas Gramedia yang berlokasi di Palmerah, Jakarta Pusat, pada 29 November 2017 silam. *Health check* yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah (tensi), pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), dan pemeriksaan rekam jantung (EKG).

Selain mengikuti pemeriksaan, karyawan PT Kompas Gramedia juga berkesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan dr. Iryanthi Makangiras, dokter umum yang berpraktek OMNI Hospitals Pulomas.

Teks & Foto:  
Tim OMNI Hospitals



## 2<sup>ND</sup> YEAR END GATHERING BERSAMA KOMUNITAS PENYINTAS KANKER DI OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA



OMNI Hospitals Alam Sutera berkolaborasi dengan Komunitas Penyintas Kanker Payudara Love & Healthy mengadakan 2nd Year End Gathering di Restoran Warung Rawit, Flavor Bliss, Alam Sutera, pada 9 Desember 2017 lalu. Bersamaan dengan itu, diadakan juga seminar awam bertema "Survivorship" yang menghadirkan Dokter Spesialis Bedah Konsultan Onkologi OMNI Hospitals Alam Sutera, Dr. dr. Denni Joko Purwanto Sp.B(K) Onk, MM. Acara juga dimeriahkan dengan berbagai permainan menarik yang diikuti oleh para penyintas kanker payudara.

Kegiatan *gathering* Komunitas Penyintas Kanker Payudara Love & Healthy ini adalah kegiatan rutin tahunan yang diselenggarakan OMNI Hospitals Alam Sutera sebagai wadah berkumpulnya penyintas kanker.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa wabah difteri telah meluas ke berbagai wilayah dan dikategorikan sebagai Kejadian Luar Biasa (KLB). Berupaya mendukung gerakan pemerintah untuk menanggulangi dan mengantisipasi wabah ini, OMNI Hospitals Alam Sutera menghadirkan posko imunisasi vaksin difteri yang diperuntukan anak usia 1 s.d. <19 tahun secara gratis. Sepanjang Desember 2017 lalu dan selama persediaan masih, posko ini dibuka dari Senin sampai Jumat mulai pukul 13.00 – 17.00, di *lobby* utama OMNI Hospitals Alam Sutera.

Sadar akan bahaya dari penyakit difteri, masyarakat pun berdatangan mengajak buah hati mereka ke Posko Imunisasi Difteri OMNI Hospitals Alam Sutera. Pada hari pertama dibukanya posko, yakni 20 Desember, ada sekitar 86 peserta yang diberi vaksin difteri sesuai usia. Pada hari-hari berikutnya, peserta terus bertambah. Bahkan pada hari ketiga tercatat 368 peserta yang ikut vaksin di OMNI Hospitals Alam Sutera.

## OMNI Hospitals Alam Sutera Gelar Posko Imunisasi Vaksin Difteri

Teks & Foto:  
Tim OMNI Hospitals





Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals

## OMNI HOSPITALS CIKARANG GELAR OPERASI HERNIA DAN BIBIR SUMBING GRATIS

OMNI Hospitals Cikarang bekerjasama dengan Yayasan OBI (Obor Berkat Indonesia), menggelar Operasi Hernia dan Bibir Sumbing pada 4 dan 5 November 2017 lalu. Kegiatan *corporate social responsibility* (CSR) OMNI Hospitals Cikarang ini diikuti sebanyak 68 orang, yang berasal dari Cianjur, Bandung, Bekasi, dan Cikarang.

“Pasien masuk ke rumah sakit sejak Jumat untuk menjalani beberapa rangkaian pemeriksaan penunjang oleh dokter spesialis penyakit dalam dan dokter spesialis anak. Setelah lolos pemeriksaan, para peserta diberi fasilitas rawat inap pra-operasi sekaligus pengaturan jadwal operasi. Operasi dilaksanakan pada Sabtu atau Minggu, dan pasien kembali ke ruang rawat inap sampai dengan satu hari pasca-operasi,” jelas Vicky Permana Putra, Marketing Communication OMNI Hospitals Cikarang. Melalui kegiatan ini, OMNI Hospitals Cikarang berharap dapat terus berkontribusi untuk menunjang kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah Cikarang dan sekitarnya.

## OPENING PROGRAM “AKU DOKTER CILIK” OMNI HOSPITALS CIKARANG

OMNI Hospitals juga menggelar *soft opening* program Aku Dokter Cilik di OMNI Hospitals Cikarang. Acara yang dilaksanakan pada 21 Desember 2017 tersebut dihadiri Direktur OMNI Hospitals Cikarang, dr. Ridwan T. Lembong, Head of Sales OMNI Hospitals Cikarang, drg. Christine Wodi, serta segenap karyawan OMNI Hospitals.

Setelah pemotongan tumpeng dan pembacaan doa, kegiatan dilanjutkan dengan program Aku Dokter Cilik yang diikuti sejumlah anak karyawan OMNI Hospitals. Program edukasi ini ditujukan kepada anak usia 4 – 12 tahun untuk merasakan langsung pengalaman seru belajar sambil bermain. Sejak Januari 2018 lalu, OMNI Hospitals Cikarang membuka pendaftaran peserta program Aku Dokter Cilik ini untuk umum tanpa dipungut biaya.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals





**ARIA PERMANA**

## PASIENT BARIATRIK DI OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

“Sekarang aku bisa main lebih leluasa bersama teman.”

Teks: Debbie S. Suryawan.  
Foto: Dok. OMNI Hospitals Alam Sutera

# K

Kegemukan atau obesitas bukan hal yang bisa dianggap sepele. Banyak penelitian telah mengemukakan dampak yang bisa ditimbulkan dari obesitas yang sangat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Namun pada beberapa kasus, ditemukan bahwa perubahan pola makan dan gaya hidup saja, tidak mampu memberi efek signifikan pada penderita obesitas. Sebelum kondisi kesehatan menurun akibat dampak negatif dari obesitas, teknologi kedokteran modern menawarkan metode bariatrik, sebagaimana dijelaskan di dalam rubrik highlight dalam majalah *Wellnezz* edisi kali ini.

Sehubungan dengan hal itu, OMNI Hospitals Alam Sutera telah berhasil menerapkan metode bariatrik kepada Aria Permana, bocah kelahiran 15 Februari 2006 yang saat datang ke OMNI berbobot tubuh 192 kg. Setelah tindakan yang dilakukan pada 17 April tahun lalu oleh dr Handy

Wing, Sp.B, FBMS, FIBC, FINACS, FICS – Dokter Spesialis Bedah Umum – Laparoscopy, Bariatric & Metabolic Surgery dan tim, Aria terlihat jauh lebih bugar dan bersemangat. Ditemui team *Wellnezz* saat waktu kunjungan ke dr Handy, Aria yang kini berbobot tubuh 119 kg per 14 Februari 2018 didampingi ayahnya, menceritakan hal menarik sehubungan dengan metode bariatrik.

**Bagaimana kondisi tubuh pasca operasi?** Menurut dr Handy dan dr Marlin (yang menangani operasi bariatrik Aria – red.) semua baik.

**Apa yang membuat Aria dibawa ke OMNI untuk operasi bariatrik?**

Kami, Aria dan saya sebagai ayahnya, diajak untuk berkunjung ke OMNI Hospitals Alam Sutera oleh media dari Inggris, Pak Jaman dan Yustina. Di sini kami dipertemukan dengan dr Handy. Beliau memberi gambaran dan penjelasan mengenai metode bariatrik, untuk membantu mengatasi kegemukan Aria.

**Apakah keinginan untuk melakukan tindakan bariatrik datang dari Aria sendiri?** Ya betul. Keinginan sendiri. Berani untuk operasi walaupun agak takut.

**Mengapa Aria memutuskan untuk operasi?** Aku pengen bisa main lebih leluasa bersama teman. Karena di rumah dekat gunung, aku pengen bisa maenin ke gunung dan sebagainya. Selama ini tidak bisa karena susah.

**Pengalaman berkesan saat operasi bariatrik dan perawatan di OMNI Hospitals Alam Sutera?** Waktu mau operasi sangat takut. Waktu mau diinfus, tidak berhasil di dua tangan maupun dua kaki. Akhirnya infus dipasang di leher. Sekarang masih takut dengan jarum suntik. Padahal tadinya tidak.

**Bagaimana Arya setelah operasi?** Senang bisa turun berat badan. Tapi masih harus menurunkan berat badan. Targetku awal tahun ini bisa 100kg. Tapi target utama adalah bisa 60kg.

**Kabar Arya hobi bermain bola?** Ya. Sekarang aku malah lebih sering (main), karena rasanya lebih ringan setelah operasi.



Solitaire

THE ULTIMATE BANKING EXPERIENCE 



## Diskon Khusus Nasabah BCA Prioritas dan Solitaire

**10%**  
Diskon

- Kamar Perawatan
- Paket Medical Check Up (MCU) Reguler

**5%**  
Diskon

- Radiologi\*
- Obat-obatan\*
- Laboratorium\*
- Tindakan Fisioterapi

*\*] Syarat dan ketentuan berlaku.*



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

Halo BCA 1500888 / [www.bca.co.id](http://www.bca.co.id)  
BCA terdaftar dan diawasi oleh OJK



DR. EMILE TUMPAL HOMBARON Sp. JP

## SPESIALIS JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH, OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA



“Standar dan kualitas  
OMNI Hospitals amat  
bagus, sehingga pada  
awalnya saya perlu  
menyesuaikan diri.

Teks: Zulmahmudi.  
Foto: Adieth Nugraha

Sore itu dr. Emile Tumpal Hombaron, Sp. JP menyambut kehadiran tim editorial WELLNEZZ di ruangnya yang terletak di lantai 2 OMNI

Hospitals Alam Sutera. Dokter ramah ini memang baru bergabung dengan OMNI Hospitals sejak November 2017 lalu.

Terlihat bahwa hari itu ia amat sibuk melayani pasien. “Sebenarnya jika lagi banyak pasien, ya padat jadwalnya. Tapi jika tidak terlalu, baru bisa santai sedikit seperti sekarang ini,” ungkap alumni Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro.

Dokter yang gemar bercocok tanam ini mengaku butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan OMNI Hospitals

Alam Sutera. “Di sini semua serba teratur. Apalagi standar dan kualitas rumah sakitnya juga amat bagus. Itulah sebabnya pada awalnya saya perlu menyesuaikan diri. Dan itu bagus untuk saya,” ujarnya sambil tersenyum.

Ketika ditanya mengenai spesialisasinya di bidang penyakit jantung dan pembuluh darah, dr. Emile berpendapat bahwa pasien penyakit ini tidak lagi didominasi oleh usia setengah baya ke atas. “Menurut saya lebih karena faktor risiko dari gaya hidup,” tegasnya.

Ia juga berpendapat bahwa resiko penyakit jantung dan pembuluh darah sebenarnya bisa dicegah sejak dini. Karenanya, ia tak bosan memberi saran ini kepada pasiennya. “Intinya, kita harus kembali ke *basic*, yakni dengan menerapkan gaya hidup sehat, makan yang sehat, tidak merokok, jangan stress, dan tak kalah penting adalah menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik dengan rutin berolahraga,” tegas pria yang di waktu luangnya hobi bermain basket.

**Jadwal Praktek  
dr. Emile Tumpal  
Hombaron, Sp. JP  
– Dokter Spesialis  
Jantung dan  
Pembuluh Darah**



**Senin & Rabu  
15:00 – 20:00 WIB**

**Selasa & Kamis  
08:00 – 12:30 WIB**

# 1 Kartu

## Dengan Berbagai Manfaat Nyata!



Kesehatan, Commuterline, Merchants, GTO  
Transjakarta, Parkir, Belanja,  
dan Masih Banyak Lagi  
Keuntungan Lainnya..

UP TO  
**Get Discount  
10%\***  
LABORATORIUM  
RADIOLOGI  
MCU  
FISIOTERAPI  
FARMASI



**FREE**

- E-Newsletter
- Seminar awam
- Prioritas Registrasi di Lobby
- Gratis Layanan Ambulans (10 Km)
- Gratis Pengantaran Obat (10 Km)\*

#### Syarat & Ketentuan Kesehatan di Omni Hospitals :

- 1 Kartu 1 anggota
- Tidak dapat digabung dengan promo lain
- Kehilangan kartu, wajib mengisi form aplikasi ulang dan biaya pembuatan kartu baru ditanggung pribadi
- Syarat & ketentuan lainnya : [www.omni-hospitals.com/OTC](http://www.omni-hospitals.com/OTC).

#### Syarat & Ketentuan TapCash oleh BNI :

- Informasi lebih lanjut : [www.bni.co.id/id-id/ebanking/tapcash](http://www.bni.co.id/id-id/ebanking/tapcash) (rundak pada syarat dan ketentuan BNI)



Masa Aktif OMNI Member Card lama akan berakhir pada : 31 Desember 2017

\* T&C Apply

## SPESIALIS PENYAKIT DALAM HEMATOLOGI ONKOLOGI MEDIK, OMNI HOSPITALS PULOMAS

# K

Teks: Hapis Sulaiman.

Foto: Adieth Nugraha

Kehadiran dr. Diana di OMNI Hospitals Pulomas dan berpraktek sebagai ahli hematologi onkologi masih terbilang baru. "Sudah 4 bulan ini saya bergabung dengan OMNI Hospitals. Saya menggantikan ahli hematologi-onkologi sebelumnya di sini yang sudah almarhum," ungkap dokter Diana yang sedari kecil memang bercita-cita menjadi dokter.

Berkenaan dengan spesialisasinya, dr. Diana menilai OMNI Hospitals sudah dilengkapi berbagai fasilitas yang menunjang tugasnya. "Fasilitas yang tersedia di sini sudah memadai, yang kita butuhkan untuk praktek sebagai dokter penyakit dalam ataupun ahli hematologi-ongkologi. Ada laboratorium yang cukup lengkap untuk berbagai pemeriksaan," terang dokter kelahiran Medan, Sumatera Utara ini.

Dengan dukungan sarana dan tenaga medis yang memadai, dokter yang mengawali karier praktiknya di RS Achmad Mochtar, Bukittinggi, Sumatera Barat, ini yakin bahwa penanganan dan diagnosa kanker di OMNI Hospitals tidak kalah dengan rumah sakit lain atau dokter-dokter di luar negeri. "Untuk menegakkan diagnosa suatu penyakit ganas perlu dilakukan anamnesis, pemeriksaan fisik, biopsi untuk pengambilan *sample*, di samping pemeriksaan-pemeriksaan penunjang untuk melengkapi semua pemeriksaan itu. Sehingga kita bisa mengetahui sejauh mana pasien itu diketahui stadium dan penanganannya. Itu semua sudah bisa dilakukan di sini, di OMNI Hospitals. Dari mulai yang paling sederhana, misalnya utuk paru-paru (*rontgen thoraxs*) atau *abdomen* (USG). Untuk pemeriksaan pasien kanker kita punya CT scan; atau yang lebih tinggi lagi, yaitu MRI dan PAT scan. Seharusnya tidak ada kendala. Di sini juga ada tim onkologi. Untuk kolaborasi dan kerjasama dengan dokter lain dalam tim onkologi saya rasa tidak ada masalah," terang dokter yang juga ibu tiga anak yang semua anaknya juga berprofesi sebagai dokter.

Oleh karena itu dr. Diana menilai perlunya meningkatkan kerjasama dalam upaya memberikan pelayanan yang terbaik kepada pasien. "Kita bekerjasama sebaik mungkin untuk kepentingan pasien dengan cara-cara yang efektif. Untuk memberikan pelayanan yang baik kepada pasien kita perlu bekerjasama dengan tim lain dengan keahlian sesuai kompetensinya. Itulah yang kita bilang *team work*. Karena untuk penanganan pasien kanker kita bekerja secara tim karena melibatkan banyak ahli lainnya, onkologi, terapi radiologi, gizi, psikologi, dan lain-lain," pungkask dokter yang mengaku menggemari *traveling* dan karaoke sebagai aktivitas melepas stres.

**FILOSOFI SANG DOKTER** Mengenai prinsip dalam kiprahnya sebagai seorang tenaga medik, dokter Diana percaya bahwa seorang dokter harus tulus dalam bekerja dan mempunyai rasa empati kepada pasien dan siap diganggu 24 jam. Itu konsekuensi dan komitmen sebagai dokter. Itu yang saya nikmati," pungkask dokter yang menempuh pendidikan spesialisnya di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ini.



**DR. DIANA PARAMITA** Sp. PD. KHOM

# JANTUNG SEHAT, AKTIVITAS PUN LANCAR

Teks: Nayu Novita. Foto: Dok. Spesial.

“Lets keep a healthy heart, so we won't be apart.”

-ANONYMOUS-

senantiasa bugar di berbagai tahapan usia. dr. Dede Moeswir, Sp.PD, KKV, FAPSC, FSCAI, Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular dari OMNI Hospitals Pulomas, menyatakan bahwa poin utama yang perlu diperhatikan dalam merawat kesehatan jantung adalah penerapan gaya hidup yang sehat.

“Berdasarkan pengalaman praktik, mayoritas dari mereka yang mengalami penyakit jantung koroner di bawah usia 40 tahun memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Misalnya merokok, stres menahun, tidak berolahraga, juga tidak mengonsumsi makanan sehat. Akibatnya, tekanan darah, gula darah, dan kolesterol tak terkendali, sehingga meningkatkan risiko terbentuknya plak yang bisa menyumbat pembuluh darah di jantung,” jelas dr. Dede.

## Jangan Malas Cek Kesehatan

Selain gaya hidup, sejumlah faktor lain juga turut memengaruhi risiko seseorang dari penyakit jantung koroner alias serangan jantung. Riwayat penyakit jantung di dalam keluarga, jenis kelamin (pria lebih berisiko terkena serangan jantung daripada wanita), usia (risiko meningkat di atas usia 40 tahun), juga kondisi tertentu seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan level kolesterol tinggi, merupakan beberapa di antaranya.

Itu sebabnya, mereka yang memiliki faktor-faktor risiko tersebut hendaknya melakukan tes kesehatan secara rutin, setidaknya setahun sekali, meski tidak mengalami keluhan apa pun. Pasalnya, kian cepat risiko penyakit jantung koroner bisa dideteksi, kian tinggi pula kemungkinan Anda untuk meng-

“The greatest wealth is health”.

Demikian bunyi ungkapan yang sudah diakui kebenarannya sejak zaman Romawi kuno hingga kini. Harta melimpah tak akan ada artinya bila kita tergolek sakit di atas tempat tidur, bukan? Itu sebabnya, tetap aktif dan bugar di segala tahapan usia merupakan hal yang menjadi cita-cita banyak orang di berbagai penjuru dunia. Bagaimana cara mendapatkannya?

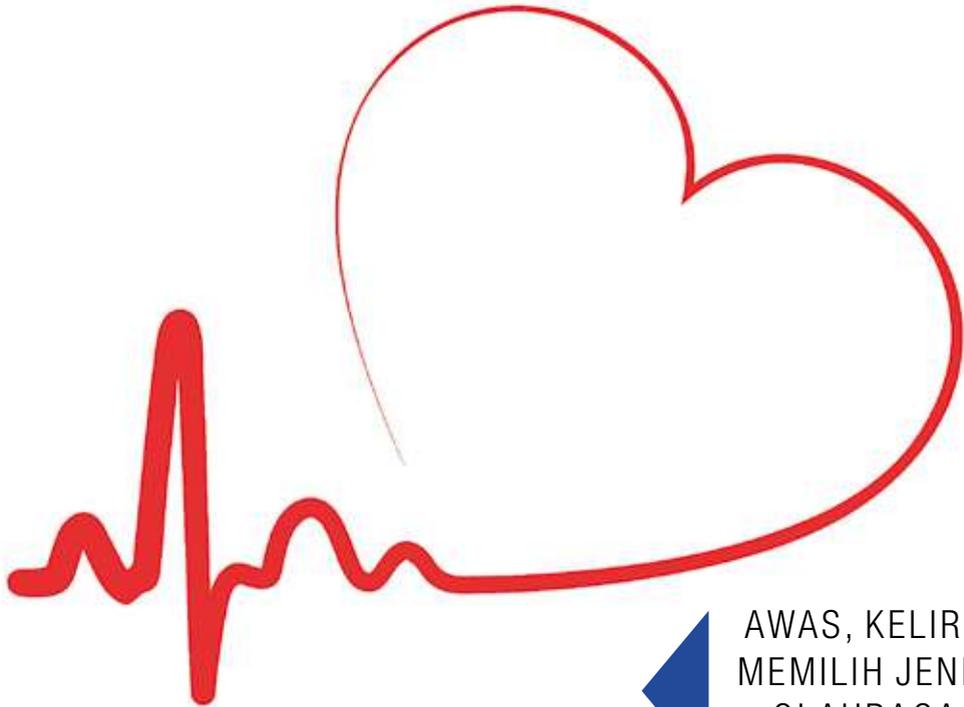
## Gaya Hidup 'Cermin' Jantung Anda

Sebagai organ yang berfungsi memompa dan mengalirkan darah ke seluruh tubuh, jantung adalah organ kunci yang memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Ibarat alat elektronik yang tak bisa berfungsi bila tak mendapat aliran listrik, seperti itu pula tubuh kita bila tak mendapatkan zat nutrisi dari aliran darah yang dipompa oleh jantung.

Karenanya, kesehatan jantung yang terpelihara dengan baik merupakan salah satu faktor penting yang perlu diusahakan agar tubuh

**HATI-HATI BEROLAHRAGA!** Selain menerapkan pola makan yang baik, yaitu memperbanyak konsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi lemak, dan memilih daging putih daripada daging merah, olahraga rutin adalah langkah yang disarankan untuk memelihara kesehatan jantung.





AWAS, KELIRU  
MEMILIH JENIS  
OLAHRAGA  
JSTRU BISA  
MENJADI  
PENCETUS  
TERJADINYA  
SERANGAN  
JANTUNG!

hindarinya, karena dokter bisa menyarankan sejumlah langkah pencegahan. Nah, apa saja jenis tes yang perlu dilakukan?

“Pemeriksaan dilakukan secara bertahap, mulai dari yang ringan seperti cek fisik oleh dokter dan EKG (elektrokardiogram) atau tes rekam jantung sampai jenis tes yang lebih *advance* seperti foto *rontgen*, pemeriksaan lab, *Echocardiogram* (USG jantung), *treadmill test*, *multislice scan* (angiografi koroner), dan sebagainya. Tes lanjutan dilakukan apabila hasil tes sebelumnya memberikan indikasi yang mengarah pada penyakit jantung koroner positif. Semua jenis tes itu bisa dilakukan di OMNI Hospitals,” jelas dr. Dede.

### Peka Pada Jantung

Sebagai langkah antisipasi, Anda juga perlu peka dan mengetahui gejala yang biasanya muncul menyertai serangan jantung. Nyeri dada seperti ditusuk, diremas, atau ditimpa beban berat dalam durasi 15-20 menit merupakan gejala yang paling sering terjadi. Selain

di dada kiri yang merupakan posisi jantung, rasa nyeri juga bisa muncul pada sejumlah titik, seperti di ulu hati, menjalar ke tangan, leher, rahang, hingga ke area tulang belikat.

Rasa sakit di dada yang muncul terkadang juga disertai keluhan ke-semutan, mual, muntah, dan keringat dingin. Itu sebabnya, tak sedikit pasien serangan jantung yang mengeluh sedang menderita masuk angin atau sakit maag. Tetapi tentu saja, setelah meminum obat maag atau masuk angin, keluhan yang dialami tak kunjung sembuh karena memang bukan itu jenis penyakit yang dialami.

Namun, sebelum sejumlah gejala serangan jantung dialami, sebenarnya kondisi kesehatan jantung sudah bisa diperkirakan sejak jauh hari. Karena itu, waspadalah jika Anda mulai sering mengeluh sesak napas, lekas lelah, dan kaki sering terasa bengkak dan tidak nyaman setelah berjalan agak jauh.

“Hal-hal tersebut sebenarnya sudah bisa menjadi peringatan awal bahwa Anda perlu lebih memperhatikan kesehatan jantung,” tegas dr. Dede.

“Anda yang berusia

di atas 40 tahun

tak dianjurkan lagi

melakukan jenis

olahraga kompetisi

(misalnya futsal,

badminton, dan

sejenisnya) yang sering

menjadi faktor pemicu

(presipitasi) serangan

jantung. Jenis olahraga

seperti ini bisa memicu

pecahnya plak pada

pebuluh darah.

Untuk memelihara

agar aliran darah tetap

normal, lebih baik Anda

memilih jenis olahraga

kardioritmik seperti



Jogging



Berenang



Bersepeda

“To me, the smell of fresh-made coffee is one of the greatest inventions.”

- HUGH JACKMAN -

# M

Minuman sejuta umat ini kerap menjadi teman kita untuk mengawali hari. Ia juga biasa disesap menjelang sore, ketika mata mulai berat, atau malam hari sebagai kawan lembur. Tetapi, selain membuat mata 'melek', manfaat kopi ternyata masih banyak lagi.

### Minum Kopi = Mata Terjaga

Benar atau tidak, kenyataannya banyak dari kita yakin dan percaya bahwa minum kopi, terutama saat kantuk datang ketika sedang beraktivitas, membantu membuat kita lebih aktif dan terjaga. Tak salah memang, karena ternyata kafein dalam secangkir kopi yang terserap ke dalam darah hanya dalam waktu 20 menit, akan menetap di dalam aliran darah itu hingga lebih dari 12 jam! Kafein juga menimbulkan lonjakan detak jantung, meningkatkan

tekanan darah, dan produksi energi. Karena itulah, kafein yang tergolong stimulan 'bertanggung jawab' dalam membantu membuat mata Anda tetap melek dan Anda tetap bersemangat.

### Mood Booster

Kaya akan kandungan kafein, kopi dianggap sebagai minuman yang merangsang produksi adrenalin yang membuat tubuh terasa lebih berenergi. Pasalnya, peningkatan adrenalin akan memacu sirkulasi darah dan detak jantung. Selain itu, kafein yang terkandung di dalam kopi hitam membuat otak lebih sensitif terhadap serotonin, fungsi *neurotransmitter* yang bertanggung jawab untuk mengatur suasana hati. Tak mengherankan jika kopi dianggap sebagai minuman *mood booster*.



SI HITAM  
PEMBANGKIT  
SEMANGAT

Teks: Eyi Puspita. Foto: Dok. Spesial.  
Konsultan: Jansen Ongko – Registered  
Dietitian Dan Magister Ilmu Keolahragaan



# KOPI YANG KAYA KEBAIKAN

Banyak kebaikan dalam secangkir kopi. Jika Anda ingin memperoleh manfaatnya secara maksimal, berikut ini adalah caranya.



## PERHATIKAN

Meski kaya akan manfaat bagi kesehatan tubuh, ada juga orang yang sensitif terhadap kandungan kopi, sehingga justru malah memberikan **efek negatif**. Sedangkan untuk yang tidak sensitif, sangat disarankan untuk bijak dalam mengonsumsinya, karena apapun yang berlebihan – termasuk kopi – tentu dapat merugikan kesehatan. Dan yang pasti, jangan lupa juga untuk tetap **mengonsumsi makan sehat, berolahraga rutin, dan cukup minum air putih**.

- Perhatikan cara minum. Minumlah kopi tanpa campuran apa pun. Secangkir kopi hitam nyaris tak mengandung kalori, juga karbohidrat, protein, atau lemak. Kopi 'kekinian', dengan banyak gula, krimer, susu, sirup, atau *whipped cream*, menghasilkan kopi yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori. Cobalah menikmati

rasa kopi asli. Siapa tahu Anda malah jatuh hati.

- Cari teman minum yang tepat. Kopi hitam tanpa campuran memang bermanfaat. Tetapi, perhatikan juga 'teman' *ngopinya*. Beberapa orang terbiasa *ngopi* ditemani gorengan dan rokok. Nah, itu tentu tak baik buat kesehatan.
- Pilih yang terbaik. Pilihlah biji kopi arabika daripada robusta. Pilihlah juga kopi giling daripada kopi instan.
- Kuantitas menentukan kualitas. Banyak belum tentu baik. Kalimat tersebut cocok untuk diterapkan pada kebiasaan minum kopi, karena faktanya 200-300 miligram atau 2-3 cangkir perhari, sudah cukup untuk dikonsumsi.

**MINUM KOPI UNTUK KESEHATAN** Jika menjalankan cara minum kopi yang tepat, tentu saja semua kebaikan yang ada di dalam secangkir kopi akan Anda rasakan. Dan rasanya, tak ada salahnya untuk menjadikan ritual minum kopi sebagai bagian dari cara Anda menjaga kesehatan, asalkan sesuai anjuran. Karena, banyak penelitian telah berhasil membuktikan beragam manfaat dari kopi, di antaranya sebagai berikut.

### Menurunkan risiko penyakit jantung

Antioksidan dalam kopi dapat membantu memerangi inflamasi sistemik pada orang dewasa, demikian menurut studi yang diterbitkan oleh jurnal akademik *Nature Medicine*.

### Menurunkan risiko diabetes tipe 2

Bagi Anda yang tak mengidap diabetes, minum kopi ternyata bisa mengurangi risiko diabetes tipe 2. Tetapi, ini tak berlaku bagi Anda yang telanjur mengidap diabetes, karena efek kopi ternyata justru bisa menaikkan gula darah.

### Melindungi dari penyakit hati

Menurut penelitian yang dipublikasikan oleh *Journal of Hepatology*, kopi bisa mencegah seseorang terkena fibrosis hati. Fibrosis hati adalah tahap awal penyakit gangguan hati yang dikenal sirosis. Kandungan antioksidan yang ada di dalam kopi diyakini mampu melindungi organ hati dari kerusakan.

### Menurunkan risiko Alzheimer, Demencia, dan Parkinson

Ketiganya adalah penyakit *neurodegenerative* yang biasa menyerang orang berusia 65 ke atas.

Teks & Foto: Agung Suharjanto.  
Food Stylist: Gita Paramita.



## **HEALTHY & JOYOUS FOOD**

Pengalaman bersantap yang menyenangkan tentu akan jadi lebih nikmat jika yang dikonsumsi adalah beragam hidangan sehat lagi lezat, sebagaimana yang ditawarkan oleh Beets and Bouts.

# M

Menjalani pola hidup sehat adalah sebuah kebutuhan, bukan sekadar gaya hidup yang umurnya hanya sesaat. Belakangan ini, kesadaran menjalani itu semakin tinggi – terutama di masyarakat kota-kota besar. Selain rutin berolahraga dan melakukan pengecekan kesehatan, memilih makanan yang dikonsumsi juga penting. Tanggap akan hal itu, berbagai restoran yang menyediakan menu sehat pun bermunculan. Salah satunya Beets and Bouts.

Mungkin banyak orang yang berpikir bahwa menu sehat identik dengan makanan yang kurang lezat, tampilan kurang menarik, dan pilihan menu yang membosankan. Tetapi, pikiran tersebut baiknya dibuang jauh-jauh ketika Anda berkunjung ke Beets and Bouts. Di sini, Anda bisa menemukan berbagai menu sehat dengan citarasa yang tidak akan membuat Anda merasa terpaksa untuk menyantapnya. Bahkan, bisa jadi Anda akan ketagihan! Deretan menu yang ditawarkan juga sangat bervariasi, ada smoothies, menu berbahan dasar acai (buah dengan kandungan antioksidan yang tinggi serta kaya nutrisi), serta menu paduan sayuran dan buah segar. Tiap menu diberi keterangan untuk memudahkan Anda dalam memilih, seperti VG (Vegan), DF (Dairy Free), dan NF (Nut Free). Jadi, Anda bisa memilih menu sesuai dengan diet yang dijalani.

Salah satu yang direkomendasikan di sini adalah Midnight Blu.

Hidangan ini terdiri dari *blueberry, rolled oats, almond butter, almond milk, banana*, dan *cacao nibs*, yang terasa lembut saat disantap. Ditambah *topping* berupa *vegan granola, almond, strawberry (seasonal), pome*, dan *mangosteen (seasonal)*, dapat dipastikan bahwa yang tersaji bukan sekadar semangkuk makanan sehat, tapi juga nikmat dan dengan tampilan yang menggiurkan.

Anda juga bisa memilih salah satu menu terbaru Beets and Bouts, yaitu Tropical Forest. Terdiri dari jagung, *baby spinach, sweet potato, roasted tomato* dan paprika, kacang kedelai, nanas, serta alpukat, hidangan yang kaya nutrisi ini pasti cukup untuk menjadi sumber tenaga Anda dalam beraktivitas harian. Selain itu, saus *homemade spicy almond* membuat menu ini menjadi kaya rasa.

Beets and Bouts juga menyajikan berbagai menu minuman. Salah satunya adalah Mwah yang terbuat dari campuran jeruk, anggur, lemon, dan wortel, yang dipadu dengan yoghurt, madu, dan air kelapa. Selain tampilannya sangat menarik, minuman ini juga terasa segar di tenggorokan. Jika Anda ingin minuman sehat lainnya, Whoa yang terbuat dari apel, manga, kiwi, brokoli, mentimun, dan air kelapa, wajib Anda coba.

Pengalaman bersantap di sini jadi semakin nikmat dengan suasana yang dihadirkan. Meski



## BEETS AND BOUTS

Fairgrounds – SCBD

Lot 14

Jln. Jend. Sudirman

Kav 52-53

South Jakarta – 12910

IG: @beetsandbouts

berada di bagian *basement* gedung, pengunjung Beets and Bouts tidak akan dibuat merasa berada di tempat gelap yang mencekam. Dinding berkaca lebar memungkinkan cahaya dari luar bebas masuk. Disempurnakan dengan interior bernuansa cerah serta aksesoris yang menarik, pengunjung akan merasakan suasana ruang yang *homey*. Jadi, Anda tidak hanya akan menikmati pengalaman bersantap yang nikmat lagi menyehatkan, tapi juga menyenangkan.



# KENYANG, LANGSING, SEHAT DENGAN CONSCIOUS EATING

Teks: Nayu Novita. Foto: Dok. Spesial.  
Narasumber: dr. Retno Kuntarti H.  
Bawono, M. Gizi, Sp. GK

“Mindful eating helps us learn to hear what our body is telling us about hunger and satisfaction. It helps us become aware of who in the body/heart/mind complex is hungry, and how and what is best to nourish it.”

- JAN CHOZEN BAYS -

# T

Tak sedikit di antara kita yang terbiasa menyantap makanan sambil menonton televisi, mengutak-atik *gadget*, atau bahkan sambil diselingi urusan pekerjaan. Meski tampak baik-baik saja, tahukah Anda bahwa kebiasaan tersebut seringkali menjadi biang keladi munculnya masalah gangguan pencernaan atau kegemukan? Untuk menghindarinya, Anda bisa menerapkan konsep makan penuh penghayatan, yang dikenal dengan istilah *conscious eating* atau *mindful eating*.

## Makan Lebih Nikmat

Sesuai namanya, *conscious eating* atau *mindful eating* adalah makan dalam kondisi sadar sepenuhnya. Pengertian ini berasal dari istilah

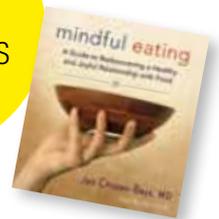
*conscious*, yang dalam bidang ilmu psikologi berarti menerima kejadian serta pengalaman yang terjadi pada masa sekarang dengan perhatian dan kesadaran penuh.

“Karenanya, *conscious eating* bisa diartikan sebagai metode makan dengan memperhatikan dan menyadari betul makanan yang kita konsumsi, baik dari segi jenis, jumlah, manfaat, waktu makan, dan lain-lain, sehingga dapat diterima dengan baik oleh tubuh kita,” jelas pakar nutrisi dari OMNI Hospitals Alam Sutera, dr. Retno Kuntarti H Bawono, M. Gizi, Sp. GK.

Dalam *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food* yang ditulis Jan Chozen Bays, disebutkan bahwa makan dengan penuh kesadaran akan membuat kita lebih peka terhadap aroma, citarasa, tekstur, dan karakteristik dari makanan yang disantap. Pengalaman makan menjadi lebih nikmat, kaya, dan menyenangkan. Nilai plus lainnya, konsep *conscious eating* juga ampuh membantu memelihara berat badan ideal!



## PANDUAN METODE CONSCIOUS EATING



- 1 MAKAN** saat merasa lapar dan jangan tunggu hingga merasa amat lapar.
- 2 KUNYAH** makanan secara lambat dan menyeluruh, sampai makanan bisa ditelan dengan baik.
- 3 COBALAH** untuk menikmati makanan dalam suasana tenang, tanpa melakukan kegiatan lain termasuk di antara melihat *gadget*, menonton televisi, atau bekerja.
- 4 MAKAN** teratur, misalnya 3 sampai 5 kali sehari. Tidak boleh ada waktu makan yang dilewatkan.
- 5 SEGERA** berhenti makan jika sudah mulai kenyang.



## SADAR KUALITAS DAN MANFAAT

Jika sudah terbiasa menerapkan *conscious eating*, Anda bisa menyantap jenis makanan yang lebih bervariasi dibandingkan mereka yang menjalani diet ketat. Atau, dengan kata lain, Anda tak perlu khawatir berlebihan jika sesekali ingin menikmati kue cokelat atau *milkshake*, berhubung sudah terlatih untuk makan dalam porsi secukupnya.

Meski demikian, dr. Retno mengingatkan bahwa salah satu bagian dari konsep *conscious eating* adalah menyadari kualitas setiap jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh kita. Itu artinya, meski menerapkan *conscious eating* bukan berarti Anda bebas menyantap jenis makanan apa pun yang dikehendaki walaupun porsinya kecil. Sebab, selain kesadaran tentang citarasa dan porsi, penting juga ditanamkan kesadaran tentang manfaat baik dan buruknya asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Dr Retno juga mengatakan bahwa *conscious eating* memang memerlukan pelatihan. Namun bukan tidak mungkin dipelajari dan diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Karena dengan menurahkan perhatian dan kesadaran sepenuhnya pada kegiatan makan dan berbagai elemen yang terlibat, acara makan tentu akan terasa lebih bermakna dan lebih mampu mendatangkan kepuasan.

### Cepat Kenyang dan Terkendali

Obesitas bisa terjadi akibat perilaku makan menyimpang, seperti *binge eating*, *emotional eating*, dan *external eating*. *Binge eating* adalah pola makan tak terkendali dengan asupan makanan sangat banyak. *Emotional eating* ditandai dengan asupan makan berlebih akibat peningkatan emosi. Sedangkan, *external eating* adalah makan berlebihan sebagai respon terhadap sensasi, baik aroma, bentuk, dan citarasa makanan. Nah, *conscious eating* bisa membantu mengoreksi perilaku tersebut.

Dengan berkonsentrasi penuh pada kegiatan makan, acara makan tidak lagi berlangsung secara 'otomatis'. Anda jadi punya waktu untuk menghayati apakah pada saat itu sedang makan karena lapar atau akibat terbawa emosi.

"Mengunyah secara lambat juga bisa memberi waktu lebih lama untuk menikmati makanan yang sedang dikonsumsi. Jadi, meski hanya makan sedikit saja, Anda sudah merasa puas," jelas dr. Retno.

Bukan hanya itu, penelitian juga menunjukkan bahwa mengunyah makanan lebih lama (40 kali) dapat membantu mengurangi rasa lapar dan nafsu makan sekaligus mempercepat munculnya rasa kenyang. Mekanisme ini terkait dengan meningkatnya efek hormon *kolesistokinin* (hormon penghambat rasa lapar), menurunnya efek hormon *ghrelin* (hormon perangsang rasa lapar), serta meningkatnya efek hormon *leptin* (hormon pemicu rasa kenyang).



Pemegang semua jenis PermataKartu Kredit dan PermataDebit  
dapatkan **Diskon** sebesar :

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

**5%** Diskon - Radiologi  
- Farmasi  
- Laboratorium  
- Tindakan Fisioterapi

Nikmati Layanan, Fitur dan Promo  
Menarik dari PermataKartuKredit



# SARAPAN SUPER, SARAPAN SEHAT

“All happiness depends on a leisurely breakfast.”

- JOHN GUNTHER -

Jangan terpaku pada kata “*vegan*” dari resep sarapan sehat ini. Coba saja dulu, karena bisa jadi Anda akan jatuh cinta pada rasa maupun rupanya yang menggurikan.

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



## VEGAN FRITTATA

(UNTUK 4-6 ORANG)

### Bahan:

- 1¼ cangkir beras merah yang sudah tanak/masak.
- 1 sendok makan *flaxseed* sebagai pengganti telur.
- 1 buah paprika kuning atau merah, cincang kasar.
- ½ buah bawang bombay, cincang kasar.
- 4 batang daun bawang, iris tipis. Pisahkan bagian yang hijau dan putih.
- 4 siung bawang putih, iris lalu cincang hingga cukup halus.
- 3 buah jamur kancing ukuran besar, iris tipis.
- 100 gr daun kale dan/atau 100 gr baby spinach, cincang kasar.
- Segenggam daun basil segar (bisa diganti dengan daun kemangi).
- 1-2 buah tahu tanpa telur siap pakai.
- ½ sendok teh kunyit yang sudah dihaluskan.
- 2 sendok makan soy sauce.
- ⅔ cangkir susu kedelai atau susu almond.
- 1 sendok makan minyak sayur atau minyak zaitun.
- 2 sendok teh mustard Dijon (tambahan).
- 2 sendok teh ararut halus (tambahan).

### Cara Memasak:

1. Panaskan oven. Oleskan sedikit minyak sayur pada loyang diameter 40-45 cm. Campur beras merah yang sudah tanak dengan tepung flaxseed. Jika perlu, tambahkan sedikit air. Ratakan pada dasar loyang, lalu oles atasnya dengan sedikit minyak sayur. Panggang selama 10 menit. Sisihkan.
2. Siapkan wajan di atas api sedang dan panaskan minyak sayur. Masukkan bawang bombay dan bagian putih daun bawang. Tumis hingga harum, lalu masukan paprika dan jamur sambil terus diaduk hingga 10 menit.
3. Masukkan daun kale dan/atau baby spinach, daun basil, dan daun bawang yang hijau. Aduk hingga matang tapi jangan terlalu layu. Sisihkan.
4. Masukkan tahu, mustard, kunyit, soy sauce, susu kedelai/susu almond, ararut dan minyak sayur ke dalam blender atau food processor. Hancurkan hingga lembut.
5. Masukkan campuran tahu ke dalam tumisan sayuran sambil aduk perlahan. Tuang campuran ke dalam loyang yang sudah dialasi beras merah. Panggang selama 35-50 menit, atau sampai warna tahu emas kecokelatan. Selanjutnya, angkat dari oven dan dinginkan sejenak. Hidangkan selagi hangat.

# YUK, MEDICAL CHECK-UP!

Teks: Zulmahmudi.

Foto: Adieth Nugraha & Dok. Spesial.



“There’s nothing more important than our good health - that’s our principal capital asset.” - ARLEN SPECTER -

# S

Sakit itu mahal, sehat itu murah. Karenanya, menjaga kesehatan tubuh sangatlah

penting dan perlu menjadi prioritas. Selain menjaga pola makan, pola tidur dan berolahraga secara teratur, rutin melakukan *medical check-up* juga termasuk langkah yang wajib dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh.

Tidak punya keluhan kesehatan, masih muda, khawatir apabila mengidap penyakit tertentu, atau tidak ada waktu serta biaya, bukanlah alasan untuk tidak melakukan *medical check-up*. Karena, banyak sekali manfaat yang akan dirasakan jika kita rutin melakukannya.

Menurut dr. Irma, dokter Medical Check-Up dari OMNI Hospitals Alam Sutera, *medical check-up* bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dengan hasilnya yang bisa dibandingkan dengan MCU sebelumnya. "Jika sampai ditemukan gangguan, tentu penanganan dan pencegahannya bisa lebih cepat dilakukan," tegasnya.

dr. Irma juga menjelaskan bahwa *medical check-up* merupakan salah satu upaya untuk mendeteksi penyakit secara dini, termasuk di antaranya untuk mendeteksi diabetes, kelainan lemak darah, hipertensi, juga gangguan pada fungsi hati dan ginjal. Bahkan penyakit yang berpotensi membahayakan, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah) hingga risiko kanker, bisa diketahui lewat *medical check-up*. Tentu saja untuk memastikan diagnosisnya, perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan.

Apalagi dr. Irma menjelaskan bahwa saat ini penyakit degeneratif sudah tidak mengenal umur. Karenanya, sekarang banyak ditemukan penderita jantung koroner yang mulai dari usia 30 tahun. Penyakit degeneratif sendiri adalah penyakit yang menyebabkan terjadinya kerusakan atau penghacuran terhadap jaringan atau organ tubuh. Proses dari kerusakan ini dulunya banyak disebabkan karena faktor usia, tapi sekarang penyakit ini banyak disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Jadi, tunggu apa lagi? Yuk, segerakan *medical check-up* demi kesehatan tubuh kita.



**DR. IRMA**

DOKTER MEDICAL CHECK-UP  
OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

OMNI Hospitals menyediakan pelayanan *medical check-up* yang mencakup serangkaian wawancara dan pemeriksaan kesehatan, OMNI Hospitals menawarkan lingkup pemeriksaan kesehatan yang bervariasi, tergantung keperluan dan permintaannya. Berikut ini adalah jenis *medical check-up* di OMNI Hospitals.

**PRE EMPLOYMENT**  
pemeriksaan kesehatan  
untuk calon karyawan.

**ANNUAL**  
*medical check-up* rutin  
setiap tahun.

**MEDICAL CHECK-UP  
KHUSUS**  
biasanya untuk pekerja  
yang terpapar zat kimia,  
radiasi, dan kebisingan di  
lingkungan kerja.

**MEDICAL CHECK-UP  
ASURANSI**

Untuk Anda yang tertarik melakukan *medical check-up* di OMNI Hospitals Alam Sutera, bisa memilih beragam paket yang tersedia termasuk promo terbaru untuk MCU spesialis hingga 31 Desember 2018, dengan biaya Rp499.000 hingga Rp2.099.000.



## **Metode Terkini untuk Atasi Kegemukan dan Kencing Manis**

Majunya teknologi bidang kedokteran, menawarkan metode baru untuk membantu mengatasi kegemukan dan penyakit kencing manis lewat bariatrik atau operasi lambung.

# K

Kegemukan merupakan masalah di banyak Negara. Bukan hanya di negara yang barat, tapi Indonesia juga memiliki catatan penting tentang masalah tersebut. Tercatat bahwa saat ini Indonesia termasuk 10 besar negara dengan penderita obesitas terbanyak, dengan jumlah yang diperkirakan sekitar 40 juta orang. Kondisi ini ternyata berpengaruh pada banyaknya kasus diabetes yang ditemukan. Menurut data IDF, ada 10 juta kasus diabetes pada tahun 2015.

Pola makan tinggi gula atau karbohidrat, kurang bergerak, serta kegemukan, sangat berpengaruh terhadap meningkatnya jumlah penderita diabetes. Dan komplikasi diabetes perlu digaris bawahi, karena bisa menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, luka kronis, bahkan amputasi. Tak berlebihan rasanya jika obesitas dan diabetes menyebabkan angka harapan hidup berkurang. Lalu, apa yang bisa ditawarkan oleh dunia kedokteran modern untuk membantu mengatasinya?

Teks: Team OMNI Hospitals Alam Sutera.  
Narasumber: Dr. Handy Wing, Sp. B, FBMS, FIBC, FINACS, FICS – Dokter Spesialis Bedah Umum – Laparoscopy, Bariatric & Metabolic Surgery.  
Foto: Dok. Spesial.

## Metode Bedah Bariatrik

Bedah bariatrik, yang melibatkan operasi pengecilan dan *bypass* lambung, belakangan ini kian dikenal dan dipilih sebagai salah satu metode untuk membantu mengatasi obesitas dan penyakit diabetes. Di negara barat, metode ini sangat populer karena terbukti efektif menurunkan berat badan secara permanen dan efeknya bertahan dalam jangka panjang. Di Singapura dan Taiwan, metode ini sudah dikenal. Bahkan kabarnya ribuan pasien sudah merasakan manfaatnya. Penelitian juga membuktikan bahwa metode ini terbukti lebih efektif mengontrol diabetes dibandingkan perubahan gaya hidup dan terapi obat-obatan.

Dr. Handy Wing, Sp. B, FBMS, FIBC, FINACS, FICS, selaku dokter spesialis bedah OMNI Hospitals Alam Sutera, menjabarkan bahwa saat ini operasi bariatrik dipandang sebagai terapi yang paling efektif mengatasi obesitas dengan "bonus" tambahan mengontrol penyakit diabetes. Tetapi menurut dr. Handy, metode ini belum banyak diketahui, baik di kalangan pasien maupun kalangan medis, sehingga kurang populer.

Menariknya, metode bariatrik kini banyak dipilih karena dilakukan dengan teknik laparoskopi atau *minimal invasive*, yaitu operasi yang dilakukan melalui lubang sayatan kecil berukuran 1 cm sebanyak 3 hingga 4 buah. Keuntungannya dari teknik ini adalah rasa nyeri sangat berkurang karena bekas luka sayatan sangat kecil. Lebih dari itu, secara kosmetik bekas sayatan hampir tidak terlihat.

## Membantu Turunkan Kadar Gula

Menurut dr. Handy, segera setelah operasi ini, kadar gula darah kebanyakan pasien akan menjadi normal, sehingga tidak memerlukan suntikan insulin maupun obat-obatan diabetes. Hal tersebut terjadi karena berkurangnya asupan dan penyerapan makanan, perubahan bentuk lambung dan usus serta peningkatan hormon inkretin, sehingga gula darah menjadi lebih terkontrol pasca operasi. Pasca operasi, tubuh pasien juga akan memberi respons positif dan efisien dalam mengatur keseimbangan kadar gula darah.

Selain membantu mengatasi obesitas dan diabetes, metode bedah bariatrik juga dapat membantu mengatasi penyakit dan komplikasi lain, seperti penyakit jantung, kolesterol, gangguan napas, risiko stroke, asam urat serta masalah nyeri sendi, pinggang dan lutut karena berat badan yang berlebihan.

## Untuk Siapakah Metode Ini?

Kandidat yang paling bisa merasakan manfaat pasca operasi adalah pasien di bawah 60 tahun, belum terlalu lama menderita diabetes, dan yang fungsi pankreasnya masih baik. Pasien yang tidak gemuk dengan kadar gula darah masih tergolong stabil dan terkontrol lewat bantuan obat-obatan, bukan merupakan kandidat yang cocok untuk untuk menjalani metode ini.

**Jadwal Praktek dr. Handy Wing,  
Sp.B, FBMS, FIBC, FINACS,  
FICS – Dokter Spesialis Bedah  
Umum – Laparoscopy, Bariatric &  
Metabolic Surgery**

Senin & Rabu  
07:00 – 11:00 WIB &  
15:00 – 17:00 WIB

Kamis  
16:00 – 17:00 WIB

Jumat  
07:00 – 11:00 WIB &  
15:00 – 16:00 WIB

Sabtu  
11:00 – 16:00 WIB



### DR. HANDY WING

Sp. B, FBMS, FIBC, FINACS, FICS –  
DOKTER SPESIALIS BEDAH UMUM  
– LAPAROSCOPY, BARIATRIC &  
METABOLIC SURGERY

## NOVI DAN MANFAAT BEDAH BARIATRIK

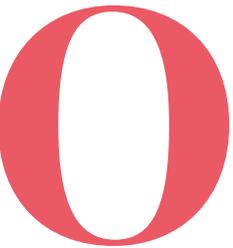
Novi mengidap diabetes sejak berusia 30 tahun dengan berbobot hampir 90 kg. Namun sejak menjalani *bypass* lambung, Novi mengaku bahwa penyakit kencing manisnya terkontrol. Tak hanya itu. Berat badannya pun telah turun menjadi

68 kg dalam jangka waktu 6 bulan. Ia berharap untuk bisa mencapai berat badan ideal setelah setahun. Kini Novi telah berusia 45 tahun. Dirinya merasa lebih sehat dan berenergi dengan stamina yang meningkat, sehingga ia dapat beraktivitas

sehari-hari secara normal tanpa sering merasa kelelahan. Novi juga merasa lega karena tidak perlu lagi menggunakan suntikan insulin yang sudah ia gunakan secara rutin selama 5 tahun. Menariknya, Novi mengaku bahwa dulu ia

merasa sangat sulit untuk mengontrol nafsu makan dan sering ngemil. Namun setelah operasi, ia sudah bisa mengatur pola makan lebih baik karena ukuran lambung yang lebih kecil. Bahkan sekarang ia juga merasa tidak mudah lapar seperti sebelum operasi.

## MENGENAL TKR DAN THR



“We have to take care of our body. Because it’s the only place we have to live in.”

- ANONYMOUS -

Obesitas biasanya didefinisikan dengan kadar BMI yang lebih tinggi dari 40. BMI atau *Body Mass Index* adalah ukuran lemak tubuh berdasarkan tinggi dan berat. Sederhananya, orang dengan BMI yang tinggi berarti memiliki lebih banyak lemak tubuh.

Nah, sadarkah Anda bahwa dengan penambahan kadar lemak, komponen lain pada tubuh seperti tulang dan sendi, sama sekali tidak mengalami perubahan? Kondisi ini ternyata akan menyebabkan sendi, terutama lutut dan panggul, menerima beban lebih banyak. Permasalahan yang paling sering ditimbulkan akibat hal tersebut adalah osteoarthritis atau pengapuran sendi.

### Apa Itu TKR dan THR?

Operasi penggantian sendi dan panggul, atau *Total Knee Replacement* (TKR) dan *Total Hips Replacement* (THR) *Surgery* adalah tindakan orthopaedi yang paling sering dilakukan karena berbagai hal, terutama akibat *arthritis* dan *fracture*. Operasi penggantian sendi panggul dan lutut pertama kali dilakukan pada tahun 1960-an, dan merupakan salah satu operasi yang paling berhasil di ilmu kedokteran.

Operasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi nyeri dan mengkoreksi *deformity* agar pasien



Teks: Team OMNI Hospitals. Narasumber: Dr. Paulus Ronald Hibono. Sp. OT - Dokter Spesialis Orthopaedi OMNI Hospitals Pulomas. Foto: Dok. Spesial.

dapat kembali beraktivitas normal. Sebab seperti yang kita ketahui, memiliki sendi yang sehat sangat diperlukan untuk bisa melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

### Penyebab Masalah Sendi Panggul dan Lutut

Sendi panggul dan lutut merupakan sendi paling besar pada tubuh manusia. Sendi lutut dikenal sebagai sendi engsel (*hinge joint*) yang terdiri dari tiga tulang, di mana permukaan tulang-tulang tersebut saling berhubungan dan dilapisi oleh tulang rawan.

Sedangkan sendi panggul, yang dibentuk oleh *acetabulum* dan *femoral head*, dikenal sebagai *ball and socket joint*. Ujung dari tulang ini

juga dilapisi oleh tulang rawan struktur yang licin untuk melindungi tulang dan memudahkan tulang tersebut bergerak saat kita berjalan.

Karena satu dan lain hal, seperti *osteoarthritis*, *rheumatoid arthritis*, dan *post traumatic arthritis*, akan menyebabkan permukaan sendi tidak lagi licin dan bergesekan, sehingga terjadi kerusakan tulang rawan yang menyebabkan sendi menjadi rusak seiring penggunaan sendi tersebut.

Pada operasi penggantian sendi panggul (THR), bagian tulang dan sendi yang rusak akan dibuang dan diganti dengan komponen *prosthetic*. Sedangkan pada penggantian sendi lutut (TKR), hanya bagian permukaan tulang yang diganti (*resurfacing*).



**DR. PAULUS RONALD HIBONO Sp. OT -**  
DOKTER SPESIALIS ORTHOPAEDI

### Indikasi dan Kandidat TKR & THR

Indikasi untuk operasi baru bisa dilakukan apabila pasien sudah mengalami lutut yang kaku dan nyeri, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, nyeri lutut sedang sampai berat saat istirahat, kondisi radang kronis yang tidak berkurang dengan istirahat atau obat, *deformity* (lutut bentuk O atau L), gagal terapi lain seperti obat nyeri, injeksi steroid, injeksi lubrikasi, *physiotherapy* atau operasi lain.

Sedangkan untuk kandidat tindakan TKR dan THR, biasanya tidak ditentukan oleh usia dan berat badan, karena rekomendasi operasi diberikan dari keluhan nyeri, *deformity*, dan kelumpuhan pasien akibat penyakitnya. Namun berdasarkan pengalaman, sebagian besar pasien biasanya berada di rentang usia 50 hingga 80 tahun. Meski begitu, dokter orthopaedi akan mengevaluasi pasien secara individual.

Faktor penting yang harus diketahui sebelum operasi adalah mengerti apa yang dapat dan tidak dapat dicapai dengan prosedur ini. Namun hampir semua pasien biasanya akan merasakan tingkat nyeri yang berkurang drastis, sehingga bisa kembali melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada pasien pasca operasi penggantian sendi, material yang digunakan untuk mengganti sendi akan mulai terjadi "*wear*", kerusakan yang terjadi akibat penggunaan secara normal. Dengan *modern implant* saat ini, lebih dari 90% pasien akan tetap berfungsi secara baik setelah 15 tahun operasi. Namun penting untuk diketahui bahwa aktivitas berat dan berat badan yang berlebih akan menyebabkan "*wear*" terjadi lebih cepat, sehingga komponen menjadi longgar yang bisa menyebabkan nyeri. Hal inilah yang membuat dokter bedah orthopaedi melarang pasien melakukan aktivitas *high impact*, seperti berlari, jogging, dan lompat. Biasanya dokter akan menyarankan pasien untuk melakukan aktivitas *low impact* seperti berjalan, berenang, golf, dan bersepeda.

### Persiapan Tindakan

Persiapan tindakan TKR dan THR meliputi evaluasi kesehatan secara umum, termasuk test darah dan kencing, *electrocardiogram* (EKG) dan foto dada. Banyak pasien yang akan menjalani operasi memiliki penyakit kronis seperti sakit jantung. Karenanya, konsultasi ke dokter spesialis lain seperti kardiologis akan sangat diperlukan untuk mengevaluasi apakah kandidat masih cukup sehat untuk operasi tersebut.

Pasien juga dapat mendonor darahnya sendiri bila diperlukan transfusi setelah operasi. Pasien dengan berat badan berlebihan, sebisanya untuk mengurangi berat badan. Evaluasi gigi juga harus dilakukan, terutama apabila ada gigi yang berlubang. Pasalnya, gigi berlubang dapat menjadi sumber infeksi operasi penggantian sendi.

### Yang Perlu Diperhatikan

Ada beberapa hal yang akan berbeda dari panggul dan lutut setelah operasi. Kulit sekitar daerah operasi akan terasa tebal. Sendi juga dapat terasa kaku, terutama saat melakukan aktivitas yang perlu menekuk sendi secara penuh. Kondisi ini akan hilang seiring waktu walaupun sebagian besar pasien merasakan hal itu sebagai hal yang minor. Perlu diketahui bahwa *implant* pada lutut atau panggul dapat mengaktifkan *detector* logam saat pemeriksaan di *airport*.

### Pasca Tindakan

Meskipun pasien dapat berjalan dengan tongkat segera setelah operasi, pasien tetap membutuhkan bantuan orang lain selama beberapa minggu setelah operasi untuk melakukan aktivitas ringan sehari-hari, seperti memasak, belanja, dan mandi.

Pasien juga wajib melakukan latihan secara bertahap agar mampu berjalan lebih cepat dan melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau naik tangga tanpa bantuan. Biasanya pasien baru akan dapat melakukan aktivitas tersebut secara mandiri sekitar 3 hingga 6 minggu setelah operasi.

Beberapa modifikasi di rumah bisa dilakukan untuk memudahkan pasien pasca operasi, terutama untuk aktivitas seperti meletakkan barang yang sering digunakan di daerah yang mudah dijangkau, sehingga tidak perlu membungkuk. Pastikan juga tidak ada karpet yang rusak atau longgar dan posisi kabel harus beres. Selain itu, modifikasi kamar mandi dengan tambahan pegangan, dudukan untuk mandi, dudukan kloset yang ditinggikan, atau kursi dengan bantal dudukan yang keras, juga bisa diterapkan untuk membantu agar posisi lutut lebih rendah dari panggul.

**Jadwal Praktek  
dr. Paulus Ronald  
Hibono. Sp.OT -  
Dokter Spesialis  
Orthopaedi OMNI  
Hospitals Pulomas**



Senin &  
Rabu  
14:00 –  
16:00 WIB

Selasa,  
Kamis &  
Jumat  
15:00 –  
21:00 WIB

Sabtu  
08:00 –  
13:00 WIB

OMNI HOSPITALS GROUP

***CARE WITH PASSION***



OMNI Hospitals Group telah cukup lama hadir di Indonesia. Meliputi beberapa rumah sakit, yakni OMNI Hospitals Pulomas, OMNI Hospitals Alam Sutera, OMNI Hospitals Cikarang, OMNI Hospitals Pekayon, dan dalam waktu dekat ini akan dibangun rumah sakit yang ke lima, OMNI Hospitals Balikpapan, OMNI Hospitals Group senantiasa berupaya untuk memberikan pelayanan kesehatan terbaik kepada para pasien dan pelanggan. Hal ini selaras dengan moto OMNI Hospitals Group, **We Care With Passion**, menjadikan OMNI Hospitals Group sebagai satu dari sekian rumah sakit di Indonesia yang selalu membawa misi untuk memberikan pelayanan yang unggul. Karena itulah demi mewujudkan visi serta moto tersebut, OMNI Hospitals Group menyediakan sumber daya yang unggul, yaitu sumber daya manusia pilihan yang siap untuk memberikan pelayanan berkualitas prima kepada para pasien dan pelanggan.

Dalam upaya menjaga mutu pelayanan OMNI Hospitals Group yang sudah terakreditasi dengan peringkat paripurna yang telah berturut-turut dicapai, maka setiap tahunnya dilaksanakan verifikasi ketaatan penerapan terhadap standar. Hal ini dilakukan sebagai wujud komitmen management OMNI Hospitals Group terhadap mutu pelayanan dan keselamatan pasien yang diberikan kepada masyarakat selalu dijaga dengan ketat. Berbagai upaya pun yang dilakukan secara terus-menerus untuk mempertahankan standar pelayanan, misalnya dengan memberikan pelatihan in-service tentang metode peningkatan mutu, termasuk menjamin pemahaman semua karyawan OMNI Hospitals Group terhadap konsep *quality* dan *quality improvement*, keselamatan dan keamanan pasien, serta cara menetapkan *Quality Assurance Representative* di tiap unit untuk memudahkan pemantauan penerapan mutu pelayanan.

OMNI Hospitals Group mengakui bahwa walaupun pelatihan dan pengawasan terus diterapkan dengan ketat, namun masih saja ada keluhan dari para pasien dan pelanggan yang menginginkan peningkatan kecepatan layanan maupun kualitas Sumber Daya Manusia. Hal tersebut terjadi karena adanya lonjakan jumlah pasien di berbagai unit, baik unit rawat jalan, rawat inat maupun unit penunjang lainnya. Namun OMNI Hospitals Group menerima keluhan maupun saran tersebut sebagai "hadiah" yang bertujuan untuk perbaikan internal secara optimal, menggunakan metode POSA (Plan Do Study Action), dan dilakukan audit sampling untuk memastikan perbaikan berkelanjutan.



Karena itulah, sebagai upaya perbaikan mutu secara berkesinambungan, OMNI Hospitals Group senantiasa memberikan pelatihan kepada setiap individu yang tak lain adalah asset Rumah Sakit. Dengan begitu perbaikan dapat terus berlangsung dan standar yang saat ini sudah baik tidak akan berhenti untuk terus ditingkatkan, sehingga masyarakat yang menggunakan jasa pelayanan kesehatan di OMNI Hospitals Group akan dapat secara langsung merasakan layanan kami yang aman dan bermutu tinggi. OMNI Hospitals Group menggunakan metode dengan melanjutkan perbaikan untuk:

- **Berorientasi ke depan untuk mempertemukan kebutuhan dan harapan pasien dan masyarakat.**
- **Fokus pada sistem dan proses.**
- **Menggunakan data untuk menganalisa proses penyampaian pelayanan .**
- **Mendorong pendekatan tim dalam pemecahan masalah dan peningkatan mutu.**
- **Perbaikan mutu secara terus menerus dan berkesinambungan, harapannya OMNI Hospitals Group akan tetap menjadi pilihan masyarakat dalam mempercayakan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan. *We care with passion.***

Teks: Valentina Budijati. Foto: Dok. Spesial.

DR. CAROLINE TIRTAJASA, Sp. OG(K)

# BAHAGIA MENDENGAR PASIEN BERHASIL HAMIL

“Hubungi dokter jika tak kunjung hamil setelah mencoba bertahun-tahun.”

Teks: OMNI Hospitals.  
Foto: Dok. Spesial.

Salah satu momen yang ditunggu-tunggu setelah menikah adalah kehadiran buah hati. Namun, tidak semua pasangan dapat memperolehnya dengan segera. dr. Caroline Tirtajasa, Sp. OG(K) adalah dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan konsultan, Sub Spesialis Fertility dan Hormon Reproduksi serta juga seorang ahli Bedah laparoskopi (Bedah Minimal Invasif) di OMNI Hospitals Pulomas, biasanya menangani masalah infertilitas. “Rasanya bahagia sekali saat mendengar kabar pasien berhasil hamil,” tutur dokter kelahiran 22 Desember 1970 ini.

## **Prestasi Akademik yang Cemerlang**

Sedari kecil, dr. Caroline sudah bercita-cita ingin menjadi dokter. Ketertarikan mempelajari berbagai macam penyakit dan keinginan kuat untuk dapat menyembuhkan orang sakit membuat dr. Caroline mantap mengabdikan ilmunya untuk orang-orang yang membutuhkan.

Prestasinya dalam bidang akademik sangat cemerlang. dr. Caroline berhasil mendapat peringkat teratas mulai dari SD hingga SMA. Tidak hanya itu, bahkan ketika lulus S1 Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ia berhasil meraih predikat *Cum Laude*. Setelah lulus, ia mengambil S2 Spesialis Kebidanan & Kandungan di FKUI – RSCM Jakarta dan kembali lulus dengan predikat Terbaik di angkatannya.

Melanjutkan studi S3 di Subspesialis Fertility & Hormon Reproduksi FKUI – RSCM Jakarta pada Januari 2011, ia menjadi



Konsultan Fertility perempuan pertama di Jakarta dari FKUI – RSCM. Ia juga sempat mengenyam pendidikan diploma dalam Bedah Laparoskopi (*minimal invasive surgery*) di Universitas Schleswig – Holstein, Kiel, Jerman. Lagi-lagi, dr. Caroline lulus dengan predikat terbaik.

Pasiennya dari Sabang sampai Merauke. Salah satu prestasi dr. Caroline adalah melakukan inseminasi dan menangani kelahiran bayi kembar tiga dari hasil program inseminasi di OMNI Hospitals Pulomas. "Tentunya ada berkah Tuhan. Selain berusaha, selayaknya kita terus ber-

doa agar diberikan buah hati," ujar istri dr. Martasono ini.

#### **Selalu Ada Waktu untuk Keluarga**

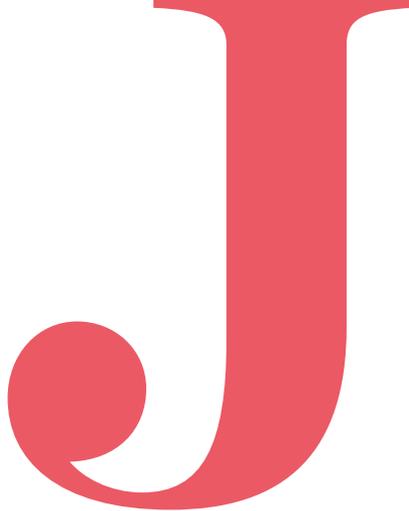
Dokter yang gemar main piano, baca buku, *traveling* dan nonton film inspiratif ini mengungkapkan rahasianya untuk bisa membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga meski sibuk. "Saya hanya praktik *full* di satu rumah sakit saja, OMNI Hospitals Pulomas. Rumah saya di seberangnya rumah sakit. Jadi, pasien-pasien bisa terurus dengan baik, begitu pula keluarga," ujar dokter yang berprinsip selalu melakukan yang terbaik dalam setiap hal.

DR. YOSEPHINE YOSSY Sp. PD-KEMD

# MEWARISI IMPIAN IBU

Teks: Eyi Puspita. Foto: Ramsy.





Jika bukan karena ibunya, dr. Yosephine Yossy, Sp.PD-KEMD mungkin takkan menjadi spesialis penyakit dalam, subspesialis endokrin metabolik dan diabetes di OMNI Hospitals Cikarang. Dan, ia bersyukur telah memilih jalan hidup yang diperkenalkan oleh sang ibu.

#### Mewujudkan Cita-cita Ibu

Ibu dua orang putri ini mengaku bahwa menjadi dokter sebenarnya adalah cita-cita sang ibu, yang tidak tercapai karena kendala biaya. Meski begitu, mami –demikian dr. Yosephine menyebut wanita yang paling ia cintai, berhasil menjadi apoteker.

“Mami pernah berkata bahwa saya pasti senang kalau bisa menyembuhkan orang. Apalagi saat itu dokter biasanya berpraktik di rumah, sehingga jika saya menjadi ibu saya tidak perlu repot ke luar rumah,” ujar dokter yang bergabung di OMNI Hospitals Cikarang sejak 2016 silam.

Walaupun menikmati profesinya sebagai dokter, wanita yang akrab disapa dr. Yossy mengaku bahwa tantangan terberat adalah memberikan pemahaman kepada pasien yang enggak *nurut*. “Contohnya, pasien diabetes yang harus minum obat seumur hidup tapi menolak dan malah mencari pengobatan alternatif. Atau, pasien diabetes yang lukanya diobati lewat pengobatan alternatif,” tegasnya.



#### Tertarik Penyakit Langka

dr. Yossy berpendapat bahwa jika dokter bedah harus ‘membuka’ pasiennya namun dokter penyakit dalam tak perlu begitu. “Dengan mengajak *ngobrol* pasien dan melihat hasil pemeriksaan laboratorium, kami sudah bisa memperkirakan sakitnya pasien dan pengobatan apa yang sebaiknya diterapkan,” jelas istri dari seorang dokter bedah yang berharap bahwa anak-anaknya bisa mengikuti jejak ayah-ibunya.

Karena ingin terus menggali pengetahuan tentang penyakit dalam, usai mengambil gelar spesialis, ia melanjutkan pendidikan untuk mengambil gelar sub spesialis Endokrin. “Sebenarnya saya tertarik menangani kasus langka, yakni seperti transgender. Misalnya kasus perempuan yang tumbuh kumis atau yang klitorisnya hilang dan tumbuh penis. Dulu, saat di RSCM, sering dapat kasus ini,” ujar ibu dari Jennifer (13 tahun) dan Rara (8 tahun) ini.

## THE OTHER SIDE

Berprofesi sebagai dokter tak membuat dr. Yossy menjadi pribadi yang kaku. Sebaliknya, ia sangat gemar berkebun (*gardening*) dan memainkan organ untuk mengisi waktu luangnya.



#### GARDENING

“Menyiram, memupuk dan melihat tanaman berbunga adalah cara saya mengusir stres,” ujar dr. Yosephine.



#### MUSICAL

“Sedangkan, mahir memainkan organ dan mempunyai ‘bekal’ sertifikat mengajar, adalah pesan ibu saya untuk punya *back-up plan*. Setidaknya, jika saya tak laku sebagai dokter, saya masih bisa mengajar organ,” ujar dr. Yosephine diiringi tawa.



## INDO FERTILITY & IVF CENTRE

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha & Dok. Spesial.

Pelayanan kesehatan reproduksi secara menyeluruh dari OMNI Hospitals Alam Sutera.

Kehadiran buah hati merupakan kebahagiaan sekaligus harapan dari setiap pasangan yang menikah. Anak bukan sekadar keturunan, tapi juga menjadi penyempurna jalinan kasih dalam sebuah pernikahan. Sayangnya, tidak jarang pasangan yang memiliki permasalahan untuk mendapat keturunan. "Dari statistik, di seluruh dunia, sekitar 10-15% pasangan menikah memiliki masalah infertilitas," jelas dr. Adrian Setiawan, Sp. OG.

Permasalahan biasanya akan menjadi lebih rumit karena minimnya fasilitas pelayanan kesehatan reproduksi. Khusus di Indonesia, masih berkembang anggapan infer-



# K



“Tujuan didirikannya klinik ini agar dapat dilakukan pemeriksaan secara holistik, dan dari situ permasalahan reproduksi pun dapat diatasi secara menyeluruh,” tambah dr. Adrian.

Untuk menunjang pelayanan tersebut, Indo Fertility & IVF Centre dilengkapi berbagai peralatan kesehatan modern. Tak hanya itu. Indo Fertility & IVF Centre juga ditunjang tenaga medis dengan keahlian khusus di bidang fertilitas. Selain dr. Adrian, terdapat empat ahli lainnya yang berpraktik di klinik ini, yaitu Dr. dr. Sudirmanto, Sp. OG (K), dr. Indra N. C. Anwar, Sp. OG, Dr. dr. Taufik Jamaan, Sp. OG, dan dr. Riyani Marlisa Limoa, Sp. OG.

Dengan hadirnya Indo Fertility & IVF Centre di OMNI Hospitals Alam Sutera, diharapkan bisa membantu menjadi solusi permasalahan reproduksi bagi pasangan yang tinggal di kawasan Tangerang Selatan dan sekitarnya.



**DR. ADRIAN SETIAWAN Sp. OG –**  
DOKTER SPESIALIS OBSTETRI DAN  
GINEKOLOGI

## Sekilas tentang IVF

*In Vitro Fertilization* atau bayi tabung adalah teknologi reproduksi berbantu sebagai upaya mendapatkan kehamilan pada pasangan yang mengalami gangguan kesuburan. Prosedur ini dilakukan dengan melakukan pembuahan sel telur di luar tubuh manusia. Selanjutnya, sejumlah 2-3 embrio akan ditanam kembali ke dalam rahim. Prosedur ini dilakukan pada pasangan dengan indikasi sebagai berikut:

- Gangguan kesuburan karena kedua saluran telur mengalami sumbatan;
- Wanita dengan endometriosis (kista coklat) derajat sedang dan berat;
- Wanita dengan gangguan pematang sel telur yang gagal dikoreksi;
- Pria dengan gangguan sperma yang berat; dan
- Gangguan kesuburan karena faktor yang tidak dapat dijelaskan (*unexplained*).



### TAHUKAH ANDA?

Gangguan kesuburan adalah tidak didapatkannya kehamilan dalam kurun waktu 1 tahun pada pasangan yang telah melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa memakai alat kontrasepsi, atau 6 bulan jika usia wanita lebih dari 35 tahun.

Yang dapat mengganggu kesuburan.

#### Pada wanita

Gangguan pematangan sel telur, sumbatan saluran telur, atau gangguan pada rahim dan indung telur.

#### Pada pria

Jumlah sperma yang sangat sedikit atau tidak ada sama sekali, kelainan bentuk (morfologi), dan pergerakan (motilitas) sperma.

**Terdapat pula faktor yang tidak dapat diketahui (*unexplained*).**

tilitas merupakan hal yang tabu dibicarakan, sehingga pasangan yang mengalaminya merasa enggan untuk mengkonsultasikan kondisi mereka.

Menyadari kondisi tersebut, OMNI Hospitals Alam Sutera membuka Indo Fertility & IVF Centre. Fasilitas pelayanan yang mulai beroperasi pada Oktober 2017 lalu dan resmi dibuka pada 18 Januari 2018 ini merupakan pusat pelayanan kesehatan reproduksi terpadu. Pelayanan yang diberikan pun menyeluruh, mulai dari permasalahan mendasar seperti pengecekan kesuburan, gangguan menstruasi, hingga pelayanan inseminasi dan IVF atau *In Vitro Fertilization* (bayi tabung).

## HERY SETIAWAN DAN TANTANGAN FISIOTERAPI PROFESIONAL

Menjalani pendidikan di bidang yang awam lalu menekuninya sebagai profesi, membuat Hery Setiawan tertantang untuk mencari tahu serta menggali banyak hal, termasuk kemampuannya.

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha & Dok. Spesial.



Fisioterapi sebenarnya merupakan hal yang awam bagi pria kelahiran Rembang, 15 November 1982 ini. Apalagi pada tahun 2000, fisioterapi bukanlah bidang yang umum di Indonesia. Institusi pendidikannya pun masih jarang. Salah satunya adalah Politeknik Kemenkes Surakarta (d/h Akademi Fisioterapi Departemen Kesehatan Surakarta). Di kampus inilah pria bernama lengkap Hery Setiawan memuaskan rasa penasaran pada dunia fisioterapi. “Di saat belajar, ternyata yang ditangani fisioterapi banyak sekali. Mulai dari anak-anak hingga dewasa,” ujarnya ketika ditemui di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Lulus kuliah, Hery mulai menjalankan profesinya sebagai fisioterapis di Rumah Sakit Pupuk Kaltim pada 2003. Dan sejak 2007, ia bergabung dengan OMNI Hospitals Alam Sutera. Baginya, profesionalitas dalam menjalani profesi merupakan hal yang sangat penting.

“Pasien harus puas dengan pelayanan yang kita berikan. Nah, untuk bisa membuat pasien merasa puas, dibutuh-

kan *knowledge*, *skill*, dan *attitude*,” jelasnya mengenai tiga hal yang menjadi dasar untuk menjadi fisioterapi profesional. *Knowledge* menjadi landasan untuk menganalisa permasalahan, *skill* harus terus diasah dengan peningkatan kompetensi, serta *attitude* yang dapat menjadi pembeda kepuasan pasien terhadap penanganan yang diberikan.

Dari sekian banyak cabang yang ada di fisioterapi, Hery mengaku paling tertarik pada *sport*. Alasannya karena merasa tertantang untuk bisa mengembalikan kondisi seperti semula, sehingga seseorang dapat beraktivitas seperti sedia kala. “Misalnya seorang pemain bola, ya, harus bisa kembali bermain bola dengan refleks, *agility*, dan respon yang bagus. Dan, prosesnya bisa berbulan-bulan,” ungkap pria yang ternyata juga gemar berolahraga.

Aktif di berbagai cabang olahraga, mulai dari tenis meja, bola basket, renang, futsal, hingga fitness, Hery bahkan sempat mengukir prestasi di bidang tenis meja. Pengalaman pribadi, yaitu mengalami cedera ligamen saat bermain basket pada 2013 hingga harus menjalani operasi, membuat Hery termotivasi untuk membantu pasien. “Makanya, saya bisa memotivasi pasien karena saya pun pernah menjalani operasi dan bisa kembali bermain bola basket,” tegasnya.

Mengenai perjalanan karier di OMNI Hospitals Alam Sutera, dirinya memiliki kenangan tersendiri. “Saya ikut dari awal saat bangunan belum ada. Bahkan saya ikut menata semua, mulai dari meja, kursi, sampai peralatannya,” pungkasnya sambil tersenyum.

**MOTIVASI** Selain *knowledge*, *skill*, dan *attitude*, fisioterapis juga harus mampu menjadi motivator bagi pasien. “Motivasi menjadi hal penting untuk menjaga kepercayaan diri pasien.”





Tahukah Anda **KANKER** adalah  
Penyebab utama kematian kedua didunia  
Hampir 1 dari 6 kematian disebabkan oleh **KANKER**  
Segera periksakan kesehatan Anda

**PAKET  
DETEKSI KANKER  
Rp. 525.000\*,-**

**Untuk Salah Satu Pilihan Pemeriksaan :**

1. Deteksi Dini Kanker Serviks
2. Deteksi Dini Kanker Payudara
3. Deteksi Dini Kanker Hati
4. Deteksi Dini Kanker Prostat
5. Deteksi Dini Kanker Paru
6. Deteksi Dini Kanker Kolorektal

**\*Syarat dan Ketentuan :**

- Berlaku sampai dengan 31 Maret 2018
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien rawat jalan
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya

**OMNI HOSPITALS PULOMAS**

Jl. Pulomas Barat VI No. 20  
Jakarta Timur 13210

 0813 8418 2239

 021 2977 9999

**OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA**

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

 0813 8642 4693

 omni-hospitals.com

**OMNI HOSPITALS CIKARANG**

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

 0877 8869 7010

   omnihospitalsgroup

 1 500 108

Bagi Anda yang melakukan pemeriksaan kesehatan dengan paket-paket dibawah ini

dapat menukarkan **free gift** menarik dari **OMNI Hospitals**  
**& diskon sebesar 5%**

(khusus pemeriksaan Laboratorium, Radiology, MCU dan Farmasi dengan menyertakan potongan voucher dibawah ini)

**PAKET TKR & THR**

- Total Knee Replacement  
Operasi Penggantian Sendi Lutut
- Total Hip Replacement  
Operasi Penggantian Sendi Panggul

Hanya berlaku di **OMNI Hospitals Pulomas**, berlaku sampai dengan **30 April 2018**

**PAKET Health Screening**

- Internal Medicine
- Cardiac
- Neurology
- Urology
- Ophthalmic & Ears, Nose, Throat
- Obgyn
- General Surgery
- Orthopedic
- Pulmonology
- Regular

Berlaku di seluruh **OMNI Hospitals**

**PAKET Screening Cancer**

Deteksi Dini

- Kanker Serviks
- Kanker Payudara
- Kanker Hati
- Kanker Prostat
- Kanker Paru
- Kanker Kolorektal

Berlaku di seluruh **OMNI Hospitals**, sampai dengan **31 Maret 2018**

**PAKET Jantung Sehat**

- Jasa Dokter Internis - MCU
- EKG, Treadmill
- Glukosa Puasa
- Trigliserida
- Kolesterol Total, HDL, LDL
- Thorax AP / PA

Berlaku diseluruh **OMNI Hospitals**, sampai dengan **31 Maret 2018**

**PAKET Mother's Day**

- MCU
- USG Obstetrik - Ginekologi + Print
- USG Mamae
- Pap Smear
- Hema 2
- Urine Lengkap

Berlaku di seluruh **OMNI Hospitals**, sampai dengan **30 April 2018**

**PAKET Pemeriksaan Payudara**

- Jasa Dokter Bedah Onkologi
- USG Mamae

Berlaku di seluruh **OMNI Hospitals**, sampai dengan **30 April 2018**

**PAKET Valentine**

- Jasa Dokter Umum
- HBsAG
- Anti HBS
- SGOT
- SGPT

Berlaku di seluruh **OMNI Hospitals**, sampai dengan **31 Maret 2018**



# QUIZ

*Benarkah Ini Cinta Sejati?*

Menjalani hubungan cinta yang sehat menjadi impian semua orang. Hanya saja, benarkah hubungan yang dijalani murni karena cinta, atau sekadar 'pelarian' dari rasa takut akan kesendirian. Coba cari tahu dari tiga pertanyaan sederhana berikut.

- 1 Sangat mudah membuat janji untuk membuktikan kesetiaan?
- 2 Memiliki rasa rendah diri dan ketakutan akan kesendirian yang begitu besar?
- 3 Merasa senang menjalani berbagai hubungan, siapa tahu ada yang berjodoh?

**A**

**BENAR**

**B**

**SALAH**

### MAYORITAS BENAR

Anda menjalani hubungan yang sehat, penuh rasa percaya, dan menghargai ruang privasi pasangan.

### MAYORITAS SALAH

Sepertinya hubungan dijalani atas dasar ketakutan dan rasa putus asa, dan jangan berpikir dialah cinta sejati Anda.

## TIPE SAHABAT

Sahabat merupakan orang yang penting dalam kehidupan. Tetapi, pernahkah Anda sadar bagaimana sebenarnya sikap Anda kepada sahabat Anda? Mari cari tahu dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut.

**1**

Di tengah malam teman Anda menelepon memberi tahu dia ada di pusat kota dan merasa kurang sehat. Apa yang Anda lakukan?

- A** Bergegas pergi menjemput, tanpa peduli jarak yang harus ditempuh.
- B** Menyarankan teman Anda segera ke rumah Anda dengan menggunakan taksi.
- C** Meminta teman Anda berjalan pulang karena udara segar dapat memulihkan kondisi tubuh.

**2**

Anda dan teman Anda akan segera menghadapi ujian. Anda menguasai bidang yang akan diujikan sementara teman Anda merasa kesulitan. Apa yang Anda lakukan?

- A** Mengajak belajar bersama.
- B** Memberi tahu situs yang dapat membantunya belajar.
- C** Berjanji akan membagi jawaban ketika ujian.

**3**

Anda dan teman Anda menyukai orang yang sama (A). Teman Anda sangat menyukai A, sementara A sepertinya menyukai Anda. Apa yang Anda lakukan?

- A** Mengajak A ketemuan, bersama dengan teman-teman yang lain.
- B** Mengancam teman Anda untuk mendekati A atau Anda yang akan mendekati A.
- C** Berkencan dengan A, tanpa memberi tahu teman Anda.

**Mayoritas A:** Anda seorang teman yang baik, tapi jaga diri agar jangan sampai dimanfaatkan teman Anda.

**Mayoritas B:** Anda merupakan sahabat yang lebih mementingkan kebahagiaan bersama.

**Mayoritas C:** Sebaiknya pikirkan kembali konsep persahabatan bagi Anda.





ANJASMARA

***Healthy Mind, Healthier Body,  
Healthiest Soul***



“Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit. When one is free from physical disabilities and mental distractions, the gates of the soul open.”

- B.K.S. IYENGAR -

# N

Nama selebriti yang satu ini seakan telah menyatu dengan dunia hiburan Tanah Air dari dulu hingga sekarang. Terang sinar kepopulerannya tak meredup meski terus diterjang oleh derasnya ombak waktu. Namun Anjas –demikian ia kerap disapa, kini kian fokus pada pendewasaan jiwa dan raga. Yoga pun menjadi cara yang dipilihnya. “Yoga mengajarkan saya untuk selalu sadar atas hidup dan apa arti hidup,” ujar pria kelahiran 13 November ini.

Mengawali kariernya sebagai seorang model, Anjas kini aktif mengajar yoga di Asmaradana Sanctuary dan Gudang Gudang Yoga Studio. Keduanya berlokasi di kawasan Kemang, Jakarta Selatan. Kegiatan mengajar yoga ini diawali dari banyaknya manfaat yoga yang ia rasakan, hingga akhirnya ia memutuskan untuk berbagi ilmu dan manfaat dengan siapapun yang berkenan. Suami dari aktris Dian Nitami ini bahkan sempat melatih Yoga di Makassar, Manado, Surabaya, Bali, hingga Nabire, Papua.

Meski demikian, Anjas tak kemudian sepenuhnya meninggalkan dunia yang telah membesarkan namanya. Ia masih terus terlibat dalam beberapa produksi film dan juga sinetron. Ia sadar betul bahwa kesuksesannya di dunia hiburan tak akan pernah tercapai tanpa dukungan dari para penggemar. Dalam hal ini, ia menyampaikan, “Terima kasih banyak atas dukungannya terhadap saya selama ini. Semoga saya dapat selalu memberikan hal-hal positif bagi masyarakat Indonesia”.

Di tengah kesibukannya, Anjas menjadikan kesehatan diri sebagai prioritas utama. “Saya selalu berusaha disiplin dalam hidup, berolah raga teratur, dan menikmati hidup dengan sebaik-baiknya,” jelasnya. Kedisiplinan tersebut juga tercermin dari perannya sebagai kepala keluarga yang secara rutin memperhatikan serta menjaga kebersihan lingkungan rumah.

Ketika ditanya tips dalam menjalani hidup sehat, ia menjawab, “Lebih baik menjaga daripada mengobati. Cek kesehatan tubuh secara rutin, rajin berolah raga, dan kenali diri sebaik mungkin. Karena sesungguhnya, tubuh kita selalu memberikan informasi apapun atas apa yg terjadi dalam tubuh”. Ia juga menghimbau kepada siapapun agar menjalani *medical check-up* secara rutin setiap enam bulan sekali atau setidaknya setahun sekali untuk menjaga kesehatan tubuh sekaligus mengantisipasi sedini mungkin segala bentuk gangguan kesehatan.



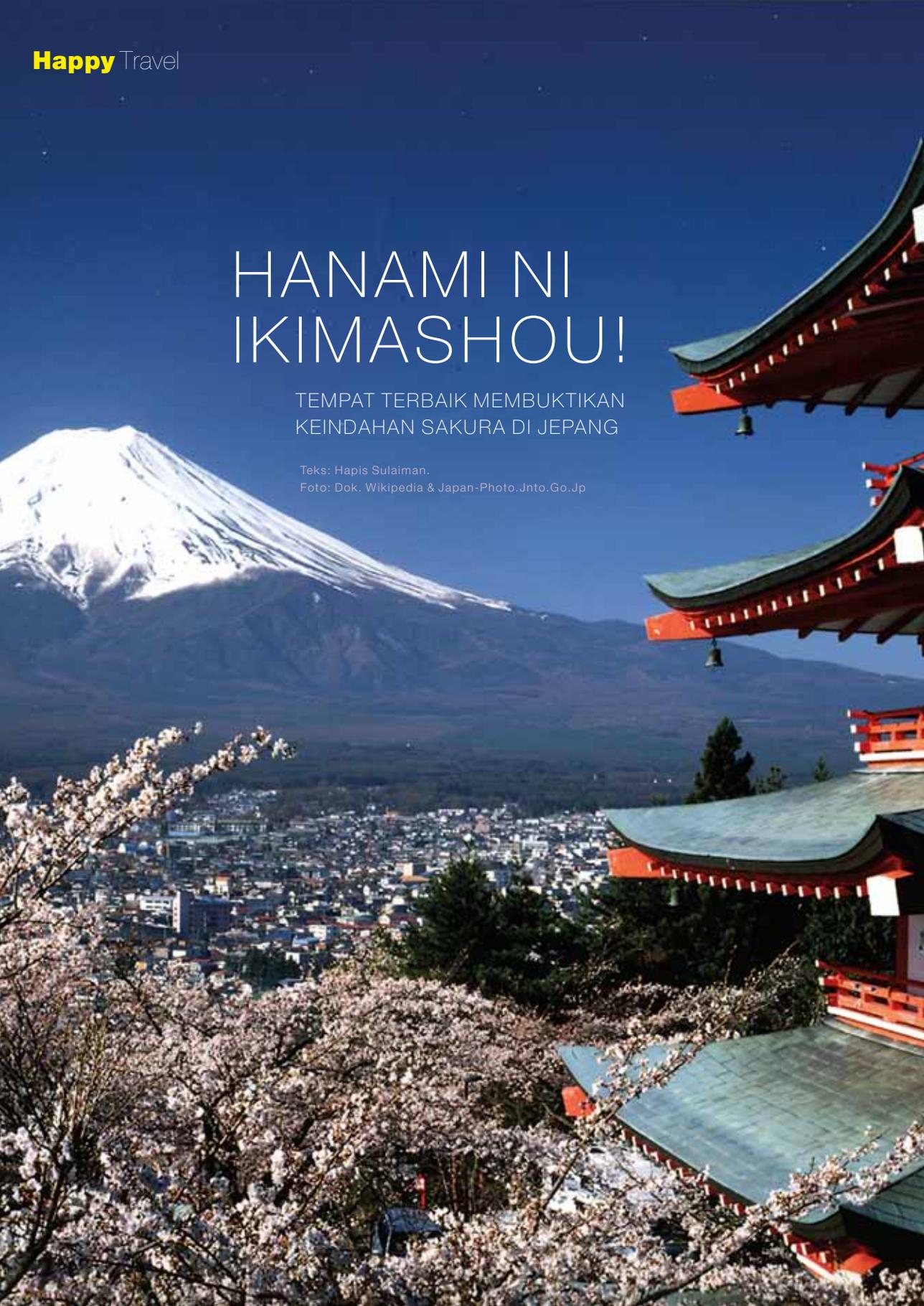
Teks: Andreas W. Foto: Dok. Pribadi Anjasmara

# HANAMI NI IKIMASHOU!

TEMPAT TERBAIK MEMBUKTIKAN  
KEINDAHAN SAKURA DI JEPANG

Teks: Hapis Sulaiman.

Foto: Dok. Wikipedia & Japan-Photo.Jnto.Go.Jp



# M

Makanya, saat musim semi, saat bunga sakura mekar, seluruh penjuru negeri ini seperti dibanjiri suasana meriah. Selama beberapa bulan, seisi wilayah Jepang semarak dengan nuansa bertema sakura, dari festival di berbagai sudut wilayah, hingga toko-toko yang dipenuhi minuman dan makanan dengan citarasa sakura. Dan, di musim inilah masyarakat Jepang berbondong-bondong ke berbagai tempat untuk ber-*hanami* (menyaksikan bunga sakura mekar), sekadar piknik bersama keluarga dan teman di tempat-tempat kenamaan atau taman yang ditumbuhi pohon sakura sambil makan, minum, dan bergembira. Musim inilah waktu tersibuk dalam kalender wisata Jepang, sekaligus momen terindah di negeri ini. Lantas, di mana lokasi yang paling bagus untuk menyaksikan fenomena sakura di negeri ini? Nah, berikut ini daftar rekomendasi dari kami. Jadi, tinggal Anda yang membuktikan!

## **Hanamiyama, Prefektur Fukushima**

Areal taman di kawasan lereng yang mengelilingi wilayah pertanian pedesaan di luar Kota Fukushima. Kehadiran taman ini diawali oleh petani setempat yang menanam tanaman hias dan pohon berbunga di lereng bukit di sekitar tanah mereka. Taman itu dibuka untuk umum pada 1959 dan telah berkembang menjadi salah satu lokasi terbaik menyaksikan bunga sakura mekar di kota ini.

Puncak musim bunga sakura di Hanamiyama biasanya berlangsung dari pertengahan hingga akhir April, ketika pohon sakura dari varietas Somei Yoshino bermekaran di sekitar lembah. Benar-benar indah, apalagi dengan suguhan panorama Pegunungan Azuma yang indah di kejauhan. Beberapa varietas sakura lain juga berbunga di taman ini. Menjadikan pemandangan seisi taman penuh warna.

## **Takatojoshi Koen, Prefektur Nagano**

Taman reruntuhan Kastil Takato ini terletak di sebuah bukit di Kota Ina (*Ina-shi*). Taman ini berjarak sekitar 60 km dari Kastil Matsumoto (*Matsumoto-jo*) yang juga lokasi *hanami* yang indah. Sekitar 1500 pohon sakura dari varietas Kohigan yang berwarna merah muda memenuhi taman ini

Nyatanya, ada banyak penghormatan yang disematkan masyarakat Jepang pada bunga *icon* kebanggaan negara yang satu ini.

dan memberikan pemandangan yang indah setiap musim semi. Pohon sakura Kohigan di sini kabarnya telah ditanam sejak 1875, saat taman ini dibuka pertama kali.

Mengunjungi taman ini selama April, Anda akan jumpai berbagai kios (*yatai*) yang didirikan di sekitar taman untuk festival bunga sakura tahunan. Di dalam taman, Jembatan Ounkyo yang melengkung merupakan salah satu *spot* terbaik selama musim bunga sakura, di samping tempat cantik lainnya, seperti Takatokaku yang dibangun pada 1930-an sebagai pusat komunitas; Taikoyagura, menara unik berbentuk drum; dan Shinshu Takato Art Museum.

## **Miharu Takizakura, Prefektur Fukushima**

Menawarkan keindahan pohon sakura paling terkenal di Jepang. Berusia lebih dari seribu tahun pohon sakura ini memiliki tinggi sekitar 12 meter dengan lingkaran batang sekitar 9,5 meter.

## **Tetsugaku no michi, Prefektur Kyoto**

Dikenal juga dengan The Philosopher's Path, jalan setapak bebatuan yang indah ini mengikuti kanal melalui bagian utara distrik Higashiyama (dimulai dari sekitar Ginkakuji dan berakhir di sekitar Nanzenji). Di kedua sisi jalan sepanjang sekitar dua kilometer ini ditumbuhi ratusan pohon sakura, yang diselingi restoran, kafe, dan pertokoan. Teristimewa setiap awal April, jalan ini menjadi begitu indah dengan warna bunga sakura mekar.

## **Hirosakijo, Prefektur Aomori**

Kastil Hirosaki berada di ujung utara pulau utama Honshu. Karena di wilayah utara, bunga-bunga sakura di sini mekrekah agak belakangan daripada di daerah yang lebih selatan. Jadi, bagi yang bertandang ke Jepang agak terlambat, tempat ini menjadi kesempatan terakhir untuk menyaksikan bunga sakura. Setiap April, Taman Hirosaki menjelma Wonderland Pink yang menyajikan lebih dari 2.500 pohon sakura, terowongan bunga sakura, iluminasi malam, parit-parit yang membiaskan warna merah muda dari kelopak bunga sakura, hingga area piknik yang indah.



### Shinjuku Gyoen, Prefektur Tokyo

Taman besar yang terletak tepat di jantung kota Shinjuku. Inilah rumah bagi lebih dari seribu pohon sakura dari varietas yang mekar lebih awal dan gugur lebih akhir, yang menjadikan musim sakura di sini berlangsung lebih lama daripada di tempat lain. Tempat sakura lainnya di kota ini, yaitu: The Imperial Palace East Gardens (Kokyo Higashi Gyoen), Hama-rikyu, dan Taman Ueno (Ueno Koen).

### Himeji, Prefektur Hyogo

Kastil Himeji yang dibuka kembali setelah renovasi besar-besaran. Sebagai situs warisan dunia UNESCO, kastil terbesar dan paling mengesankan di Jepang ini sekaligus tempat terindah menyaksikan bunga sakura mekar yang tumbuh mengelilinginya.



**CHECK BEFORE YOU LEAVE** Anda tentu tak ingin agenda wisata Anda terganggu karena sakit. Nah, guna keamanan dan kenyamanan liburan Anda di daerah asing, sekaligus mencegah terjangkit penyakit yang melanda selama berlibur dengan aktivitas yang padat dan cuaca yang tak menentu, perhatikan beberapa hal berikut ini:

- 1** Pastikan kesehatan Anda sebelum berangkat. Ada baiknya untuk melakukan konsultasi dan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu. OMNI Hospitals menyediakan pelayanan *medical check up* yang mencakup serangkaian wawancara dan pemeriksaan kesehatan dengan jenis dan lingkup pemeriksaan kesehatannya yang bervariasi untuk mengetahui status kesehatan Anda.
- 2** Bila diperlukan lakukan suntik vaksin sebelum kunjungan ke wilayah tertentu
- (travel vaccine).*
- 3** Bawa serta obat-obatan yang Anda perlukan selama perjalanan.
- 4** Lengkapi asuransi Anda dengan asuransi perjalanan.
- 5** Jaga porsi asupan makanan dan waktu makan
- 6** Cegah dehidrasi dengan menjaga asupan minuman. Utamakan konsumsi air mineral.
- 7** Cukupi waktu istirahat (tidur).
- 8** Sempatkan berolahraga. Manfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia di hotel.
- 9** Catat dan simpan alamat dan nomor telepon fasilitas kesehatan di sekitar lokasi wisata Anda.

# NIMA

## SI PENDETEKSI GLUTEN

Teks: Zulmahmudi.  
Foto: Dok. Spesial.



Ada sejumlah orang yang tidak dapat mengonsumsi gluten seumur hidupnya karena memiliki masalah autoimun atau penyakit celiac. Ketika sang penderita mengonsumsi gluten, lapisan dinding usus kecil akan diserang, sehingga tubuh tidak dapat menyerap nutrisi yang dibutuhkan.

Selama ini orang kesulitan mengidentifikasi seberapa banyak kandungan gluten dalam makanan yang dikonsumsi, terutama ketika makan di luar rumah atau di restoran. Meskipun sebenarnya sekarang sudah banyak restoran yang menawarkan menu makanan bebas

gluten (*gluten free*), namun apakah benar-benar “bebas”?

Beruntunglah dengan perangkat bernama Nima, semua itu kini dapat lebih mudah terdeteksi. Nima sendiri adalah produk kolaborasi sebuah tim yang terdiri dari MIT, Stanford University, Google, dan Nike.

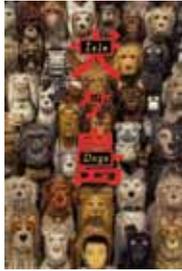
Dengan bantuan Nima, seseorang dapat memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi adalah bebas gluten atau tidak. Caranya pun sangat mudah, yakni menempatkan sepotong kecil makanan ke dalam sebuah kapsul sekali pakai dan memasukkan kapsul itu ke dalam unit sensor utama Nima. Dalam waktu 2-3 menit, Nima

akan menginformasikan jika makanan tersebut tidak mengandung gluten dan aman untuk dikonsumsi, atau banyak mengandung gluten. Menarik, bukan?

**NIMA** akan menunjukkan wajah tersenyum pada layarnya jika makanan tersebut mengandung kurang dari 20 ppm gluten atau wajah cemberut jika glutennya lebih dari itu. Dalam *website* resminya, dijelaskan bahwa Nima dapat melakukan tes pada hampir semua jenis makanan, mulai dari sup dan saus hingga makanan yang digoreng dan dipanggang.

Makanan yang mengandung gluten adalah makanan yang berasal atau terbuat dari biji-bijian, terutama gandum, gandum hitam, dan selai.





**Isle of Dogs**

Sutradara: Wes Anderson  
 Pengisi Suara: Scarlett Johansson, Greta Gerwig, Frances McDormand

Petualangan mengharukan tentang seorang anak laki berusia 12 tahun yang mencari hewan peliharaan kesayangannya. Dalam film kali ini, Wes Andersen kembali mengusung teknik *stop-motion*, seperti di *Fantastic Mr. Fox*.



**Black Panther**

Sutradara: Ryan Coogler  
 Pemain: Chadwick Boseman, Michael B. Jordan, Lupita Nyong'o

Setelah kematian ayahnya, T'Challa kembali ke Wakanda. Saat musuh yang sangat kuat kembali muncul, T'Challa yang sudah menjadi raja, diuji untuk bisa memisahkan konflik pribadi dengan kepentingan dunia.



**Tomb Raider**

Sutradara: Roar Uthaug  
 Pemain: Alicia Vikander, Hannah John-Kamen, Walton Goggins

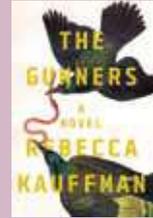
Sebagai anak satu-satunya dari seorang *adventurer* kaya raya yang hilang, Lara Croft mencoba mencari jati diri sambil menguak kematian ayahnya hingga ke sebuah pulau yang selama ini hanya dianggap sebagai mitos.



**Annihilation**

Sutradara: Alex Garland  
 Pemain: Natalie Porman, Jennifer Jason Leigh, Gina Rodriguez, Tessa Thompson, Tuva Novotny, Oscar Isaac

Berupaya mencari jawaban atas hilangnya sang suami, seorang ahli biologi menjadi relawan sebuah ekspedisi ke area yang ditutup oleh pemerintah selama 30 tahun.



**THE GUNNERS**

Author: Rebecca Kauffman

The Gunners (terdiri dari Mikey, Lynn, Alice, Sam dan Jimmy) berkumpul kembali setelah berpisah sejak lulus SMA. Mereka berkumpul untuk mengenang Sally, teman sepermainan yang bunuh diri. Pertemuan tersebut membawa banyak cerita masa lalu dan masa kini, serta konflik batin dan perubahan karakter setiap individu yang dulu sangat dekat ini.



**ELECTRIC CAFÉ**

Artist: En Vogue

Kebangkitan musik dari '90-an kembali semarak dengan hadirnya album *Electric Café* dari En Vogue.

Di album ini, En Vogue yang beranggotakan Cindy Herron-Braggs, Terry Ellis, dan Rhona Bennett, bekerjasama dengan banyak musisi, di antaranya Raphael Saadiq, Ne-yo, Dem Jointz, juga Snoop Dogg.



OMNI HOSPITALS  
PULOMAS

**PEMERIKSAAN EKG (REKAM JANTUNG)**

**Tema** : Deteksi Dini  
Gangguan Jantung  
**Tanggal** : 20 Februari 2018  
**Pukul** : 09.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : Klinik Bina Husada  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK**

**Tema** : Bahaya Penyakit  
Jantung Koroner &  
Edukasi Mengenai  
Tindakan Kateterisasi

**Pembicara** : dr. Dede Moswir,  
Sp.PD, KKV, FAPSC,  
FSCAI

**Tanggal** : 8 Maret 2018  
**Pukul** : 09.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : Puskesmas Kel. Pisangan  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK "LOW BACK PAIN"**

**Pembicara** : dr. Zainy Hamzah,  
Sp.BS

**Tanggal** : 22 Maret 2018  
**Pukul** : 09.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : PT. Bumitama  
Gunajaya Abadi

**HTM** : Gratis

**PEMERIKSAAN EKG (REKAM JANTUNG)**

**Tanggal** : 26 Maret 2018  
**Pukul** : 08.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : Puskesmas Kel.  
Jatinegara Kaum  
**HTM** : Gratis

**PEMERIKSAAN EKG (REKAM JANTUNG)**

**Tanggal** : 28 Maret 2018  
**Pukul** : 08.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : GKJ Rawamangun  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK + FREE EKG**

**Tema** : Deteksi Dini  
Gangguan Jantung  
Vaskuler

**Tanggal** : 14 Maret 2018  
**Pukul** : 09.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : Puskesmas Kec.  
Jatinegara  
**HTM** : Gratis

OMNI HOSPITALS  
ALAM SUTERA

**HEALTH CHECK**

**Periksa** : Gula Darah  
Sewaktu (GDS),  
Tensi, Asam Urat  
**Pukul** : 09.00 – 13.00 WIB  
**Lokasi** : GHK  
Gading Serpong  
**HTM** : Gratis

**SENAM JUMAT SEHAT**

**Hari** : Setiap Jumat Pagi  
**Pukul** : 07.00 – 08.00 WIB  
**Lokasi** : Halaman Parkir  
Depan OMNI  
Hospitals Alam  
Sutera

**HTM** : Gratis, Free Snack &  
Health Check Tensi

**HEALTH TALK & HEALTH CHECK**

**Tanggal** : 25 Februari 2018  
**Pukul** : 08.00 – 13.00 WIB  
**Lokasi** : Komunitas Dekor  
**HTM** : Gratis

**PEMERIKSAAN EKG  
(REKAM JANTUNG)**

**Tanggal** : 26 Februari 2018  
**Pukul** : 08.00 – 13.00 WIB  
**Lokasi** : Stella Maris BSD  
**HTM** : Gratis

**HEALTH CHECK**

**Periksa** : Gula Darah  
Sewaktu (GDS),  
Tensi, Asam Urat  
**Tanggal** : 27 Februari 2018  
**Pukul** : 08.00 – 13.00 WIB  
**Lokasi** : Stella Maris BSD  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK BERSAMA POPKI  
(PERHIMPUNAN ORANGTUA  
PENDERITA KAWASAKI)**

**Pembicara** : Dr. dr. Najib Advani,  
Sp.A(K)

**Tanggal** : 28 Maret 2018  
**Lokasi** : Auditorium lt. 6  
OMNI Hospitals  
Alam Sutera

**CP** : 0812 10095707

OMNI HOSPITALS  
CIKARANG

**HEALTH CHECK**

**Tanggal** : 15 Februari 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : PT. Astra-Honda Motor Cikampek  
**HTM** : Rp. 30.000

**HEALTH TALK**

**Tema** : Deteksi Dini Kanker Paru  
**Tanggal** : 20 Februari 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : Polresta Cikarang Baru  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK - PT.SARI ENESIS**

**Tema** : Kanker Serviks  
**Tanggal** : 21 Februari 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : PT. Sari Enesis  
**HTM** : Gratis

**HEALTH TALK - POLRESTA CIKARANG BARU**

**Tema** : Deteksi Dini Kanker Paru  
**Tanggal** : 22 Februari 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB  
**HTM** : Gratis

**OPEN HOUSE PSTK TK PANGUDI LUHUR LOMBA  
BALITA SEHAT DAN LOMBA BERENANG**

**Tanggal** : 2 Maret 2018  
**Pukul** : 08.00 WIB s/d selesai

**PROLANIS DESA MEKAR MUKTI**

**Tanggal** : 2 Maret 2018  
**Pukul** : 06.00 WIB s/d selesai

**AKU DOKTER CILIK PAUD KENANGA**

**Tanggal** : 5 Maret 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB  
**Lokasi** : OMNI Hospitals Cikarang  
**HTM** : Gratis

**PROLANIS DESA LEMAH ABANG**

**Tanggal** : 9 Februari 2018  
**Pukul** : 06.00 WIB s/d selesai

**ULTAH KODIM CIKARANG FREE HEALTH CHECK**

**Tanggal** : 11 Maret 2018  
**Pukul** : 06.00 – 12.00 WIB

**TRAINING FIRST AID PT.JVC ELEKTRONIK**

**Tanggal** : 13 Maret 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB

**HEALTH TALK PT.YAMAHA MM 2100**

**Tanggal** : 15 Maret 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB

**PROLANIS DESA CIBATU**

**Tanggal** : 22 Maret 2018  
**Pukul** : 16.00 WIB s/d selesai

**HEALTH TALK PT.YUTAKA MM 2100**

**Tanggal** : 29 Maret 2018  
**Pukul** : 10.00 – 12.00 WIB

**DONOR DARAH OMNI HOSPITALS CIKARANG**

**Tanggal** : 29 Maret 2018  
**Lokasi** : Ruang Auditorium OMNI Cikarang



**MITRA  
ASURANSI YANG  
BEKERJASAMA  
DENGAN OMNI  
HOSPITALS  
GROUP**

**PT SARANA MEDITAMA METROPOLITAN, TBK  
OMNI HOSPITALS PULOMAS**

1. Asuransi Jiwa Inhealth
2. AJ Central Asia Raya
3. Asuransi Jiwa Recapital
4. Asuransi Jiwa Generali Indonesia (SMM & SMI)
5. Ace Life Assurance (SMM & SMI)
6. Asuransi Allianz Life Indonesia (SMM & SMI)
7. Asuransi Winterthur Life Indonesia
8. Asuransi Jiwa Mega Life
9. Asuransi Reliance Indonesia
10. PT AXA Financial Indonesia
11. PT Easco Medical
12. Abadi Smilynks
13. PT Reasuransi Internasional Indonesia (Re Indo)
14. Asuransi Jiwa Mandiri
15. Asuransi BNI Jiwasraya
16. Asuransi Blue Dot Indonesia (PT Insan Dharma Nusa)
17. PT Avrist Assurance (SMI & SMM)
18. Global Asistensi Manajemen Indonesia (GAMI)/Medilum
19. PT Assistance Alliance International
20. PT Asih Eka Abadi (SOS International)
21. Prudential Life Assurance
22. Asuransi Adira Dinamika (SMM & SMI)
23. Asuransi Jiwa Manulife Indonesia (SMM & SMI)
24. MNC Life Assurance (SMM & SMI)
25. PT Syntecht Mitra Integrasi
26. Asuransi Jiwa Adisarana Wanaartha
27. PT Berdikari Insurance
28. PT Asuransi Jaya Proteksi (SMM & SMI)
29. PT Axa Services Indonesia
30. PT Asuransi Jiwa Sequis Life
31. PT Asuransi Ramayana
32. PT Mediexpress
33. PT COB Medika Indonesia
34. PT Hanwa Life Insurance
35. PT FWD Life Indonesia (Finansial Wiramitra Dayadaksa)
36. PT Commonwealth Life
37. PT Asuransi Jiwa Bakrie
38. PT Platinum Healthcare
39. PT Administrasi Medika (ADMEDIKA)
40. PT Nayaka Era Husada
41. PT Asuransi Jiwa Bringin Jiwa Sejahtera (SMM & SMI)
42. PT Bosowa Asuransi (SMM & SMI)
43. PT Cynergy Care Indonesia

44. PT Asuransi Dayin Mitra
45. PT Asuransi Sinarmas
46. PT Asuransi Jiwa BCA (BCA Life)
47. PT Ace Jaya Proteksi
48. PT Astra Aviva Life
49. PT Asuransi Central Asia (Group)

**PT SARANA MEDITAMA INTERNASIONAL  
OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA**

1. PT Pan Pasific Insurance
2. PT Asuransi Jiwa Mega Life
3. PT Pasific International Indonesia Insurance
4. PT Asuransi Jiwa Recapital
5. PT Asuransi AIA Indonesia
6. PT BNI Life Insurance (Group)
7. PT Asuransi Jasa Indonesia (Persero) Jasindo Healthcare
8. PT A.J Central Asia Raya (CAR Life Insurance)
9. PT Asuransi Jiwa Tugu Mandiri
10. PT Panin Life
11. PT Asuransi Jiwa Generali Indonesia (Asuransi Generali) (SMM & SMI)
12. PT Equity Life Indonesia
13. PT Asuransi Winterthur Life Indonesia
14. PT Astra Aviva Life
15. PT Asuransi Bina Artha, tbk
16. PT Global Asistensi Manajemen Indonesia
17. PT Prudential Life Assurance
18. PT Avrist Assurance (SMI & SMM)
19. PT Asuransi Reliance Indonesia
20. PT Asuransi Allianz Life Indonesia (SMI & SMM)
21. PT Asuransi Astra Buana
22. PT Asih Eka Abadi (SOS International)
23. PT Commonwealth Life
24. PT Axa Financial Indonesia
25. PT Indarpura Pasific Cross
26. PT Sun Health Care
27. PT Asuransi Jiwa Manulife Indonesia
28. PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
29. PT Nayaka Era Husada
30. PT Asuransi Bintang (Group)
31. PT Asuransi Umum Mega (SMM & SMI)
32. PT Asuransi Jiwa Sequish
33. PT Ace Life Assurance (SMM & SMI)
34. PT Global Assistance & Healthcare/ GAMI (SMI & SMM)
35. PT Citra International Underwriters
36. PT Great Eastern Life Indonesia
37. PT Ace Jaya Proteksi
38. PT Asuransi Jiwa Adisarana Wanaartha
39. PT Asuransi Ramayana, tbk

40. PT Asuransi Jiwa BCA
41. PT Tokio Marine Life Insurance Indonesia
42. PT Asuransi Kresna Mitra
43. PT Asuransi Sinarmas
44. PT Axa Service Indonesia
45. PT Hanwa Life Insurance Indonesia
46. PT Finansial Wiramitra Danadyaksa (FWD)
47. PT Bosowa Asuransi (SMM & SMI)
48. PT Asuransi Multi Artha Guna (MAG)
49. PT Asuransi Adira Dinamika (SMI & SMM)
50. PT MNC Life Assurance (SMI & SMM)
51. PT Prima Sarana Jasa (Group)
52. PT Asuransi Jiwasraya (Group)
53. PT Asuransi Bina Arta (ABDA) (Group)

**PT SARANA MEDITAMA ANUGERAH  
OMNI HOSPITALS CIKARANG**

1. PT Equity Life Indonesia
2. PT A.J Central Asia Raya
3. PT Asuransi Central Asia
4. PT Internasional Services Pasific Cross
5. PT Berdikari Insurance
6. PT Asuransi Takaful Keluarga
7. PT Asuransi Jiwa Manulife Indonesia
8. PT Asuransi Bintang (Group)
9. PT FWD
10. PT Axa Services Indonesia
11. PT Asuransi Astra Buana
12. PT Astra Aviva Life
13. PT AXA Financial
14. PT MNC Life Assurance
15. PT Ace Japra (PT Chubb General Insurance Indonesia)
16. PT Asuransi Jiwa Adisarana Wanaartha
17. PT Asuransi Jiwa Generali
18. PT Asuransi Reliance Indonesia
19. PT Asuransi Jiwa Sinarmas MSIG
20. PT Pan Pasific Insurance
21. PT Asih Eka Abadi
22. PT Avrist Assurance
23. PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Indemnity)
24. PT Hanwha Life Insurance Indonesia
25. PT Tokio Marine Life Insurance Indonesia
26. PT Asuransi Jiwa Tugu Mandiri
27. PT Great Eastern Life
28. PT Asuransi Umum Mega
29. PT Asuransi Jiwa Sequis Life
30. PT Asuransi Allianz Life Indonesia
31. PT BNI Life Insurance (Group)
32. PT Asuransi Kresna Mitra
33. PT Asuransi Sinar Mas
34. PT Asuransi Ramayana



Dapatkan Bantal Hati OMNI  
(selama persediaan masih ada)

## Berikan yang Terbaik untuk Orang Tersayang

### PAKET KASIH SAYANG

**Rp. 300.000\*,-**  
Screening Hati

- Jasa Dokter Umum
- SGOT
- HBsAG
- SGPT
- Anti HBs

#### \*Additional Lainnya :

**Vaksin Hepatitis B 3x**  
Rp. 300.000,-

**Vaksin Hepatitis B 1x Booster**  
Rp. 130.000,-

#### \*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku sampai dengan 31 Maret 2018
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien rawat jalan
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya

#### OMNI HOSPITALS PULOMAS

Jl. Pulomas Barat VI No. 20  
Jakarta Timur 13210

☎ 0813 8418 2239

☎ 021 2977 9999

#### OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

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

☎ 0813 8642 4693

🌐 omni-hospitals.com

#### OMNI HOSPITALS CIKARANG

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

☎ 0877 8869 7010

📱 omnihospitalsgroup

📞 1 500 108



[www.omni-hospitals.com](http://www.omni-hospitals.com)



Dapatkan informasi kesehatan, paket promo & hadiah menarik  
**CALL +62 21 2977 9999**

## FOLLOW US ON

-  [omnihospitalsgroup](#)
-  [omnihospitalsgroup](#)
-  [omnihospitalsgroup](#)