

Wellnezz

No. 7 | Juni 2018

OMNI Hospitals

**Be Active,
Be Healthy**

**Running or
Walking?**

**Pro Kontra
Diet Ketogenic**



Sayangi Jantung Anda
buatlah hidup Anda lebih sempurna

PAKET MEDICAL CHECK UP

Jantung Sehat

Rp 799.000*,-

+
ADDITIONAL 1
ECHOCARDIOGRAPHY
Rp 499.000
ADDITIONAL 2
CT CARDIAC
Rp 2.499.000

Termasuk:

- Konsultasi Dokter Jantung - MCU
- EKG, Treadmill, Glukosa Puasa, Trigliserida
- Kolesterol Total, HDL, LDL & Thorax AP / PA
- Hanya berlaku untuk pasien rawat jalan
- Harga Khusus untuk OMNI Hospitals Cikarang

PAKET KATETERISASI JANTUNG

DIAGNOSTIC PROCEDURES ON HEART AND
PERICARDIUM - HEART CARDIAC CATHETERIZATION (CAG)

Rp. 11.000.000*,-

Termasuk:

- Jasa Dokter & Obat-obatan selama Tindakan Kateterisasi
- Biaya Tindakan Kateterisasi
- Pemeriksaan Penunjang lain (Laboratorium dan Radiologi)
- Paket tidak termasuk biaya ICU
- Paket tidak termasuk konsultasi awal, penyulit medis & kontrol post operasi

*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku sampai dengan 31 Desember 2018
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan yang bekerjasama
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya

OMNI HOSPITALS PULOMAS
Jl. Pulomas Barat VI No. 20
Jakarta Timur 13210

0813 8418 2239



021 2977 9999



1 500 108

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 Cibiruuh Selatan, Bekasi 17350

0811 1031 117



omnihospitalsgroup



We Care with Passion

GREETING

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS.



"Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it." – PLATO –

Dalam beberapa hari ke depan kita akan merayakan Hari Raya Lebaran. Untuk itu, saya dan team OMNI Hospitals mengucapkan Selamat Hari Raya Idul Fitri 1439 H. Semoga Anda semua bisa berkumpul dengan penuh kebahagiaan bersama keluarga.

Namun, apakah artinya perayaan jika tubuh tak sehat? Menyadari akan pentingnya kesehatan, kami sengaja mengangkat tema "Be Active, Be Healthy" untuk WELLNEZZ edisi ini. Sebab seperti jantung yang bekerja 24/7, kita harus terus membiasakan diri melakukan berbagai aktivitas yang baik

untuk kesehatan tubuh, terutama jantung yang merupakan transportasi vital dalam mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Dan untuk itu, kita tidak bisa berdiam diri. Berbagai aktivitas fisik wajib dilakukan untuk menjaga agar kerja jantung selalu optimal. Kita juga perlu mempertahankan kondisinya dengan mengonsumsi makanan yang penuh nutrisi, waktu istirahat yang cukup, dan menghindari kebiasaan yang kurang baik.

Karenanya, jangan lewatkan artikel menarik mengenai manfaat jalan dan lari bagi jantung, *superfood* untuk jantung, serta kiat menangani tersedak dan serangan jantung. Ada juga informasi penting mengenai penyakit Kawasaki dan teknik terbaru untuk menangani masalah sumbatan koroner pada jantung. Juga info terkini mengenai fasilitas Cardiovascular Center dan OMNI Executive VIP Lounge yang siap melengkapi kenyamanan Anda dalam melakukan konsultasi kesehatan.

Dan, sebagai bukti komitmen OMNI Hospitals Group untuk terus tumbuh dan memberikan pelayanan yang komprehensif bagi masyarakat dan perusahaan di Bekasi, pada 14 Mei 2018 lalu telah sukses dilangsungkan *topping off* OMNI Hospitals Pekayon, yang dihadiri oleh pejabat daerah, rekanan perusahaan, asuransi, serta media.

Semoga apa yang tertuang di WELLNEZZ edisi 7 bisa menginspirasi Anda untuk aktif menjalankan hidup sehat demi jantung dan tubuh yang bugar serta selalu penuh semangat. Selamat membaca!

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, Sujono, dr. Rusi Muhaimin,
dr. Christine Wodi, Arie Pratama, Charlene,
Tyas Handayani, Novi Wulandari, Siti Munawaroh,
Natalia Tjahaja, Karnila, Linda Permatasari

Penerbit

OMNI Hospitals Group

Jl. Alam Sutera Boulevard Kav.25

Tangerang Selatan, 15325

E. corporatemarketing@omni-hospitals.com

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, Naya 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

20

Feed Your
Heart
Right!



14

Running or
Walking?



LIFE

- 14 **Do You Know**
Running or Walking?
- 16 **Lift Up**
Sleep
- 18 **Eatery**
Pro Kontra Diet Ketogenic
- 20 **Nutrient**
Feed Your Heart Right!

WELL

- 22 **Highlight**
 - Hidup Sehat, Jantungpun Sehat
 - Serba-Serbi Penyakit Kawasaki
- 26 **Testimony**
Soeyanny Tjahja (Asui)
Aktif Menginformasikan
Kawasaki
- 27 **Tips**
Penanganan Serangan Jantung
dan Tersedak Anak dan Dewasa
- 28 **Highlight**
 - Konstruksi Jalan Layang
Penyelamat Jantung
- 30 **Testimony**
Kualitas Hidup Pasca Operasi
Bedah Jantung
- 31 **Care**
Executive Lounge OMNI Hospitals
Alam Sutera
- 32 **Our Doctor**
 - dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS,
FIHA, Sp.BTKV
 - dr. Rochsismandoko, Sp.PD,
KEMD, FINASIM, FACE
- 36 **Spotlight**
Pelayanan Komprehensif untuk
Jantung Anda
- 39 **Profile Employee**
Karlina Yulastin: Perawat
Pelaksana Operating Theatre (OT)
Bedah Jantung OMNI Hospitals
Pulomas

140



HEART RATE

Lorem ipsum dolor sit
amet, elit nibhil per
ip, pro in singulis
gradescit. Nam ex
audire luptator, sinui
maurum assentior eu
has. Eu omnis asque
ma, ut non sint erat
vix aliquam nonum
detracto no. Eos loren
alibacis ad, ex ero
talis viderer, sed id
fabulas induction.

Vix et nullis vituper
ata acerbatur, luctu
ret mittitur repre
hendunt ex ma. In
regis alienum nonum
qui, vix ne proprias
accusabo. Prae erat in
vixit luctu ad. In
lucis valentibus ex
vix, ad quos neque
ma, ex vix hinc glo
riator.

Lorem ipsum dolor sit
amet, elit nibhil per
ip, pro in singulis
gradescit. Nam ex
audire luptator, sinui
maurum assentior eu
has. Eu omnis asque
ma, ut non sint erat
vix aliquam nonum
detracto no. Eos loren
alibacis ad, ex ero
talis viderer, sed id
fabulas induction. Vix
at nullis vituperata
acerbatur. luctu
mittitur reprehend
unt ex ma. In regis
alienum nonum sed,
vix ne proprias
accusabo

06
Up to Date

11
Welcome
Aboard

HAPPY

- 41 **Quiz**
Ketahui Kondisi Jantung Anda
- 42 **Inspiration**
Jana Gunawan Parengkuan
- 44 **Travel**
Cities with Amazing Parks:
It's Oh So Green(y)!
- 47 **Gear Up**
Be Healthy in One Click Away!
- 48 **Sneak Up**
 - Movie
 - Music
 - Book
- 49 **Agenda**
- 50 **Merchants**

Pentingnya Mendeteksi Dini Kanker Payudara & Penanganan Penyakit Jantung



OMNI Hospitals Pulomas bekerja sama dengan Agent Prudential (All Stars) mengadakan Seminar Awam “Deteksi Dini Kanker Payudara & Tatalaksana Penyakit Jantung”.

Bekerja sama dengan Agent Prudential (All Stars), OMNI Hospitals Pulomas menggelar kegiatan seminar awam. Kali ini, seminar mengangkat tema “Deteksi Dini kanker Payudara dan Penanganan Terkini Penyakit Jantung Koroner serta Serangan Jantung”.

Acara yang diikuti oleh 45 peserta ini diselenggarakan di Auditorium lantai 7, OMNI Hospitals Pulomas pada Rabu, 11 April. Berlangsung dari pukul 09.00 pagi, perwakilan *management* OMNI Hospitals Pulomas turut hadir untuk memberikan kata sambutan. Selanjutnya, dr. Bajuadji, Sp.B(K)-Onk hadir membawakan tema tentang “Deteksi Dini Kanker Payudara”, yang kemudian diikuti oleh sesi kedua mengenai “Penanganan Terkini PJK & Serangan Jantung” yang dipaparkan oleh dr. Didi Kurniadhi, Sp.PD, KKV, FINASIM, FICA.

Selain kegiatan seminar tersebut, OMNI Hospitals Pulomas juga memberikan pemeriksaan kesehatan Tensi Darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS) tanpa dipungut biaya untuk para peserta seminar.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals

HEALTH TALK & BUKA PUASA BERSAMA

Bekerja sama dengan beberapa perusahaan yang berada di sekitar Sunter, OMNI Hospitals Pulomas menggelar kegiatan Health Talk & Buka Puasa Bersama pada 22 Mei silam di Hotel Ibis Style. Setelah sambutan dari dr. Angela Halim selaku Head of Sales OMNI Hospitals Pulomas dan presentasi *company profile* OMNI Hospitals Pulomas yang dibawa oleh Arfarindho Pratama, acara yang berlangsung sejak pukul 5 sore ini menghadirkan dr. Dede Moeswir, Sp.PD, KKV, FINASIM, FAPSC, FSCAI yang mengulas tema “Tool Diagnostic and Management for Coronary Artery Disease”. Para peserta yang mayoritas adalah usia produktif, terlihat sangat antusias. Tak sedikit dari mereka yang melemparkan pertanyaan-pertanyaan bagus saat sesi tanya-jawab berlangsung. Kegiatan ini dilanjutkan dengan acara berbuka puasa bersama.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals





YUK, DONOR DARAH!

OMNI Hospitals Alam Sutera gelar kegiatan donor darah bersama PMI Kota Tangerang.

Setiap tahun OMNI Hospitals rutin mengadakan program *Corporate Social Responsibility (CSR)* sebagai wujud konsistensi dan kepedulian kepada masyarakat. Salah satu kegiatan dari program tersebut adalah donor darah yang diadakan rutin setiap tiga bulan sekali.

Pertengahan Maret silam, bersama Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Tangerang, OMNI Hospitals Alam Sutera kembali melaksanakan kegiatan donor darah dengan mengusung tema "Saatnya Donor Darah Anda, Setetes Darah Anda Dapat Menyelamatkan Jiwa Orang Lain".



Kegiatan yang diadakan di *lobby* utama OMNI Hospitals Alam Sutera ini dimulai sejak pukul 10.00 hingga 14.00. Antusiasme masyarakat sebagai bentuk kepedulian kepada sesama, terlihat dengan banyaknya calon pendonor yang mendaftar, yakni 60 orang. Meski terdapat 17 orang yang tidak lolos pemeriksaan kesehatan oleh petugas PMI, hari itu PMI berhasil mengumpulkan 43 kantong darah.

Marketing Communication OMNI Hospitals Alam Sutera, Novi Wulandari, mengungkapkan bahwa kegiatan ini adalah kegiatan donor darah pertama di tahun 2018. Ia juga menegaskan bahwa OMNI Hospitals Alam Sutera akan rutin melaksanakan kegiatan donor darah setiap tiga bulan sekali yang bekerja sama dengan PMI Kota Tangerang.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals

Seminar Awam & Buka Puasa Bersama Komunitas



Berlokasi di Ruang Auditorium lantai 6, tepat pada Bulan Suci Ramadhan, 19 Mei lalu, Tim Sales Komunitas & Tim Center of Excellence OMNI Hospitals Alam Sutera menyelenggarakan kegiatan seminar awam dan acara buka puasa bersama dengan komunitas Ring Collector Club, Golden Club, dan PORPI Gading Serpong.

Acara yang berlangsung mulai pukul 4 sore ini diawali dengan sambutan dari Bapak Sujono selaku Head of Sales OMNI Hospitals Alam Sutera, yang diiringi dengan sambutan serta ucapan terima kasih dari tiap-tiap perwakilan komunitas.

Bersamaan dengan itu, OMNI Hospitals Alam Sutera menghadirkan dua pembicara untuk berbagi informasi dalam seminar awam. Mereka adalah dr. Vetinly, M.Gizi, Sp.GK, yang membahas tema "Makanan Sehat untuk Jantung yang Sehat" dan dr. Teddy yang mempresentasikan ulasan seputar Penyakit Jantung Koroner. Kegiatan yang akrab ini terasa kian meriah dengan hiburan marawis dan *dance* dari PORPI Gading Serpong.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals



Kemeriahan Gala Dinner di HUT OMNI Hospitals Cikarang

Merayakan HUT OMNI Hospitals Cikarang ke-2, OMNI Hospitals mengadakan acara *gala dinner* dengan mengundang jajaran direksi dan manajemen OMNI Hospitals Group, dokter spesialis, perusahaan rekanan, serta asuransi yang telah bekerja sama dengan OMNI Hospitals Cikarang.



Acara yang meriah dan akrab tersebut diadakan di Hotel Ibis Style Cikarang pada Kamis, 26 April lalu.

Acara yang dimulai dari pukul 6 hingga 9 malam tersebut terlihat meriah dengan hadirnya para tamu undangan yang berjumlah total sekitar 150. Selaras dengan tema acara, para undangan hadir dengan busana batik sesuai *dress code* yang sudah diinformasikan. Acara makan malam yang hangat sangat terasa malam itu. Selain itu, acara ini juga merupakan ajang ramah-tamah antar-rekan sejawat maupun perusahaan rekanan dan asuransi yang telah bekerja sama dengan OMNI Hospitals Cikarang. Acara kian meriah dengan adanya beberapa permainan seru serta *doorprize* bagi para tamu undangan.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals



TOPPING OFF OMNI HOSPITALS PEKAYON

Bertujuan untuk memperkuat layanan kesehatan berkualitas di Bekasi, OMNI Hospitals akan segera hadir di Pekayon.



Pada Senin 14 Mei lalu, PT Sarana Meditama Metropolitan Tbk., pemilik sekaligus operator OMNI Hospitals, melaksanakan prosesi penutupan atap (*topping off*) OMNI Hospitals Pekayon, yang merupakan jaringan Rumah Sakit OMNI Hospitals keempat setelah OMNI Hospitals Pulomas, OMNI Hospitals Alam Sutera, dan OMNI Hospitals Cikarang. Pembangunan OMNI Hospitals Pekayon didorong oleh tingginya permintaan akan layanan kesehatan berkualitas di sektor perumahan dan perusahaan-perusahaan di sekitar Bekasi Selatan.

"*Topping off* OMNI Hospitals Pekayon hari ini merupakan bukti komitmen kami untuk terus bertumbuh dan memberikan pelayanan yang komprehensif bagi masyarakat dan perusahaan di Bekasi," tegas Bapak S. Shrikanth selaku Presiden Direktur OMNI Hospitals yang hadir hari itu.

Rencananya, OMNI Hospitals Pekayon akan memiliki bangunan seluas lebih kurang 20.000 meter persegi, yang terdiri atas 8 lantai –termasuk 2 lantai *basement*. Selain dilayani oleh dokter-dokter berpengalaman, OMNI



Hospitals Pekayon juga akan dilengkapi berbagai fasilitas dan peralatan modern, termasuk laboratorium 24 jam, 5 ruang operasi, serta sebanyak 236 tempat tidur untuk kelas perawatan dari kelas 3 hingga VVIP. "Kami memiliki Cardiovascular Center, Neuroscience Center, Orthopedic Center dengan peralatan terbaru untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dan pasien sekitar Bekasi," papar Dr. Rona Tiurani, Direktur OMNI Hospitals Pekayon.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals

Segenap Direksi, Dokter dan Karyawan
OMNI Hospitals mengucapkan

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1439 H

Minal Aidin Wal Faizin, Mohon Maaf Lahir & Batin



RAMADAN
•KAREEM•



dr. Bajuadji, Sp.B(K)-Onk.

Dokter Spesialis Bedah Konsultan Onkologi
OMNI Hospitals Pulomas

INGIN MEMBANTU LEBIH BANYAK ORANG

Teks: Hapis Sulaiman.
Foto: Adieth Nugraha.

M

"The purpose of life is not to be happy. It is to be useful, to be honorable, to be compassionate, to have it make some difference that you have lived and lived well." -RALPH WALDO EMERSON-

Menjadi dokter mulanya bukan kemauan dr. Bajuadji, Sp.B(K)-Onk, melainkan keinginan orangtuanya. Namun keikhlasan menyenangkan hati orangtua itu justru menjadi pilihan karier yang dinikmati pria kelahiran Cirebon ini. "Meski awalnya tidak mau, tapi saya ikuti, tekuni, dan akhirnya saya cintai. Ilmunya bermacam-macam dan kita bisa mempelajari tubuh kita lebih rinci," kenangnya.

Dari berinteraksi dengan para pasien, dr. Bajuadji pun disadarkan akan misi mulia dari perannya. "Saat praktek dan banyak interaksi dengan pasien, saya merasakan benar fungsi seorang dokter dan muncul keinginan untuk menolong. Intinya, Saya ingin lebih bisa banyak membantu orang. Tidak bisa pilih kasih," ungkap dokter yang menekuni pendidikan kedokteran pada 1990 ini.

Niat itu juga didorong oleh pengalamannya saat berpraktek sebagai dokter umum di beberapa RSUD dan berhadapan dengan pasien-pasien dari kalangan masyarakat kurang mampu. Dengan keterbatasan ekonomi, dr. Bajuadji merasakan besarnya kebergantungan pasien kepada dokter, membuat ia merasa harus lebih peduli dan melakukan tugasnya secara maksimal. Hal itulah yang meyakinkan dirinya untuk mendalami spesialis bedah onkologi (tumor).

Sebagai dokter spesialis bedah tumor, dr. Bajuadji mengaku menghadapi tantangan tersendiri. "Kita berhadapan dengan sel-sel kanker yang karakternya berbeda-beda. Ada yang jinak, ada yang ganas. Untuk tumor jinak, penanganannya mungkin mudah. Tapi untuk yang ganas, penanganannya lebih kompleks. Setelah dibedah masih ada rangkaian tindakan lain, seperti kemoterapi, terapi radiasi, terapi hormonal, juga kontrol berkala. Setelah diangkat pun masih ada kemungkinan sel kanker tumbuh di bagian-bagian yang tidak terduga (anak sebar). Karenanya modalitas penanganan bedah tumor harus holistik," tegasnya.

Ia juga menyayangkan bahwa banyak pasien yang datang kepadanya ketika kondisi sudah parah. "Paling sering saya tangani sudah stadium 3 dan 4," ujar bapak dua anak ini. Itulah sebabnya, dr. Bajuadji berupaya untuk selalu mengingatkan kepada siapa saja akan pentingnya pemeriksaan dini risiko kanker dan menjaga perilaku gaya hidup. "Kanker bisa muncul dari dalam tubuh sendiri (bawaan genetik) dan bisa juga dari luar, seperti radiasi, konsumsi zat-zat kimia yang terakumulasi, termasuk asupan makanan berisiko dan perilaku gaya hidup yang berbahaya," pungkasnya.

BERGABUNG DENGAN OMNI HOSPITALS "Saya sudah diminta bergabung dengan OMNI Hospitals sejak setahun. Namun saat itu saya sedang mengikuti pendidikan spesialis bedah tumor," kenang dr. Bajuadji. Menjadi bagian dari pelayanan OMNI Hospitals, dr. Bajuadji merasakan pengalaman yang berbeda dibandingkan dengan pengalamannya ketika bertugas di RSUD. "Di OMNI Hospitals fasilitas alat prakteknya cukup lengkap dan kultur rumah sakit serta pasiennya juga berbeda. Ini menjadi tuntutan tersendiri untuk para dokter di sini untuk memberikan pelayanan yang lebih maksimal," ungkapnya.

Program Talk Show Radio

"Dokter Menjawab"

On Air @ Heartline FM

100.6 FM

Setiap Hari Kamis

Pukul 17.00 - 18.00 WIB



Follow



Listen Free Health Tips on
OMNI Hospitals Soundcloud

Free For Android and iOS



AKURASI DIAGNOSIS ADALAH SEBUAH KEPUASAN

Teks: Hapis Sulaiman.

Foto: Dok. OMNI Hospitals.

"Accurate information is a key part of motivation." -MARY ANN ALLISON-



dr. Ade Suherlan, Sp.Rad

Dokter Spesialis Radiologi OMNI Hospitals Cikarang

M

Meski baru beberapa bulan bergabung dengan OMNI Hospitals Cikarang, tepatnya sejak Maret silam, dr. Ade Suherlan, Sp.Rad adalah dokter yang kaya pengalaman. Beberapa rumah sakit di wilayah Karawang dan Cikarang menampung riwayatnya berpraktek sebelum akhirnya bergabung

dengan OMNI Hospitals. Secara spesifik pria yang disapa dr. Ade memang memilih berpraktek di jaringan rumah sakit OMNI yang berada di wilayah Cikarang. "Sekarang saya lebih memilih praktek di Cikarang, di 2 tempat, dan Karawang, di 1 tempat. Karena memang saya memprioritaskan OMNI Hospitals Cikarang sebagai tempat praktek saya," terang pria yang hobi *traveling* dan berburu kuliner ini.

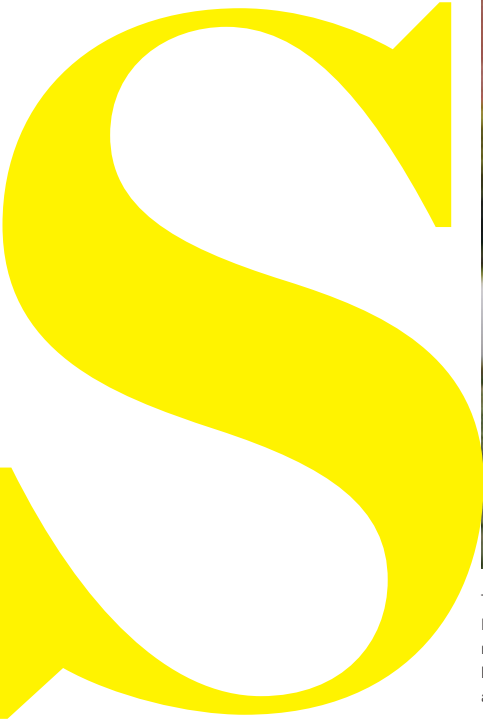
Menurutnya, OMNI Hospitals Cikarang sudah ditunjang oleh ketersediaan fasilitas yang memadai, yang mendukung prakteknya sebagai spesialis radiologi. "OMNI Hospitals Cikarang memiliki fasilitas yang memadai, yang bisa meng-cover hampir semua pemeriksaan, seperti pemeriksaan foto X-Ray, USG, dan CT-Scan," ujarnya. Namun untuk pemeriksaan USG, dr Ade berharap manajemen OMNI Hospitals Cikarang bisa segera memenuhi dengan alat yang lebih canggih.

Mengenai kariernya, dr Ade mengaku bahwa menjadi dokter memang cita-citanya. Mengenai pilihan spesialisasinya, ia percaya bahwa segala pekerjaan memiliki risiko dan peluang yang didasarkan pada kecintaan (*passion*) serta kemampuan diri. "Segala sesuatu yang kita jalani pasti punya kompetensi. Kalau saya merasa ini kompetensi saya, saya pasti jalannya dengan senang hati dan pasti saya laksanakan. Tapi kalau menurut saya ini bukan kompetensi saya, saya akan rujuk ke tempat lain," tuturnya.

Sebagai dokter spesialis radiologi, kebanggaan terbesar baginya adalah ketika mampu memberikan diagnosis secara tepat. "Yang menjadi kebanggaan saya sebagai dokter spesialis radiologi adalah dapat mendiagnosis pasien dengan tepat. Hal itu menjadi kepuasan saya tersendiri," akunya.

Harus diakui bahwa ketepatan diagnosis tentu akan memudahkan tim dokter dalam memberikan penanganan dan pengobatan yang tepat kepada pasien. "Dengan adanya pemeriksaan radiologi, penatalaksanaan terhadap pasien lebih akurat dan lebih tepat. Memang dari anamnesa dan pemeriksaan fisik sudah mewakili, tapi pemeriksaan penunjang juga sangat perlu dilakukan, seperti pemeriksaan foto X-Ray, USG, dan CT-Scan. Jadi buat saya pemeriksaan radiologi berfungsi untuk melengkapi dan menentukan diagnosis lebih cepat dan akurat," ujarnya menutup pembicaraan.

FASILITAS MEMADAI DI OMNI HOSPITALS Menurut dr Ade, OMNI Hospitals Cikarang sudah ditunjang oleh ketersediaan fasilitas yang memadai, yang mendukung prakteknya sebagai spesialis radiologi. "OMNI Hospitals Cikarang memiliki fasilitas yang memadai, yang bisa meng-cover hampir semua pemeriksaan, seperti pemeriksaan foto X-Ray, USG, dan CT-Scan," ujarnya. Namun untuk pemeriksaan USG, dr Ade berharap manajemen OMNI Hospitals Cikarang bisa segera memenuhi dengan alat yang lebih canggih.



RUNNING or WALKING?

“What seems hard now will one day be your warm-up.”

- ANONYMOUS -

Teks : Eyi Puspita. Konsultan: dr. Grace Walandouw, Sp.KFR, dan dr. Hardjo Prawira Sp.PD, KKV. Sumber tambahan: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/19/110000520/manfaat-dan-bahaya-olahraga-lari-setiap-hari>, <https://www.alodokter.com/lima-manfaat-lari-yang-sayang-untuk-dilewatkan>, <https://www.livestrong.com/article/133645-how-does-exercise-increase-bone-density/>

Semua orang tahu, olahraga adalah syarat mutlak untuk tubuh yang sehat dan bugar. Tak perlu beralasan sulit atau mahal. Jalan kaki yang dilakukan secara rutin dan benar sudah cukup memadai. Begitu juga dengan lari – yang juga simpel dan besar manfaatnya– yang belakangan ini telah menjadi gaya hidup.

Memang ada banyak sekali manfaat dari olahraga jalan atau lari. Dengan mempertimbangan tujuan utama, ada baiknya untuk memahami seluk-beluk olahraga ini, seperti penjelasan berikut.

Tujuan Utama:

Menyehatkan Jantung

Jalan kaki mampu meningkatkan kinerja jantung lebih baik sehingga membantu kita terhindar dari penyakit jantung. Sementara lari lebih optimal untuk kesehatan jantung karena memacu jantung lebih berat dan cepat.

Berlari bisa meningkatkan HDL atau kolesterol baik serta mengurangi kadar trigliserida dan lemak dalam tubuh. Saat tubuh bergerak, kolesterol baik akan menyerap kolesterol jahat. Hasilnya, risiko penyakit jantung koroner bisa dihindari. Selain itu, baik lari maupun jalan mempercepat detak jantung hingga sirkulasi darah lebih lancar.

Must Know! Mereka yang kondisi jantungnya sehat, wajib berolahraga salah satunya olahraga lari adalah pilihan terbaik. Namun, jika sudah telanjur mengidap penyakit jantung, konsultasikan lebih dahulu dengan dokter jantung. Biasanya Anda akan menjalani serangkaian tes lebih dahulu, barulah dokter bisa memberikan saran frekuensi dan intensitas olahraga lari yang boleh dilakukan. Hindari olahraga berlebihan karena akan mengakibatkan kelelahan jantung dan hipertrofi yang dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan inefisiensi dan gagal jantung.

Do You Know?

Selain yang dipaparkan di atas, lari dan jalan juga memiliki segudang manfaat lain, yaitu membantu menguatkan otot, mengontrol gula darah dan mencegah diabetes, mengurangi risiko stroke, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan mood dan tingkat energi, menurunkan hipertensi, menyehatkan paru-paru, serta menjaga kebugaran dan kekebalan tubuh.



IMPORTANT THINGS! Ingatlah selalu bahwa lari tergolong olahraga *high impact*. Berlari setiap hari dengan durasi terlalu lama, terlalu cepat, dan tidak membiarkan tubuh beradaptasi, justru bisa meningkatkan risiko cedera (*overuse injury*). Karena itu, jangan lari terlalu jauh atau lama. Lebih baik bila lari diselingi dengan olahraga lain yang tak memberikan dampak benturan pada kaki, seperti bersepeda, renang, atau latihan beban. Dengan begitu, otot-otot yang bekerja keras saat lari dapat beristirahat.

Jika Anda terbiasa melakukan olahraga lari (pemula), dianjurkan untuk melakukan 30 menit per kali latihan, dengan frekuensi tiga kali per minggu dan intensitas disesuaikan dengan usia dan denyut jantung saat beristirahat. Jika sudah semakin terbiasa, Anda bisa meningkatkan waktu latihan dan intensitasnya.

kaki. Hindari juga olahraga lari jika Anda menderita radang sendi.

Tujuan Utama: **Menurunkan Berat Badan**

Lari membakar lebih banyak kalori dibandingkan jalan. Banyaknya kalori yang dibakar dipengaruhi oleh kecepatan dan jarak lari yang ditempuh. Meski banyaknya kalori juga dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya berat badan, setidaknya dalam jarak 1,5 km Anda dapat membakar kurang lebih 100 kalori. Jalan cepat juga terbukti efektif menuturkan berat badan. Yang penting lakukan dengan teratur.

Must Know! Mereka yang belum terbiasa berolahraga lari, indeks massa tubuh dan nafsu makan justru bisa meningkat. Sebab saat berat badan turun, yang paling banyak berkurang justru massa otot, bukan lemak. Jika olahraga lari dilakukan secara berlebihan, produksi hormon kortisol akan meningkat sehingga meningkatkan nafsu makan. Apabila hormon kortisol meningkat, kemampuan tiroid memproduksi hormon T4 juga terpengaruh sehingga kita bisa kehilangan energi dan lemak tidak terbakar sempurna.

Tujuan Utama: **Mencegah Osteoporosis**

Lari dan jalan sama-sama bisa membantu mencegah osteoporosis. Tubuh membutuhkan gerakan dengan berjalan kaki kurang lebih 1000 langkah setiap hari dan sinar matahari setidaknya 15 menit sehari. Apabila kita melakukan olahraga jalan pada pagi hari secara rutin, kekuatan tulang akan meningkat dan risiko osteoporosis berkurang. Sementara, olahraga lari dapat memicu pertumbuhan sel-sel tulang baru yang akan meningkatkan kepadatan tulang dan juga mencegah risiko osteoporosis kelak.

Must Know! Orang dengan berat badan berlebih (obesitas), disarankan untuk memilih jalan dibanding berlari. Gaya yang bekerja pada sendi lutut akan meningkat pada posisi tubuh beraktivitas. Contohnya saat lari gaya berat badan yang menekan lutut akan meningkat 7 kali berat badan. Lari juga lebih berisiko menyebabkan cedera lutut, paha, tulang kering, dan

DO'S & DONT'S

- 1 SELALU** lakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah lari atau jalan.
- 2 KENAKAN** busana yang nyaman serta sepatu olahraga yang tepat dan sesuai ukuran kaki.
- 3 JANGAN** lakukan olahraga secara berlebihan atau melebihi kemampuan.
- 4 CUKUPI** kebutuhan minum.
- 5 MAKAN** yang cukup, setidaknya 2 jam sebelum olahraga.
- 6 BERKONSULTASI** dengan ahli, terutama bila menderita penyakit tertentu atau usia sudah tak lagi muda.
- 7 OPTIMALKAN** manfaat dengan latihan yang bisa mencapai 85% denyut jantung atau *heart rate* maksimal. Lakukan juga pendinginan setelah *peak exercise*.



SLEEPING BEAUTY

"Sleep is the golden chain that ties health and our bodies together."

- THOMAS DEKKER -

Teks: Debbie S. Suryawan.

Foto: Dok. Spesial.

S

Sadar atau tidak, kita pasti merasa *grumpy* ketika kurang tidur. Selain suasana hati menjadi buruk, tidur yang kurang dan/atau tidak berkualitas, juga membuat daya konsentrasi menurun. Waktu tidur malam yang kurang dari yang dianjurkan, yakni 7-8 jam untuk orang dewasa, juga bisa mempengaruhi kesehatan tubuh. Jika dibiarkan, bukan tidak mungkin kualitas hidup akan menurun.

Kebiasaan tidur cukup dan berkualitas memang bukan hal yang bisa dixepekan. Apalagi berbagai penelitian telah menemukan korelasi antara tidur dengan fungsi organ serta kondisi tubuh. Jadi, tak berlebihan rasanya jika kebiasaan tidur cukup dan berkualitas menjadi salah satu anjuran gaya hidup yang wajib diterapkan demi mempertahankan kesehatan tubuh, selayaknya anjuran berolahraga secara teratur dan menjaga asupan makanan. Berikut adalah beberapa informasi penting mengenai pentingnya tidur malam yang cukup dan berkualitas:

Tidur dan masalah berat badan.

Diketahui bahwa kurang tidur bisa mempengaruhi produksi hormon, yakni naiknya produksi *ghrelin* yang merangsang selera makan dan menurunkan produksi *leptin* yang menekan selera makan. Kurang tidur juga bisa menurunkan motivasi. Akibatnya, nafsu makan meningkat dan hasrat untuk berolahraga menurun.

Tidur cukup = produktif & kreatif.

Tidur memegang peranan penting dalam menjaga kerja dan fungsi otak. Karena itulah tidur ikut mempengaruhi produktivitas dan kreativitas seseorang. Termasuk juga daya konsentrasi dan kinerja. Bahkan dari beberapa penelitian ditemukan bahwa tidur cukup dan berkualitas bisa meningkatkan kemampuan *problem solving* dan daya ingat.

Tidur baik, kemampuan fisik baik.

Anda tidak perlu menjadi seorang atlet untuk bisa membuktikan teori ini. Sebagaimana dijelaskan pada poin



Power Nap

Saat beraktivitas, tiba-tiba saja Anda merasa sangat letih dan perlu *re-charge*. Buang jauh-jauh pikiran untuk mengonsumsi minuman berkafein dan cobalah beralih untuk melakukan *power nap* selama 15-20 menit. *Power nap* diyakini bisa meningkatkan daya ingat, kecakapan, kreativitas, dan energi.

BERAPA LAMA KITA HARUS TIDUR?



Bayi

16-18 jam/hari



Anak-anak prasekolah (batita-balita)

11-12 jam/hari



Anak usia sekolah

10 jam/hari



Remaja

9 -10 jam/hari

sebelumnya, kurang tidur bisa membuat konsentrasi menurun. Akibatnya, performa seseorang dalam beraktivitas fisik pun ikut menurun. Termasuk saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti jalan cepat dan naik tangga.

Tidur dan risiko penyakit jantung.

Waktu dan kualitas tidur sangat mempengaruhi kerja jantung. Dari sebuah penelitian, ditemukan fakta bahwa mereka yang tidurnya kurang dari 7 jam, mempunyai risiko penyakit jantung lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidur 7-8 jam per hari. Jadi, pastikan waktu tidur Anda cukup agar risiko tidak meningkat.

Tidur mempengaruhi metabolisme.

Kondisi gula darah dan insulin yang stabil dipengaruhi oleh kebiasaan tidur yang baik. Kurang tidur akan meningkatkan gula darah dan menurunkan sensitivitas insulin. Akibatnya risiko diabetes tipe 2 pun meningkat.

Tidur vs. depresi. Masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental atau kejiwaan, utamanya depresi, diketahui memiliki hubungan yang kuat dengan kebiasaan tidur yang kurang baik, baik dalam waktu maupun kualitas. Agar terhindar dari masalah tersebut, kunci utama adalah tidur yang cukup dan berkualitas. Apabila memiliki masalah sukar tidur, bisa dibantu dengan berbagai cara yang mudah dan cukup efektif.

Tidur meningkatkan imunitas tubuh.

Karena tidur turut mempengaruhi fungsi dan kerja organ, tidur juga turut andil dalam menjaga daya tahan tubuh. Kurang tidur, tentu akan menurunkan daya tahan tubuh. Sebaliknya, tidur cukup dan berkualitas, memastikan bahwa daya tahan tubuh terjaga optimal. Sehingga tubuh tidak rentan dari serangan penyakit.

6

Langkah Menuju Tidur Berkualitas

HINDARI konsumsi alkohol dan kafein 6 jam sebelum waktu tidur.

MINUM susu hangat yang kaya kandungan L-Tryptophan untuk membantu cepat tertidur.

KONSISTEN melaksanakan jadwal tidur pada waktu yang sama.

CIPTAKAN suasana kamar yang tenang dan nyaman, serta padamkan lampu atau gunakan pencahayaan yang minim.

RELAKSASI dan tenangkan pikiran, misalnya dengan meditasi atau menggunakan terapi aroma.

MATIKAN gadget dan semua alat elektronik.

GELAP ATAU TERANG?

Sebenarnya tidur yang baik adalah dalam keadaan gelap. Selain mata tidak terganggu oleh hal lain dan pikiran hanya terfokus untuk menutup mata agar lelap, keadaan gelap juga akan merangsang produksi melatonin. Melatonin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal, yang akan membantu mengendalikan siklus tidur. Meski masih terus diteliti, melatonin diyakini dapat memperlambat penyebaran kanker, membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat, dan juga memperlambat proses penuaan. Apabila Anda terbiasa tidur dengan keadaan terang, secara perlahan coba minimalkan intensitas cahayanya dengan menggunakan lampu meja.



Pro Kontra *Diet Ketogenic*

Diet Ketogenic sedang 'kekinian'. Kabarnya, diet ini bisa menurunkan berat badan dalam waktu singkat. Namun, diet keto dengan pola makan tinggi lemak-rendah karbohidrat masih banyak mengundang kontroversi.

Teks: Eyi Puspita.
Foto: Dok. Spesial.
Narasumber: dr. Vetinly,
M.Gizi, Sp. GK, OMNI
Hospitals Alam Sutera.

M

Memiliki tubuh langsing dan proporsional tentu idaman semua orang, apalagi kaum perempuan. Di sisi lain, kita kerap sulit mengabaikan godaan untuk menyantap kuliner enak dan berlemak. Mungkin karena itulah, diet *ketogenic* atau *keto* menjadi populer. Bayangkan, jika jenis diet lain biasanya membatasi asupan lemak, pelaku diet keto malah diwajibkan mengonsumsi lemak.

Dalam diet *keto*, komposisi lemak mengambil proporsi paling besar dibandingkan karbohidrat dan protein. Rumus pola makannya: 70 persen lemak, 20 persen protein dan karbohidrat sedikit sekali, hanya sekitar 10 persen dari total kalori. Rendahnya asupan karbohidrat bertujuan untuk mencapai ketosis, yakni kondisi ketika tubuh membakar cadangan lemak sebagai sumber energi utama karena kekurangan karbohidrat.

Pola diet *ketogenic* ini masih terus mengundang pro dan kontra. Banyak juga yang bertanya-tanya, apakah ada dampak negatifnya serta efek apa saja yang mungkin ditimbulkan? Untuk lebih memahami diet yang tengah populer ini, berikut adalah perbincangan mengenai diet keto bersama dr. Vetinly, M.Gizi, Sp. GK, dokter spesialis gizi yang berpraktek di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Mungkin banyak dari kita mendengar info bahwa pelaku diet keto dapat



menurunkan bobot tubuh dalam waktu singkat. Benarkah demikian? “Berdasarkan penelitian dalam jurnal ilmiah, diet *keto* yang dilakukan kurang dari 12 minggu atau sekitar 3 bulan, memang memberikan efek penurunan berat badan yang cukup bermakna, disertai penurunan beberapa indikator metabolisme. Namun jika dilakukan lebih dari 12 minggu, penurunan berat badannya tidak terlalu signifikan lagi dibandingkan diet rendah kalori dengan komposisi seimbang,” tegas dr. Vetinly. “Selain itu, diet *keto* yang dilakukan lebih dari 12 minggu, bisa jadi menimbulkan efek samping yang saat ini masih dalam penelitian lebih lanjut.” tambahnya

Karena itu dr. Vetinly menambahkan bahwa jika ingin menurunkan berat badan, prinsip terpenting adalah mengurangi jumlah total kalori sehari-hari. Itulah sebabnya dr. Vetinly tidak pernah menyarankan pasien yang ingin menurunkan berat badan untuk menjalani diet *keto*, karena efek jangka panjangnya belum diketahui. “Pilihan utama tetap diet rendah kalori dengan komposisi seimbang, yakni 45-60 persen karbohidrat, 15-20 persen protein dan 25-30 persen lemak dari total kalori.”

Diketahui juga bahwa asupan karbohidrat dalam diet *keto* cukup 10 persen dari total kalori, karena energi utama didapat dari lemak. Itulah sebabnya nasi, roti, mie, pasta, sereal, produk gandum, umbi-umbian, makanan, dan minuman manis, adalah beberapa jenis makanan yang harus dihindari. Namun faktanya, tubuh memerlukan semua makronutrien dalam jumlah tertentu, baik karbohidrat, protein maupun lemak, karena semua memiliki fungsinya masing-masing.

“Karbohidrat adalah nutrisi utama untuk otak. Otak memerlukan 100-150 gram karbohidrat per hari. Sebagai gambaran, dalam 100 gram nasi terkandung 40 gram karbohidrat. Jika kekurangan karbo, otak kita akan bekerja lebih lambat. Dalam diet *keto*, karbohidrat 10 persen dari total kalori berarti sangat sedikit. Mungkin tak-

kan mencapai 100-150 gram,” jelas dr. Vetinly. Apalagi kekurangan karbo juga bisa menyebabkan gula darah *drop* atau hipoglikemia. Pada penderita diabetes, hipoglikemia sangat berbahaya. Bahkan bisa lebih berbahaya dari hiperglikemia.

Perlu diketahui juga bahwa sayur dan buah adalah salah satu sumber karbohidrat. Jika asupannya dibatasi ketat, risiko kekurangan vitamin dan mineral bisa terjadi. Akibatnya, metabolisme tubuh secara keseluruhan dapat terganggu. Tubuh kita seimbang karena adanya berbagai macam vitamin dan mineral. Karena itu, kebutuhan mikronutrien dan makronutrien harus terpenuhi semua.

Dalam diet *keto*, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi lemak baik atau lemak tak jenuh. Nah, masalahnya, sukar sekali untuk mencari makanan yang hanya mengandung lemak baik, karena pasti di dalamnya terdapat kandungan lemak jenuhnya juga. “Makanan dengan lemak baik cukup tinggi antara lain putih telur dan ikan-ikan laut dalam. Bahan makanan dari hewan berkaki empat sudah pasti mengandung lemak jenuh,” papar dr. Vetinly.

Dr. Vetinly juga mengatakan bahwa sulit pula untuk mendapatkan bahan makanan yang hanya mengandung satu jenis nutrisi. “Makanan tinggi lemak seperti daging, juga mengandung protein tinggi. Jika pola diet kita tinggi lemak, besar kemungkinan juga protein juga ikut tinggi. Yang dikhawatirkan, profil lipid akan meningkat, begitu pula risiko gangguan ginjal. Orang yang masih muda dan sehat mungkin masih bisa mengkompensasinya. Namun, pada orang yang telanjur memiliki gangguan fungsi ginjal, pola makan ini tentu akan semakin memberatkan ginjalnya.”

Meski pro dan kontra masih terus, namun diyakini bahwa diet *keto* bisa digunakan sebagai terapi bagi anak-anak penderita epilepsi dan pasien gangguan saraf, seperti alzheimer, gangguan tidur, serta parkinson. Hal ini mengacu pada beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

diet *keto* bisa mengurangi frekuensi kejang pada anak-anak penderita epilepsi. “Namun, pasien epilepsi atau gangguan saraf lainnya tetap harus dalam pengawasan ketat oleh dokter, karena diet *keto* sendiri bisa menimbulkan efek samping,” jelas dr. Vetinly. “Sedangkan bagi anak obesitas, yang dianjurkan adalah diet rendah kalori dengan komposisi seimbang, disertai peningkatan aktivitas fisik,” imbuhnya.

Menyinggung informasi yang beredar bahwa diet *keto* juga boleh dilakukan oleh penderita kanker – karena dapat menghambat perkembangan sel-sel kanker, termasuk juga penderita diabetes karena kadar gula darah akan lebih terkontrol, dr. Vetinly berkomentar. “Penelitian soal ini masih terus dilakukan dan belum selesai. Belum ada kesimpulan yang final. Di sisi lain, diet *keto* justru mungkin menimbulkan efek samping seperti hipoglikemia, gangguan saluran cerna, penyakit kardiovaskuler, gangguan profil lipid, batu ginjal, menurunnya densitas tulang, serta gangguan pertumbuhan pada anak.”

Meski keputusan untuk menjalankan diet *keto* tetap ada di tangan masing-masing individu, memahami plus dan minusnya serta kebutuhan tubuh, perlu tetap dipertimbangkan. Dan, apabila Anda memutuskan untuk tetap menjalaninya, pastikan saja agar melakukannya di bawah pengawasan dokter.



FEED YOUR HEART RIGHT!

"Let food be thy medicine and medicine be thy food."

- HIPPOCRATES -

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



B

Bukan teori baru bahwa untuk mempertahankan kesehatan tubuh kita wajib menjaga asupan makanan. Itulah sebabnya mengonsumsi makanan yang bisa membantu mengoptimalkan fungsi organ adalah keharusan. Dengan begitu, tubuh memperoleh segala kebutuhannya lewat asupan makanan yang tepat.

Sebagaimana organ lainnya, jantung alias “mesin” pengatur distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan tubuh juga perlu asupan nutrisi terbaik agar bisa bekerja optimal. Apalagi jantung adalah salah satu organ yang bekerja 24/7. Karena itu, kebutuhan nutrisinya perlu diperhatikan. Bisa dibayangkan dampak yang akan terjadi jika pengatur lalu lintas vital ini mengalami masalah? Tentu saja akan terjadi ketidakseimbangan kerja dan kondisi pada organ-organ yang lain.

Jika menyayangi jantung Anda, berikut ini adalah beberapa makanan yang berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan para ahli diyakini sebagai makanan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi jantung.

- **Ikan Salmon, Tuna, Sarden, Kod, dan Makarel.** Kaya akan

kandungan *Omega-3 Fatty Acids* atau asam lemak *essential*, ikan-ikan tersebut dianggap sebagai makanan yang baik untuk kesehatan jantung. Sangat disarankan untuk mengonsumsi ikan-ikan ini sedikitnya 3 kali dalam seminggu. Bisa juga dengan mengonsumsi *dietary supplement* berupa kapsul berisi minyak ikan yang kaya akan *Omega-3 Fatty Acids*.

- **Oatmeal.** Kadar serat larut dalam air (*soluble fiber*) yang tinggi pada makanan ini dipercaya dalam membantu menurunkan kadar kolesterol LDL (*Low-Density Lipoprotein*), atau kerap disebut kolesterol jahat. Menurut para ahli, *oatmeal* bekerja seperti spons yang menyerap kolesterol di dalam sistem pencernaan. Tetapi, hindari mengonsumsi *instant oatmeal*, karena biasanya mengandung gula. Lebih baik pilih *quick-cook oatmeal* atau *rolled oats*.

- **Produk Olahan Kacang Kedelai.** Termasuk di antaranya adalah susu kacang kedelai, tahu atau *tofu*, dan tempe adalah protein nabati yang baik untuk tubuh karena tidak mengandung lemak maupun kolesterol LDL. Selain itu, kacang kedelai juga kaya akan *Polyunsaturated Fats*, serat, mineral, dan vitamin.

- **Kentang.** Faktanya, sayuran jenis umbi-umbian ini kaya akan kadar potasium yang baik untuk menurunkan tekanan darah. Tapi perlu diingat, olahlah kentang dengan bijak. Hindari memasak kentang dengan cara digoreng (*deep fried*). Lebih baik direbus atau dikukus tanpa bumbu berlebihan, sehingga segala kebaikan yang terkandung di dalamnya tidak rusak.

- **Tomat.** Sama dengan kentang, tomat juga banyak mengandung potasium dan *lycopene*—antioksidan jenis *carotenoid* yang berfungsi membantu mengurangi kadar kolesterol LDL dan faktor risiko penyakit jantung, serta membuka pembuluh darah. Selain itu, tomat juga rendah kalori dan kadar gula. Menjadikannya sebagai sayuran yang baik untuk kesehatan.

- **Alpukat.** Kadar *Monounsaturated Fats* yang tinggi di buah ini berfungsi menurunkan faktor risiko penyakit jantung dan kadar kolesterol LDL. Alpukat juga banyak mengandung potasium dan antioksidan. Tetapi, jangan mengolah alpukat menjadi jus dengan campuran susu kental manis dan coklat—karena akan menghilangkan manfaat alpukat. Cukup dikonsumsi apa adanya, atau dengan tambahan irisan tomat serta sedikit garam.

- **Brokoli, Bayam, dan Kale.** Sayuran hijau merupakan salah satu kunci menjaga kesehatan. Selain mengandung *caretonoids* yang berfungsi sebagai antioksidan, sayuran ini juga kaya serat, vitamin, dan mineral. Karenanya, sayuran ini sangat baik untuk meningkatkan kesehatan jantung.

- **Kacang-kacangan.** Termasuk dalam kategori ini adalah kacang badam, kacang tanah, kenari, *pistachio*, dan *macadamia*. Kacang-kacang tersebut mengandung serat yang sangat baik untuk jantung dan vitamin E, yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol LDL. Tetapi, disarankan tidak mengonsumsi kacang-kacangan yang diolah dengan cara digoreng (*deep fried*) dan bertabur gula. Pilih yang diolah dengan cara dipanggang, tanpa gula ataupun garam.

- **Bawang putih.** Memiliki banyak manfaat untuk kesehatan maupun pengobatan, bawang putih dipercaya sebagai tanaman yang memiliki khasiat sebagai antioksidan, antibakteri, dan anti-pengentalan darah. Tak hanya itu, bawang putih juga diperkaya dengan vitamin C, B6, dan mangan—mineral penting untuk fungsi dan kekuatan otot, termasuk otot jantung.

- **Jeruk dan buah sitrus lainnya.** Selain mengandung vitamin C, buah-buahan ini kaya akan *Phytochemicals* yang merupakan salah satu antioksidan yang sangat kuat. Jeruk juga tinggi akan kadar potasium—mineral yang sangat baik dalam meningkatkan fungsi jantung.

Hidup Sehat, Jantungpun Sehat

Teks: Nayu Novita.

Konsultan: dr. Emile Tumpal Hombaron, Sp.JP.

Foto: Adieth Nugraha.

Serangan jantung masih menempati posisi tiga besar penyebab kematian di Indonesia. Karena itu, penting menjalani hidup sehat agar jantung senantiasa sehat.

DO YOU KNOW

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang baik bisa meningkatkan kemampuan jantung membentuk pembuluh darah kolateral

Bagaikan baterai pada peranti elektronik, jantung adalah organ tubuh yang vital perannya bagi kelangsungan hidup. Tak kenal henti, jantung memompa darah untuk menyalurkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh agar organ-organ tubuh seperti paru, ginjal, hati, dan lainnya bisa menjalankan fungsinya dengan baik.

Namun seperti organ lainnya, jantung juga memerlukan aliran darah agar bisa berfungsi optimal. Itu sebabnya, gangguan aliran darah menuju jantung, yang disebut serangan jantung, bisa fatal akibatnya. Di antara berbagai penyebab, serangan jantung yang diakibatkan sumbatan pembuluh darah ke jantung alias serangan jantung koroner, adalah yang paling sering terjadi.



dr. Emile Tumpal Hombaron, Sp. JP

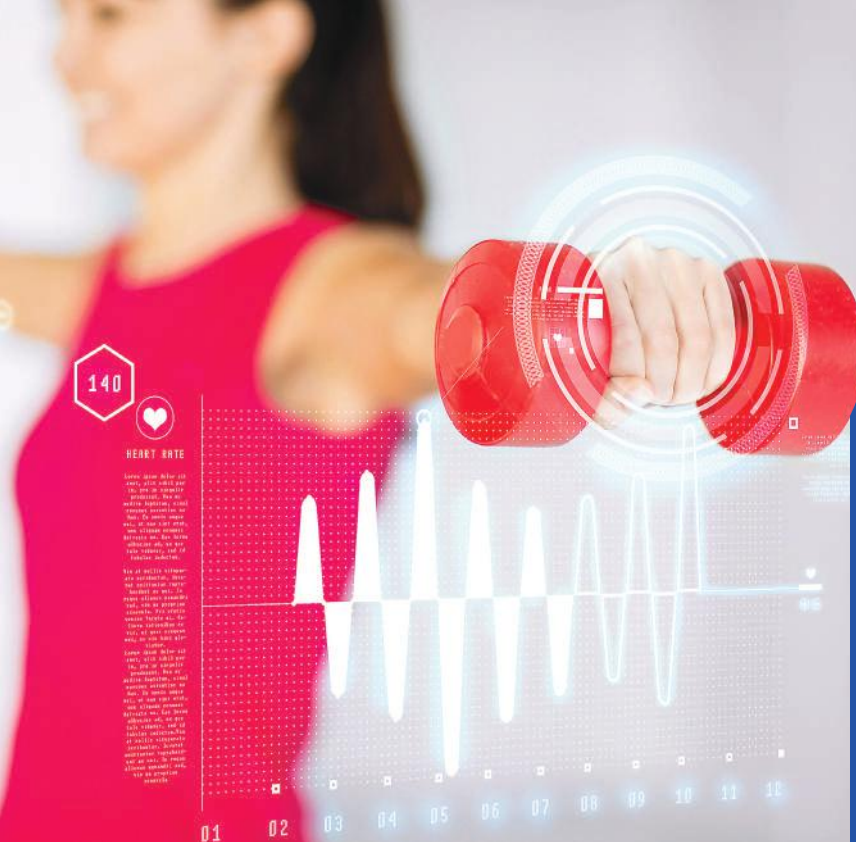
Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah
OMNI Hospitals Alam Sutera

Serangan jantung menempati peringkat atas penyebab kematian di seluruh dunia. American Heart Association menyatakan bahwa 1 dari 3 kematian di Amerika disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, yang salah satunya adalah serangan jantung koroner. Di Indonesia, data Riskesdas menyebutkan bahwa penyakit jantung koroner adalah penyebab kematian tertinggi pada semua umur setelah stroke.

Sigap Kenali Tanda-tandanya

Serangan jantung biasanya ditandai oleh rasa nyeri pada area dada dengan sensasi nyerinya khas, yakni dada terasa berat seperti ditekan kuat-kuat. Rasa nyeri tersebut bisa menyebar ke berbagai arah, termasuk ke ulu hati, leher, pundak, dan lengan. Kadang juga disertai sesak napas, mual, pusing, dan keringat dingin. "Bila gejala ini Anda alami, segera periksakan diri ke dokter. Kian cepat ditangani, semakin sedikit kerusakan yang ditimbulkan dan semakin besar kemungkinan untuk bisa pulih," tegas dr. Emile Tumpal Hombaron, Sp.JP, Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, OMNI Hospitals Alam Sutera.

Berdasarkan statistik, kasus serangan jantung pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Tetapi, serangan jantung yang dialami perempuan lebih mematikan sifatnya! Mengapa demikian? Salah satu penyebabnya adalah ambang toleransi perempuan terhadap rasa sakit relatif tinggi. Selain itu, serangan jantung pada perempuan juga seringkali keliru disangka penyakit lain seperti sakit maag, gangguan empedu, dan sebagainya. Akibatnya, penyakit terlambat ditangani dan berakibat fatal.



MUST KNOW!

Jika lekas ditangani, bisakah jantung pulih seperti sediakala? Terkait pemulihan, para ahli percaya bahwa sel-sel pembuluh darah yang sudah mengeras, terlebih sudah membentuk jaringan ikat, tak bisa pulih seperti semula. "Tapi dari segi fungsi, jantung sebenarnya punya kemampuan menumbuhkan pembuluh kolateral, yaitu jalur pembuluh darah baru untuk mengimbangi pembuluh arteri yang tersumbat. Kemampuan ini bisa berbeda pada setiap orang. Itu sebabnya, ada orang yang setelah kena serangan jantung tetapi baik-baik saja, tapi ada pula yang sebaliknya," jelas dr. Emile.

Hidup Sehat sejak Dini

Saat ini, kasus serangan jantung kerap menimpa mereka yang masih berusia awal 40-an. Beda dengan di masa lalu, ketika serangan jantung identik dengan ancaman kesehatan bagi golongan berusia lanjut. Mengapa bisa demikian? Salah satunya adalah gaya hidup lembam alias minim gerak yang banyak diadopsi masyarakat, terutama mereka yang tinggal di wilayah perkotaan. Masyarakat masa kini juga terbiasa mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula, tapi rendah serat.

Kondisi lingkungan tempat tinggal juga ikut andil dalam mempertinggi risiko. Secara global, lingkungan tempat hidup kita sekarang memang lebih buruk dibandingkan dulu, apalagi dengan adanya efek rumah kaca, polusi, dan sebagainya. "Menurut penelitian, semakin dekat tempat tinggal dengan jalan raya, kemungkinan terkena penyakit jantung juga lebih besar. Kebisingan bisa meningkatkan stres, yang berpengaruh pada kesehatan jantung. Polusi udara juga demikian. Jelaga dari asap kendaraan juga berbahaya bagi aliran darah, bukan semata-mata asap rokok," papar dr. Emile.

Kebanyakan, menjelang usia 40 tahun, banyak orang mulai memikirkan kesehatan tubuh dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Upaya ini tentu baik dalam menghambat terbentuknya sumbatan pada pembuluh darah. Hanya saja, tak banyak yang tahu bahwa berdasarkan studi, plak yang menimbulkan sumbatan pembuluh darah sebenarnya sudah mulai terbentuk sejak usia 10 tahun! Jadi idealnya, gaya hidup sehat memang mesti dimulai sedini mungkin.

Hitung Risikonya

Selain menerapkan gaya hidup sehat, ada hal lain yang bisa dilakukan untuk menyiasati ancaman serangan jantung, yaitu dengan menghitung risiko serangan jantung, menggunakan kalkulator risiko seperti kalkulator Framingham dan Score (*Systematic Coronary Risk Evaluation*), disusun oleh European Society of Cardiology. Anda bisa mengunduhnya dari situs internet yang terpercaya. Beberapa poin yang digunakan untuk menghitung risiko adalah kebiasaan merokok, usia, berat badan, kebiasaan

olahraga, konsumsi alkohol, status diabetes dan hipertensi, asupan makanan sehari-hari, dan banyak lagi.

Perhatikan hasil perhitungan dengan kalkulator risiko. Jika tergolong berisiko tinggi, maka Anda harus waspada dan segera melakukan langkah-langkah untuk menekan risiko serangan jantung, seperti memperbaiki pola makan, mengelola stres dengan baik, dan berolahraga. Kalau pun nilainya terbilang rendah, jangan lengah dan teruskan kebiasaan baik yang sudah Anda lakukan.

Nah, seperti apakah definisi olahraga yang baik? Tak lain adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara bertahap dan konsisten. "Artinya, dilakukan mulai dari intensitas rendah setiap hari, bukan hanya seminggu sekali. Jika mau meningkatkan intensitasnya, lakukan secara bertahap dan konsisten, jangan mendadak. Apa pun jenis olahraganya tidak masalah, baik itu kardio, *weight-lifting*, *resistance*, dan sebagainya. Semua jenis olahraga akan memberi manfaat baik pada tubuh kita," jelas dr. Emile.

M

Meski pernah mendengar namanya, sebagian besar dari kita barangkali belum memahami apa sebenarnya penyakit Kawasaki. Ditemukan oleh Dr. Tomisaku Kawasaki di Jepang pada 1967, penyakit Kawasaki atau *mucocutaneous lymphnode syndrome*, adalah penyakit yang ditandai dengan peradangan pada pembuluh darah di seluruh tubuh, termasuk pembuluh darah koroner pada jantung. Jika tidak ditangani dengan cepat ketika tandanya muncul, peradangan yang menyumbat pembuluh koroner bisa berakibat fatal pada jantung anak.

Secara statistik, penyakit Kawasaki banyak menyerang anak berusia di bawah lima tahun, juga orang de-

Karena membutuhkan penanganan yang cepat, orangtua perlu mengenal penyakit ini agar bisa segera mengantisipasi apabila muncul tanda-tandanya pada si buah hati.

SERBA-SERBI PENYAKIT KAWASAKI

Teks: Nayu Novita. Konsultan: Dr. dr. Najib Advani, Sp.A(K), M Med (Paed) – OMNI Hospitals Alam Sutera. Foto: Adieth Nugraha.

was. Di Indonesia, penyakit Kawasaki diduga ditemukan pada sekitar 1996. Namun Indonesia baru resmi tercatat dalam peta penyakit Kawasaki dunia pada 2005. Kini, diperkirakan dalam setahun ada sekitar 4000 penderita Kawasaki di Indonesia, tapi hanya sekitar 200 yang terdeteksi dan mendapatkan pengobatan yang tepat. Di Jepang, di mana rata-rata anak mendapatkan asupan gizi baik dan

diperhatikan kesejahteraannya oleh keluarga dan pemerintah, kasus Kawasaki tetap tinggi, yaitu sudah mencapai 200.000 anak.

Jangan Salah Diagnosis

Tanda-tanda penyakit Kawasaki bisa dikatakan menyerupai tanda-tanda penyakit yang umum diderita anak-anak, seperti campak, infeksi virus, demam berdarah, atau gondongan.



Lantas, apa beda gejala penyakit Kawasaki dengan penyakit lainnya?

"Satu hal yang menonjol, tidak seperti campak, penyakit Kawasaki jarang disertai batuk-batuk. Kalaupun batuk, intensitasnya ringan saja, bukan batuk kuat seperti pada campak. Pada penderita campak, demam juga biasanya berangsur turun begitu ruam muncul. Tapi pada Kawasaki, demam tetap bertahan meski ruam sudah banyak terlihat. Ruam pada campak juga biasanya meninggalkan bekas kehitaman setelah sembuh, beda dengan Kawasaki yang tak menyisakan jejak. Ruam pada Kawasaki juga berbeda bentuknya dengan ruam pada penderita penyakit demam berdarah," papar dr. Najib Advani, Sp.A(K), M.Med (Paed), Ketua Kawasaki Center di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Bila positif menderita Kawasaki, pasien perlu mendapatkan obat imunoglobulin melalui infus. Jenis obat ini terutama berguna menekan risiko kerusakan pembuluh darah koroner. Hanya saja, berhubungan imunoglobulin diproses dari plasma donor darah, harganya sangat mahal sehingga sering menjadi kendala. Sebagai ilustrasi, 1 gram obat imunoglobulin harganya kini sekitar Rp1,5 juta. Padahal, pasien perlu mendapatkan dosis 2 gram per kilogram berat badannya.

Perlu Tindakan Cepat

Karena banyaknya kasus penyakit Kawasaki yang tak terdeteksi, penting bagi setiap orangtua untuk mengenal lebih dekat dengan penyakit ini. Pasalnya, tak sedikit di antara kita –termasuk kalangan medis sekalipun, yang belum memahami seluk-beluk penyakit Kawasaki, sehingga keliru mendiagnosis sebagai penyakit lain. Jika tidak cepat ditangani dengan benar, penderita penyakit Kawasaki berisiko mengalami kerusakan jantung permanen.

Sayangnya, hingga kini belum diketahui secara pasti penyebab munculnya penyakit Kawasaki. Diduga kuat, penyakit ini terkait dengan kondisi infeksi pada tubuh penderita, meski belum ada bukti meyakinkan yang mendukung hipotesis tersebut. Mengenai upaya yang bisa dilakukan

Komplikasi Akibat Kawasaki

Yang berbahaya dari penyakit Kawasaki adalah komplikasi yang menyertainya. Akibat peradangan, pembuluh darah koroner yang menuju jantung mengalami pembengkakan, kemudian kelamaan menciut dan menyempit. Penyempitan ini biasanya terjadi pada minggu kedua setelah gejala muncul. Jika sampai terjadi penyempitan pembuluh koroner, maka jantung tidak bisa mendapatkan aliran darah yang dibutuhkan. Akibatnya, pasien berisiko mengalami serangan jantung atau kecacatan jantung permanen yang sewaktu-waktu bisa berakibat fatal. Bukan tidak mungkin pasien harus menjalani operasi *bypass* atau bahkan pencangkokan jantung.



Dr. dr. Najib Advani,
Sp.A(K), M Med
(Paed) Dokter
Spesialis Anak
Konsultan Jantung
- Ahli Penyakit
Kawasaki
OMNI Hospitals
Alam Sutera

MUST KNOW!

Penyakit Kawasaki tidak bersifat menular, baik melalui pernapasan, sentuhan, dan lain sebagainya.

untuk mencegah penyakit berbahaya ini, pakar Kawasaki sedunia masih angkat tangan alias masih belum bisa memberikan jawaban secara pasti. Karenanya, satu-satunya langkah yang berada dalam kendali kita adalah dengan menetapkan diagnosis secara benar dan tepat waktu. "Itu sebabnya, diagnosis penyakit Kawasaki hanya bisa dilandasi pada gejala fisik yang muncul serta pengalaman dokter yang memeriksa," jelas dr. Najib, yang juga staf pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dr. Najib juga berpesan bahwa diagnosis Kawasaki tidak boleh sampai merugikan pasien dan keluarganya. "Jangan sampai terlanjur diberikan obat imunoglobulin yang mahal, tetapi pasien sebenarnya tidak menderita Kawasaki. Itu sebabnya, bila curiga anak terserang Kawasaki, segera larikan ke dokter yang sudah berpengalaman agar penanganan bisa dilakukan secara tepat," ujar tegas.

KENALI TANDA-TANDA PENYAKIT KAWASAKI

- Demam di atas 5 hari yang tidak reda meski diobati.
- Mata merah, tapi tidak mengeluarkan kotoran seperti penderita *pink eye*. Pada tubuh muncul ruam merah yang menonjol jika diraba.
- Pembengkakan kelenjar yang kerap muncul di leher (sehingga sering dikira gondongan).
- Bibir merah dan kering.
- Lidahnya merah dan bengkak (*strawberry tongue*).
- Telapak tangan dan kaki memerah dan tampak bengkak.
- Bila sudah melampaui fase akut (0-10 hari), demam akan turun dan kulit pada telapak tangan dan kaki mengelupas.
- Setelah 3-4 minggu, kuku penderita akan tampak garis putih melintang yang disebut Beau's Line.



Tidak ada orangtua yang ingin anaknya sakit. Apalagi jika penyakit yang diderita terbilang langka, yang sangat jarang referensinya. Itulah yang dialami Soeyanny Tjahja, ibu dari Grace yang pada 2005 dinyatakan menderita penyakit Kawasaki.

Saat itu, Grace yang berusia 6 tahun mengalami beberapa gejala, seperti panas tinggi, muncul bintik-bintik merah di sekujur badan, serta mata dan bibir menjadi merah. Khawatir melihat kondisi Grace, wanita yang akrab disapa Ibu Asui ini memeriksakan anaknya ke dokter. "Hampir setiap hari saya bolak-balik ke rumah sakit," kenangnya saat dijumpai di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Grace sempat didiagnosis terkena virus dan infeksi paru. Sampai kemudian, dokter anak yang biasa menangani Grace memeriksanya. "Dokter sempat bilang, 'Ini Kawasaki, Bu, tapi obatnya mahal'. Saya pun mulai mencari tahu tentang penyakit Kawasaki ini," ungkap Ibu Asui.

Grace baru diberi obat untuk penyakit Kawasaki sekitar 12 hari setelah gejala muncul. Karena lambatnya penanganan, penyakit Kawasaki sudah menjalar ke koroner. "Dua hari setelah kembali ke rumah, Grace mendapat serangan jantung," tambah Ibu Asui. Grace pun harus menjalani kateterisasi.

Selama bertahun-tahun, Grace menjalani berbagai perawatan. Selain kateterisasi, ia juga menjalani MRI,



Soeyanny Tjahja (Asui)

AKTIF MENGINFORMASIKAN KAWASAKI

Kesulitan yang dialami ketika anaknya dideteksi penyakit Kawasaki mendorong Soeyanny Tjahja aktif membagikan informasi mengenai penyakit Kawasaki.

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha.

Echo jantung, dan lainnya. Pada 2011, diketahui kondisi jantung Grace ternyata lebih buruk dari yang diperkirakan. Grace pun harus menjalani operasi *by-pass* di Tokyo, Jepang.

Cerita yang Viral dan Kawasaki Center

Sadar bahwa penyakit yang diderita anaknya adalah langka, Ibu Asui pun berbagi informasi tentang penyakit Kawasaki kepada teman-temannya. Cerita yang dibagikan melalui *e-mail* ini kemudian tersebar luas dan mendapat respons dari berbagai kalangan, di antaranya jurnalis dari berbagai media di Tanah Air dan perwakilan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Ibu Asui juga mendapat referensi untuk berkonsultasi pada Dr. dr. Najib Advani, Sp. A(K), MMed(Paed), yang mendalami penyakit Kawasaki. Grace pun kemudian ditangani oleh dr. Najib.

Berkaca dari pengalamannya, Ibu Asui dan dr. Najib berkeinginan

mendirikan sebuah pusat untuk menangani penyakit Kawasaki. Keinginan itu mendapat titik terang ketika dr. Najib bergabung dengan OMNI Hospitals Alam Sutera. Pada 2007, Kawasaki Center resmi menjadi bagian dari pelayanan yang diberikan oleh rumah sakit ini.

Manfaat kehadiran Kawasaki Center dirasakan betul oleh Ibu Asui. Pada 2009, anaknya yang pertama, Brandon, mengalami beberapa gejala yang mirip dengan Grace. Ibu Asui pun segera menghubungi dr. Najib. Setelah dilakukan pemeriksaan, diketahui Brandon positif menderita Kawasaki. Karena sudah ada pusat pelayanan, kondisi Brandon cepat ditangani.

Masih bersama dr. Najib, Ibu Asui juga mendirikan POPKI (Perhimpunan Orangtua Penderita Penyakit Kawasaki Indonesia). Di perhimpunan itu, dr. Najib adalah pembina dan Ibu Asui menjadi ketua.

PENANGANAN SERANGAN JANTUNG DAN TERSEDAK ANAK DAN DEWASA



Dalam film, kita mungkin sering melihat adegan tokoh dalam cerita yang mengalami kondisi darurat, misalnya tersedak atau mengalami serangan jantung. Nah, bagaimana bila kita berhadapan dengan kondisi itu di dunia nyata? Apa yang harus kita lakukan?

Sigap Hadapi Serangan

Jika seseorang di dekat kita tiba-tiba mendapat serangan jantung, jangan panik. Segera telepon 118 dan pindahkan pasien ke tempat yang aman dan tenang. Pastikan tak ada yang berkerumun di sekitarnya, sebab akan menyulitkan oksigenasi ke otot jantung. Jangan lupa melonggarkan pakaian dan melepaskan ikat pinggang pasien, agar bisa bernapas dengan baik. Pada kasus pasien dengan paru-paru terendam cairan posisikan pasien setengah duduk (45 derajat).

Bila pasien tak sadarkan diri, pastikan pasien masih bernapas atau tidak. Anda bisa merasakan aliran napas lewat hidung atau naik-turun rongga dadanya. Raba juga nadi pada pergelangan tangan atau leher. Panggil namanya. Perhatikan respons si pasien.

Kalau pasien sadar, mintalah ia mengidentifikasi keluhannya. Gejala serangan jantung di antaranya adalah nyeri dada seperti tertekan benda berat, daerah bahu leher seperti tercekik, ker-

Sebelum terjadi, pelajari dulu cara membantu orang mengalami serangan jantung atau tersedak.

ingat dingin, mual, dan lemas. Jika jelas pasien mengalami serangan jantung, berikan 2-4 butir aspirin 160-320mg untuk dikunyah. Jika ada, berikan bantuan oksigen dengan nasal kanul. Jangan memberikan CPR jika Anda tidak terlatih dan tak punya izin malah bisa membuat terjadi cedera pada penderita.

Cari bantuan medis secepatnya. Semakin cepat, makin besar kemungkinan selamat. Jika memungkinkan dan pasien dalam keadaan stabil, Anda boleh membawanya ke rumah sakit dengan mobil.

Tenang Atasi Tersedak

Kondisi darurat lain yang juga kerap dialami anak-anak adalah tersedak yang terjadi saat ada benda—makanan atau cairan yang menghambat aliran udara di tenggorokan.

Untuk kasus tersedak ringan pada orang dewasa, mintalah ia untuk batuk terus-menerus dan memuntahkan benda yang masuk. Jika tersedak semakin parah, ia takkan bisa berbicara, menengis, atau batuk. Bila tak segera dibantu, ia bisa kehilangan kesadaran. Berikut adalah cara untuk membantunya:

- Berdiri di samping agak ke belakang penderita, lalu tahan dadanya dengan satu tangan. Jika korbannya anak-anak, berlututlah di belakangnya. Condongkan tubuhnya ke depan agar benda di saluran pernapasan dapat keluar dari mulut dan tidak masuk lebih jauh. Beri lima pukulan *gentle* di antara kedua tulang belikatnya dengan pangkal telapak tangan Anda.
- Jika jalan napas masih tersumbat, lakukan *Manuver Heimlich*. Berikut caranya:

- Berdiri di belakang penderita. Posisikan satu kaki Anda agak di depan agar tubuh Anda seimbang. Jika penderita kanak-kanak, berlutut atau turunkan tubuh Anda.
- Lingkarkan kedua lengan Anda di pinggang pasien. Condongkan tubuhnya agak ke depan.
- Kepalkan satu tangan Anda. Letakkan kepalan sisi jempol di atas pusar si penderita.
- Tutupi kepalan tangan itu dengan tangan Anda yang satu lagi. Dorong kepalan tangan dengan entakan cepat ke arah dalam dan atas—seakan Anda berusaha mengangkat penderita. Lakukan berkali-kali sampai benda asing itu keluar.
- Bila yang tersedak adalah bayi atau balita, lakukan prosedur berikut hanya apabila pasien tak bisa menengis, batuk, atau bernapas, tetapi masih dalam kondisi sadar penuh:
 - Duduklah di kursi atau berlutut agar Anda bisa menopang balita dengan nyaman. Posisikan ia telungkup dengan kepala lebih rendah. Pegang kepala balita dengan satu tangan Anda sementara tubuhnya berada di lengan bawah Anda, dan menghadap paha Anda.
 - Dengan pangkal telapak tangan Anda, pukul punggungnya, yakni di antara dua tulang belikat, sebanyak lima kali.
 - Jika masih tersedak, gulingkan tubuhnya hingga wajahnya menghadap ke atas. Tahan belakang kepalanya dengan tangan Anda.
 - Letakkan dua jari Anda (jari telunjuk dan jari tengah) pada tulang dadanya atau sedikit di bawah garis putingnya, kemudian entakan dadanya—satu kali per detik, sedalam kurang lebih 1,5 inci, sebanyak lima kali.
 - Lakukan lima kali pukulan *gentle* di punggung dan lima kali entakan dada secara bergantian, sampai benda asing keluar. Lakukan pemeriksaan oleh tenaga medis meskipun jalan napas sudah bebas.

KONSTRUKSI JALAN LAYANG PENYELAMAT JANTUNG

Ibarat jalan alternatif, operasi *Coronary Artery Bypass Graft* berfungsi membantu mengurai kemacetan di dalam pembuluh darah koroner jantung.

Gaya hidup tidak sehat seperti merokok, malas berolahraga, dan gemar menyantap makanan tinggi lemak adalah beberapa hal yang bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Penyakit jantung koroner, yang menempati peringkat teratas penyebab kematian di berbagai penjuru bumi, adalah penyakit yang muncul akibat sumbatan pada pembuluh darah koroner menuju jantung.

Salah satu solusi untuk mengatasi penyakit jantung koroner adalah dengan melakukan operasi *Coronary Artery Bypass Graft* (CABG) atau bedah lintas-jantung koroner, yang juga dikenal dengan nama operasi *bypass* jantung. Ibarat membangun jalan layang, operasi *bypass* bertujuan mengurangi masalah pada pembuluh darah, sehingga aliran darah kembali lancar dan jantung mendapatkan asupan oksigen serta nutrisi yang diperlukan.

Organ pun Ada Spare Part

Jantung merupakan organ tubuh yang mampu mencukupi kebutuhannya sendiri. Selain memompa darah ke seluruh tubuh, jantung juga memberikan sebagian darah yang dipompa untuk menunjang kehidupannya. Oksigen dan nutrisi yang diperlukan jantung mengalir melalui pembuluh darah koroner. Makanya, kalau ada sumbatan di sana akibat plak, performa jantung akan terganggu sekali dan akibatnya bisa fatal.

Penanganan untuk masalah ini ada dua. Pertama, dengan membuka pembuluh darah dari dalam melalui pemasangan *ring*. Yang kedua, membuat jalan pintas untuk menggantikan pembuluh darah yang terhambat, melalui operasi *bypass*. "Berhubung masalahnya bersifat mekanis, yaitu saluran tersumbat, maka penyelesaian utamanya dilakukan secara mekanis pula. Pemakaian obat-obatan, sifatnya *temporer* saja," dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS, FIHA, SpBTKV, spesialis bedah jantung dari OMNI Hospitals Alam Sutera.



Pembuluh darah yang digunakan untuk membuat saluran *bypass* adalah pembuluh darah yang berasal dari tubuh pasien sendiri. Yang paling sering dipilih adalah *left internal mammary artery*, yaitu pembuluh arteri yang terletak persis di bawah tulang dada tengah. Menurut banyak studi, ini adalah pilihan terbaik karena 95% di antaranya tetap berfungsi normal setelah 15 tahun.

"Alternatif lain adalah pembuluh darah yang terletak di tungkai kanan atau kiri. Ada beberapa alternatif pembuluh darah yang terletak di tangan, juga di perut. Semuanya merupakan pembuluh arteri, seperti pembuluh darah koroner. "Jadi itulah kehebatan pencipta kita. Ibaratnya, di dalam tubuh kita ini sudah disediakan *spare part*. Jika yang asli sudah tidak berfungsi, maka kita bisa memanfaatkan penggantiya," ujar dr. Alfa.

Metode Operasi Sesuai Kondisi

Ada beberapa metode operasi *bypass*. Yang pertama adalah teknik *on-pump* dengan menggunakan mesin jantung paru. Jadi, selama operasi berlangsung, jantung dihentikan, lalu fungsinya digantikan oleh mesin ini. Darah dialirkan ke mesin, lalu dipompa lagi oleh mesin ke seluruh tubuh. Kedua adalah teknik *off-pump* yang tidak menghentikan jantung. Caranya dengan menggunakan alat bantu *heart stabilizer* untuk mengurangi denyutan pada area pembuluh darah yang akan di-*bypass*.

Dan, yang ketiga adalah kombinasi metode operasi dengan menggunakan mesin jantung paru, tapi tanpa menghentikan jantung. Ini biasanya diterapkan pada pasien yang sudah pernah kena serangan jantung berkali-kali sehingga ukuran jantungnya membesar dan menyulitkan pemasangan alat *heart stabilizer*. Penggunaan mesin jantung paru juga berguna untuk mengambil darah dari jantung, sehingga ukuran jantung mengecil dan lebih mudah dioperasi. Metode ini dikenal sebagai *on pump beating heart*.

Sekarang ada teknik terbaru yang bernama *Minimally Invasive Cardiac Surgery (MICS) CABG*. Ini adalah perluasan teknik *off-pump*, tapi dengan sayatan minimal, hanya 5-6cm di dada kiri. Beda dengan operasi sebelumnya yang sampai mengangkat tulang dada. Keuntungannya, masa penyembuhannya lebih cepat sehingga ideal bagi manula dan pasien yang memiliki masalah paru-paru. Tapi dari segi efektivitas, selama pemasangan pembuluh alternatifnya baik, maka metode apa pun yang digunakan akan memberikan hasil sama baik.

Prosedur Mana yang Terbaik?

Lantas, dalam kondisi apa pasien sebaiknya memilih menggunakan *ring* atau operasi *bypass*? Pada prinsipnya, kedua metode ini bertujuan sama, yaitu mengembalikan aliran darah menuju jantung. Hanya saja, pada umumnya, hasil terbaik didapat dari operasi *bypass*. Pasalnya, pembuluh darah yang rusak akan digantikan sepenuhnya oleh pembuluh yang masih sehat.

"Namun kita perlu memikirkan lagi faktor lain yang ikut terlibat. Misalnya, setimpal atau tidak melakukan operasi besar untuk mengatasi sumbatan kecil. Maka itu, jika sumbatannya hanya satu, memasang *ring* biasanya lebih disarankan. Meskipun pemasangan *ring* itu sendiri juga berisiko menimbulkan sumbatan baru akibat reaksi tubuh terhadap bahan *ring*. Namun, risiko itu bisa diperkecil dengan memilih jenis *ring* yang menggunakan obat *anti-rejection* serta asupan obat pengencer darah setelah operasi," ujar dr. Alfa.

Untuk pasien yang memiliki sumbatan cukup banyak, amat disarankan untuk menjalani operasi *bypass* ketimbang memasang *ring*. Lebih-lebih jika terdapat kondisi lain yang memberatkan, seperti diabetes. Pasalnya, kemungkinan munculnya kembali sumbatan baru cukup besar. Selain itu, pembuluh darah yang su-



**dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS,
FIHA, Sp.BTKV**

Dokter Spesialis Bedah Jantung
OMNI Hospitals Pulomas &
OMNI Hospitals Alam Sutera

dah banyak dicemari plak juga cenderung mengeras, tidak elastis lagi, sehingga berisiko pecah pada saat dipasangi *ring*.

Satu lagi yang perlu diingat, hendaknya pasien menggali informasi dari pihak terpercaya sebelum memilih metode yang akan dijalani. "Di negara maju, operasi *bypass* merupakan prosedur yang sudah umum dilakukan karena mayoritas penduduk sudah paham manfaat dan prosedurnya. Di sini, mendengar operasi jantung, kebanyakan orang sudah takut duluan meski risikonya sama saja dengan pasang *ring*. Itu sebabnya, edukasi dan kesediaan mencari informasi amat penting agar pasien bisa mendapatkan penanganan yang paling sesuai untuk dirinya," tegas dr. Alfa.

Teks: Nayu Novita. Narasumber: dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS, FIHA, Sp.BTKV – OMNI Hospitals Alam Sutera. Foto: Adieth Nugraha.

KUALITAS HIDUP PASCA OPERASI BEDAH JANTUNG

Jangan abaikan tanda-tanda masalah sumbatan pada jantung. Dengan tindakan yang tepat, tubuh jadi lebih baik dan kualitas hidup meningkat.

K

Keluhan berupa sakit dan sesak di dada kiri, kaki yang membengkak, atau mudah merasa lelah, memang tidak bisa diabaikan begitu saja. Akibat dari kondisi yang tidak nyaman tersebut, kualitas hidup pun turun dan aktivitas menjadi terbatas. Dengan terus waspada terhadap keluhan-keluhan tersebut, yang

ternyata berhubungan erat dengan masalah sumbatan pada jantung, tindakan cepat dan aman bisa segera dilakukan, sebagaimana dipaparkan oleh pasien OMNI Hospitals Pulomas yang telah menjalani operasi bedah jantung berikut.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals.



"Keluhan awal saya adalah ketika saya sering sesak nafas, keluar keringat dingin, dan kaki bengkak. Saya pikir ada masalah dengan maag, ternyata perkiraan saya salah. Setelah berkonsultasi, saya disarankan untuk menjalani operasi bedah jantung. Saya merasa puas dengan pelayanan OMNI Hospitals, termasuk tim dokter yang cekatan dan berpengalaman. Karena itu, saya sarankan kepada siapapun yang mempunyai masalah jantung dan harus menjalankan operasi bedah jantung agar tetap semangat melakukan pemeriksaan dan menjalani operasi."

Hadi Sugiarto

"Sudah tiga tahun saya mudah sekali merasa capek dan sesak. Tapi saya tidak pernah merasa sakit pada dada kiri. Kemudian saya berkonsultasi pada dokter dan diminta untuk menjalani tes *treadmill*. Dari situlah diketahui bahwa penyumbatan jantung saya sudah 90 persen dan ada pengapuran juga. Tindakan satu-satunya adalah operasi bedah jantung. Sekarang, saya sudah bisa beraktivitas seperti biasa. Demi kebaikan kita, tidak perlu takut jika dokter menyarankan untuk menjalani operasi bedah jantung."

Syarif Sutarno



"Puncak keluhan saya terjadi ketika Hari Raya Lebaran. Dada kiri saya sakit luar biasa, sehingga saya langsung dibawa ke OMNI Hospitals Pulomas. Ternyata setelah diperiksa, ada banyak sumbatan di jantung saya dan tidak ada jalan lagi selain menjalankan operasi bedah jantung. Kini setelah operasi, saya merasa jauh lebih baik dan sehat."

Zuzana Wijaya

"Dulu saya pikir saya sakit maag, karena sakit dada kiri sampai ke belakang, gampang capek, dan susah tidur. Setelah dicek, ternyata sumbatan jantung saya sudah 95 persen. Akhirnya saya menjalani operasi bedah jantung. Saya yakin, setelah operasi saya jauh lebih baik dan kualitas hidup saya juga menjadi lebih meningkat. Terima kasih kepada tim dokter. Saya juga berpesan kepada pasien yang memiliki masalah sumbatan pada jantung agar tidak menunda-nunda untuk segera melakukan pemeriksaan dan tindakan operasi bedah jantung di OMNI Hospitals."

Ernawati



Executive Lounge

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA



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

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha.

M

Menambah kenyamanan dalam memberi pelayanan kesehatan terbaik kepada para pasien, OMNI Hospitals Alam Sutera meresmikan fasilitas terbarunya, Executive Lounge, yang diresmikan pada Jumat, 16 Maret 2018.

Hadirnya Executive Lounge membuat pasien hanya perlu menunggu di ruang yang nyaman dari pendaftaran hingga obat selesai. Selama menunggu, pasien dapat menikmati berbagai fasilitas yang disediakan di Executive Lounge, di antaranya sofa yang nyaman, koneksi internet (*wi-fi*), tayangan televisi, termasuk berbagai minuman yang dapat dinikmati secara gratis.

Mendukung layanan yang diberikan, para pasien di Executive Lounge akan dilayani seorang *liaison officer* (LO). Petugas ini yang akan mengurus pendaftaran, memberitahukan ketika konsultasi dengan dokter tiba, hingga membantu mengambilkan obat di apotek.

Ketersediaan fasilitas Executive Lounge menambah pelayanan yang diberikan OMNI Hospitals kepada para pasien, terutama pasien VIP. OMNI Hospitas Alam Sutera

juga menyediakan fasilitas registrasi di kamar perawatan, *free meal* untuk penunggu pasien, pengantaran obat kepada pasien yang berdomisili di sekitar Alam Sutera, serta penjemputan-pengantaran ke bandar udara bagi pasien-pasien yang berasal dari luar kota.

Selain di OMNI Hospitals Alam Sutera, fasilitas Executive Lounge juga tersedia di OMNI Hospitals Pulomas dan akan segera dibuka di OMNI Hospitals Cikarang. Untuk dapat menikmati fasilitas ini, pasien cukup menghubungi pihak asuransi atau kantor tempat bekerja (yang bekerja sama dengan OMNI Hospitals) agar pihak OMNI Hospitals dapat mempersiapkan fasilitas yang diinginkan.



dr. Sammy Santoso
General Manager
Corporate Commercial
Development
OMNI Hospitals



**dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS,
FIHA, Sp.BTKV**

Dokter Spesialis Bedah Jantung
OMNI Hospitals Pulomas &
OMNI Hospitals Alam Sutera

MANTAP MENJADI DOKTER SEJAK MUDA

Terinspirasi dari sang ayah,
pria yang gemar touring ke
daerah pelosok ini sudah
memantapkan diri untuk
menjadi dokter sejak belia.

Teks: Nayu Novita.

Foto: Adieth Nugraha.

Di Malang, kota kelahiran sekaligus tempatnya tumbuh, dr. Alfa Ferry, MD, FRCS, FCS, FIHA, Sp.BTKV, dokter spesialis di bidang Bedah Jantung dan Kardiovaskular OMNI Hospitals Alam Sutera, sudah terbiasa melihat ayahnya yang berprofesi sebagai dokter umum melayani pasien yang datang silih-berganti. Hal tersebut meninggalkan jejak kekaguman di hatinya. Karena itu, sejak usia 12 tahun, ia mantap memutuskan untuk menjadi dokter seperti sang ayah.

"Saya ingat, dulu sering melihat orang datang ke tempat ayah praktik. Setelah diperiksa, oleh ayah mereka diberi obat dan kadang disuntik. Beberapa hari kemudian, pasien yang sama datang kembali dalam keadaan sehat, membawa pisang atau apa pun dari kebunnya. Di daerah, seringkali pembayaran tidak dengan uang, tetapi lebih kepada gestur baik sebagai ungkapan terima kasih. Waktu itu saya pikir profesi ayah, *kok*, menyenangkan. Orang setelah ditangani, sembuh, lalu datang kembali dengan keceriaan. Bagi saya itu asyik sekali," kenang dr. Alfa.

Gagal Membawa Berkah

Beranjak remaja, berbagai bayangan untuk menjalani profesi lain sempat melintas di benak dr. Alfa. Namun, cita-cita untuk menjadi seorang dokter selalu menjadi harapan yang ia simpan baik-baik. Lulus SMA, dr. Alfa mengikuti ujian saringan masuk perguruan tinggi negeri. Malangnya, ia tidak lulus

ujian Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FK UI).

Namun, nasib masih berpihak padanya. Berdasarkan informasi dari koran, ia mendengar tentang pembukaan pendaftaran pertukaran pelajar dengan negara ASEAN. Ia pun mem-beranikan diri untuk mengikuti tes. Di antara 800 pendaftar, 4 orang di antaranya lulus ujian penyaringan, termasuk dr. Alfa. Ia pun resmi menyan-dang predikat sebagai mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universiti Ke-bangsaan Malaysia.

Setelah sekian tahun menuntut ilmu di Negeri Jiran, pada 1988 dr. Alfa kembali ke tanah air untuk mengabdikan diri sebagai dokter. Tapi sa-yang, ia tidak bisa langsung berpraktik karena sistem di negara ini belum siap menerima tenaga medis hasil didikan luar negeri. "Waktu itu saya disuruh sekolah lagi di FK UI, masuk tahun ter-akhir. Setelahnya ikut ujian lagi, karena standarisasinya belum jelas. Padahal kawan-kawan saya sesama peserta pertukaran pelajar, bisa langsung prak-tik ketika pulang ke negara asal. Jadi-lah saya kembali lagi ke Malaysia, kare-na di sana saya bisa langsung bekerja," jelas dr. Alfa.

Terpikat Bedah Jantung

Sambil bekerja, dr. Alfa mencari cara untuk bisa melanjutkan pendidikan spesialisasi. Sistem pendidikan di Ma-laysia memang masih berhubungan dengan negara induknya di Inggris, di mana calon pelajar yang mesti ak-tif mencari sponsor, yakni orang yang hendak kita tuntut ilmu darinya. Sing-kat kata, setelah mendapat sponsor, dr. Alfa pun terbang ke Inggris, melan-jutkan pendidikan di Royal College of Physician and Surgeon of Glasgow.

Lulus sebagai ahli bedah umum, dr. Alfa kembali ke Malaysia dan mem-fokuskan pendidikannya pada pena-nganan operasi bedah jantung di In-stitut Jantung Negara Malaysia. "Bagi saya, bedah jantung adalah jenis bedah yang elegan, *classy*, sulit, tapi paling bisa dimonitor. Jantung adalah pusat kehidupan, sehingga artinya penting sekali bagi pasien. Jadi kalau kami, yakni tim yang terlibat dalam operasi

jantung, bisa membantu dan hasilnya memuaskan, itu rasanya menyenangkan sekali bagi saya,” ujar dr. Alfa.

Selama berpraktik di Malaysia, dr. Alfa mengamati bahwa “kiblat” para pakar bedah jantung di dunia terletak di Amerika. Karenanya, ia pun terbang ke negara Paman Sam untuk mengikuti USMLE (United States Medical Licensing Examination), ujian standardisasi petugas medis di negara tersebut, dan lanjut berpraktik sebagai dokter spesialis bedah jantung di Cleveland Clinic, Ohio. Sekitar 4 tahun bekerja di Amerika, pada tahun 2000 ia dipanggil “pulang” ke Indonesia untuk mengisi posisi sebagai pakar bedah jantung yang banyak dibutuhkan di tanah air.

Memisahkan Pribadi Dan Profesi

Bagi orang awam, tentu berat untuk menekuni profesi dengan beban tanggung jawab tinggi sebagai pakar bedah jantung. Tapi tidak demikian bagi dr. Alfa. Menurutnya, semua bidang profesi sama saja. “Yang penting kita menjalaninya sebaik mungkin, secara profesional. Misalnya saya, bidang saya di bedah jantung, jadi tidak boleh lakukan operasi di bidang lain, seperti mengangkat tumor payudara. Sebagai dokter, saya juga mesti mendahulukan kepentingan pasien dari kepentingan pribadi. Jelaskan semua risiko dari *treatment* yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarganya. Selama profesionalitas dikedepankan, stres tidak akan muncul,” paparnya.

Selain itu dr. Alfa juga punya resep tersendiri untuk menyeimbangkan kehidupan profesional dengan kehidupan pribadi. Di waktu luang, ayah empat anak ini gemar jalan-jalan bersama keluarga dan *hang out* bersama teman-teman. Ia juga rutin berolahraga *squash*, tenis, dan bersepeda, serta senang menyanyi. Tak kalah seru, ia juga kerap ikut *touring* bersama klub kendaraan roda dua atau roda empat.

“Saya suka *touring*, setidaknya sebulan sekali. Tidak jauh-jauh, ke daerah-daerah pelosok di Pulau Jawa saja. Misalnya, ketika ada gempa di Ponorogo tempo hari, saya ke sana bersama teman-teman, memberikan bantuan. Teman saya kebanyakan

bukan dari kalangan kedokteran. Istri saya juga latar belakangnya ekonomi, bukan dari kalangan medis. Meski mencintai dunia kedokteran, tetapi jika hanya berkutat di bidang itu saja sepanjang waktu, rasanya terlalu “penuh” hidup saya,” jelas pria yang putri ketiganya juga bercita-cita menjadi dokter sambil tertawa.



**dr. Rochsismandoko, Sp.PD, KEMD,
FINASIM, FACE**

Dokter Spesialis Penyakit Dalam
Konsultan Endokrinologi Metabolik dan
Diabetes OMNI Hospitals Alam Sutera

MUSIK DAN KELUARGA ADALAH ELEMEN PENYEIMBANG HIDUP

Teks: Nayu Novita.
Foto: Adieth Nugraha
dan Dok. Pribadi.

Wafatnya ibunda
tercinta menjadi
titik balik yang
menentukan arah
perjalanan karier
pria yang pernah
bercita-cita
menjadi arsitek ini.





Ingin membangun gedung tinggi adalah impian awal dr. Rochsismandoko, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE, pakar di bidang Endokrinologi Metabolik dan Diabetes OMNI Hospitals Alam Sutera. Karenanya, dr. Rochsis pernah bercita-cita untuk menjadi seorang arsitek atau insinyur sipil. Padahal ia paham benar bahwa ibundanya berharap satu di antara sepuluh anaknya berprofesi sebagai dokter.

Tapi nasib berkata lain. Di awal SMA, sang bunda berpulang karena penyakit kanker saluran pencernaan. Lulus SMA, dr. Rochsis masih mencoba membangun impiannya dengan memilih jurusan Teknik Arsitektur dan juga Kedokteran saat mengikuti ujian saringan masuk perguruan tinggi. Namun, begitu tahu bahwa dirinya diterima di kedua jurusan, pesan sang bunda kembali terngiang dan memantapkan dirinya untuk menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Tak Ternilai dengan Uang

Setelah dijalani, seluk-beluk bidang ilmu kedokteran ternyata mampu memikat hati dr. Rochsis. Pendidikan bertahun-tahun untuk menempanya menjadi seorang dokter, dijalani secara total. Setelah resmi menyandang gelar dokter umum, pria yang lahir di Lahat dan besar di Palembang ini menjalani penempatan dinas di wilayah pemukiman transmigrasi di Desa Toari, Sulaawesi Tenggara.

Di daerah pedalaman yang belum terjamah listrik dan saluran air bersih, yang berjarak 7 jam perjalanan dari Kota Kendari, ia mengabdikan diri selama tiga tahun. Di situlah dr. Rochsis menemukan makna pengabdian sebagai dokter. Setiap hari, selalu ada warga yang singgah ke rumah tempatnya berpraktik, minta disembuhkan dari penyakit. Tak jarang, pasien menempuh perjalanan yang sulit dan jauh untuk berobat.



"Sebagai dokter, bisa membantu menyembuhkan orang sakit itu menyenangkan sekali rasanya. Tidak dibayar pun, Saya mau. Asalkan pasien sembuh dan bilang terima kasih saja, sudah bahagia rasanya. Dulu di Toari, pasien biasa membayar biaya pengobatan dengan barang. Bisa ikan, ayam, burung, atau rusa. Halaman rumah sampai penuh kandang untuk memelihara hewan-hewan pemberian. Pada masa-masa itu saya menghayati betul kepuasan batin yang didapat sebagai dokter," kenang dr. Rochsis.

Usai pengabdian di Toari, dr. Rochsis kembali ke bangku pendidikan untuk mengambil spesialisasi di bidang Ilmu Penyakit Dalam. Setelah rampung, perjalanan karier membawanya pada subspesialisasi Endokrinologi Metabolik dan Diabetes di FK UI Jakarta. Pilihan tersebut membuatnya kian banyak bersinggungan dengan pasien, terhubung Indonesia menempati nomor lima dalam daftar populasi diabetes dunia.

Menjaga Kunci Keharmonisan

Dalam berpraktik, dr. Rochsis punya resep untuk memelihara hubungan harmonis dengan pasien. "Sebisanya mungkin, jalin komunikasi yang baik dengan pasien dan keluarganya. Ini penting untuk memberikan pemahaman mengenai metode pengobatan yang digunakan. Jika komunikasi baik, sekalipun terjadi kemungkinan terburuk, keluarga pasien akan tetap berterima kasih karena kerabatnya sudah dirawat secara maksimal. Saya percaya, kasus malpraktik itu berawal dari komunikasi yang buruk antara dokter dan pasien," jelasnya.

Bukan hanya dengan pasien, menurut dr. Rochsis, penting pula menjalin hubungan baik dengan rekan sejawat. Baginya, seorang dokter pantang menyimpan dan merahasiakan ilmu untuk dirinya sendiri. Semangat berbagi



ilmu itu besar manfaatnya bagi sesama dokter maupun pasien. Itu sebabnya, dr. Rochsis aktif dalam sejumlah organisasi profesi, mulai dari Ikatan Dokter Indonesia, Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, juga sebagai Ketua Wilayah Persatuan Diabetes Indonesia (PERSADIA) Provinsi Banten dan Perkumpulan Edukator Diabetes Indonesia (PEDI) sebagai Ketua I, sampai American Association of Clinical Endocrinologist.

Musik & Keluarga = Penyeimbang Jiwa

Di luar profesinya, dr. Rochsis punya sisi lain yang tak kalah mengesankan. Ayah dari empat anak ini gemar mencurahkan hatinya pada musik. Di rumahnya, terdapat studio musik dan beragam alat musik, mulai dari gitar akustik, gitar listrik, piano, *keyboard*, sampai *saxophone*. "Musik itu menenangkan. Saya suka semua genre musik. Tapi yang jadi favorit itu *classic rock*, lagu-lagunya Deep Purple dan Led Zeppelin. Istri saya suka menyanyi," ujar pria yang kadang memangdom musisi jalanan untuk aksi *jam session* di rumahnya.

Selain musik, pria yang gemar *traveling* ini juga punya hubungan luar biasa dekat dengan keluarga. Kalau sedang berkumpul di rumah, keempat anaknya yang sudah dewasa masih senang tidur berimplan di kamar orangtuanya.

"Anak saya yang bungsu, yang hampir lulus sekolah kedokteran, biar sudah besar begitu masih suka tidur pelukan dengan saya. Kalau lagi jatuh cinta atau marahan dengan siapa, anak-anak pasti *curhat* pada saya dan ibunya. Hubungan kami memang dekat. Bisa bilang, musik dan keluarga adalah penyeimbang dalam kehidupan saya," ungkapnya santai.



PELAYANAN KOMPREHENSIF UNTUK JANTUNG ANDA

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

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha.

B

Berdasar data yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014, penyakit jantung koroner menempati posisi pertama sebagai penyakit penyebab kematian di negeri ini. Hal itu menunjukkan penyakit jantung sudah menjadi momok bagi masyarakat negeri ini. Karenanya, kesehatan organ tubuh yang satu ini perlu mendapat perhatian khusus –tanpa mengesampingkan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Menjalani gaya hidup sehat menjadi hal utama untuk menjaga kesehatan tubuh. Hanya saja, pemeriksaan kesehatan secara berkala tetap diperlukan untuk memantau kondisi organ tubuh, terutama jantung. Pasalnya, hampir setengah kasus serangan jantung koroner dialami orang yang justru tidak tahu bahwa terdapat plak/sumbatan di pembuluh darahnya.

Menanggapi kondisi tersebut, sekaligus berupaya mewujudkan Center of Excellence, OMNI Hospitals melengkapi pelayanan kesehatan dengan menghadirkan Cardiovascular Center. Menawarkan pelayanan kesehatan jantung yang komprehensif, fasilitas ini memberikan pelayanan yang lengkap, mulai dari diagnosis, pemeriksaan kondisi jantung (*Elektrokardiogram/EKG, treadmill, Echocardiography*/pemeriksaan



fungsi jantung, *CT-Cardiac/CT-scan* khusus jantung, *Angiography/Kate-terisasi Jantung*, hingga penanganan kasus penyakit jantung, seperti pemasangan *stent/ring*, pembalanan pembuluh darah, dan *Coronary Artery Bypass Grafting/CABG* atau bedah jantung.

Pelayanan komprehensif tersebut dimungkinkan karena tersedianya peralatan kesehatan dengan teknologi terbaru serta tenaga medis yang kompeten, mulai dari spesialis jantung dan pembuluh darah, spesialis penyakit dalam Konsul-

tan Kardiovaskular, serta spesialis bedah Thoraks Kardiovaskular.

Selain itu, Cardiovascular Center memberikan pelayanan selama 24 jam, karena OMNI Hospitals menyediakan dokter spesialis yang dapat datang ke rumah sakit (*on call*) ketika ada pasien yang perlu penanganan penyakit jantung, di luar jadwal praktik rutin. Saat ini, Cardiovascular Center baru tersedia di OMNI Hospitals Pulomas dan OMNI Hospitals Alam Sutera. Sementara di OMNI Hospitals Cikarang baru dapat memberikan pelayanan diagnostik.



Kendalikan Penyakit Jantung dengan CERDIK

- Cek kesehatan secara berkala
- Enyahkan rokok
- Rajin olahraga dan beraktivitas fisik
- Diet sehat dengan gizi seimbang
- Istirahat yang cukup
- Kendalikan stres



GEJALA DAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER

Berikut beberapa faktor yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, berdasar data yang dirilis Kementerian Kesehatan RI:

1. **Usia.** Risiko penyakit jantung meningkat seiring bertambahnya usia.
2. **Tekanan darah.** Tekanan darah tinggi diiringi obesitas, kebiasaan merokok, kolesterol tinggi, atau diabetes, dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung.
3. **Diabetes.** Sekitar 60-70% penderita diabetes meninggal karena penyakit jantung koroner.
4. **Kolesterol tinggi.** Risiko penyakit jantung meningkat seiring peningkatan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah.
5. **Kegemukan.** Orang dengan berat badan berlebih (>20% dari berat badan ideal) cenderung berisiko terkena penyakit jantung dan stroke.



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
BCA terdaftar dan diawasi oleh OJK

KARLINA YULIASTIN

PERAWAT PELAKSANA OPERATING THEATRE (OT)
BEDAH JANTUNG OMNI HOSPITALS PULOMAS

*"If you want others
to be happy, practice
compassion. If you want to be
happy, practice compassion."*

- DALAI LAMA -

Teks: Hapis Sulaiman. Foto: Adieth Nugraha.



Kesigapan dan ketelatenan menjadi keutamaan dalam bertugas bagi seorang perawat yang menjadi mitra dokter. Hal itu juga yang dirasakan Karlina Yuliasstin, biasa disapa Lina, dalam menekuni pekerjaannya sebagai perawat pelaksana kamar bedah (*operating theatre/OT*) di OMNI Hospitals Pulomas.

Lina mengaku bahwa menjadi perawat awalnya didorong pada kebutuhan untuk bekerja. Perempuan asal Brebes, Jawa Tengah ini memilih pendidikan perawat di Akademi Keperawatan

Semarang pada 2006. Dan sejak 2008 silam, Lina bertugas di OMNI Hospitals Pulomas. Pada awalnya Lina ditempatkan di bagian poli. Beberapa bulan kemudian barulah Lina pindah ke bagian kamar operasi sampai sekarang.

Sebagai perawat pelaksana kamar bedah, Lina ikut menangani tindakan bedah untuk berbagai kasus penyakit, tidak hanya jantung. Lina juga mengatakan bahwa tindakan bedah untuk jantung lebih rumit daripada bedah lainnya. "Secara tatalaksana kurang lebih sama. Tapi lebih rumit bedah jantung, karena alatnya lebih banyak, operasinya lebih lama, pasiennya antara hidup dan mati, dan butuh kecepatan dan ketelitian tinggi. Situasinya juga lebih menegangkan," terang ibu satu anak ini.

Menekuni pekerjaan, Lina dan rekan pelaksana kamar bedah harus siap dengan jadwal *oncall* yang bisa setiap waktu. Mereka juga dituntut untuk teliti dan tahan banting dalam menghadapi dokter maupun pasien. "Kita berhadapan dengan karakter dokter yang berbeda-beda karena situasi darurat dan penuh tekanan. Kita harus telaten. Sebagai mitra dokter, kita harus paham kasus dan tindakan yang akan dikerjakan. Dari situ kita bisa menyiapkan peralatan yang sesuai. Setiap bedah tantangannya selalu beda meski untuk penyakit yang sama. Tubuh manusia satu dan lainnya berbeda-beda, jadi penanganannya juga beda," papar Lina.

Bicara perlengkapan bedah di OMNI Hospitals Pulomas, Lina berharap pihak rumah sakit berkenan untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan. "Selain kemampuan dokter dan tim, dengan peralatan yang lengkap, tindakan bedah yang dilakukan di sini bisa berjalan lebih lancar dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi," terangnya.

Keberhasilan tindakan bedah dan kesehatan pasien tentunya menjadi kebahagiaan bagi dokter dan Lina yang ikut dalam tim bedah. "Kalau pasiennya sehat dan selamat, kita bahagia. Pekerjaan sampai malam pun terasa tidak sia-sia. Tapi sebaliknya kalau pasiennya tidak sehat, kita juga ikut bersedih," aku perempuan berzodiak 1984 ini.

Lina mengaku banyak memperoleh pelajaran hidup sejalan pengalamannya di ruang bedah. Hal itu membuatnya semakin banyak bersyukur. "Saya bersyukur diberi kesehatan. Kita beruntung tidak berada dalam posisi pasien. Kita seperti disadarkan untuk menjaga kesehatan lebih baik lagi. Untuk kesehatan jantung sebetulnya mudah, sedikitnya kita perlu membiasakan berolahraga, membiasakan pola makan sehat, dan *medical check-up* berkala. Semakin ke sini tingkat risiko penyakit jantung kian tinggi pada usia-usia yang lebih muda," pungkasnya.





Mengatasi **Penyakit Jantung Koroner** dengan
memperlancar aliran darah untuk mengantar oksigen dan nutrisi ke otot jantung

PAKET (PCI)

INSERTION OF DRUG-ELUTING CORONARY ARTERY STENT

PEMASANGAN STENT PADA PEMBULUH JANTUNG

Rp. 67.000.000,-*

Termasuk:

- Jasa Dokter
- Obat-obatan selama Tindakan PCI
- Biaya Tindakan PCI
- Pemeriksaan Penunjang lain
(Laboratorium dan Radiologi)
- Paket tidak termasuk biaya ICU

PAKET (CABG)

CORONARY ARTERY BYPASS GRAFT

MULAI DARI:

Rp. 210.000.000,-*

Termasuk:

- Jasa Dokter Spesialis Bedah Jantung
- Obat-obatan selama Operasi dan Perawatan
- Perawatan kelas 1 selama 5 hari
- ICCU selama 3 Hari
- Biaya Tindakan Operasi Bedah Jantung
- Pemeriksaan Penunjang Laboratorium dan
Radiologi (untuk kebutuhan operasi jantung)

*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku sampai dengan 31 Desember 2018 • Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan yang bekerjasama • Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya
- Paket tidak termasuk konsultasi awal, penyulit medis & kontrol post operasi

OMNI HOSPITALS PULOMAS
Jl. Putomas Barat VI No. 20
Jakarta Timur 13210

0813 8418 2239



021 2977 9999



1 500 108

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 Cibiruuh Selatan, Bekasi 17350

0811 1031 117



omnihospitalsgroup



We Care with Passion

QUIZ

KETAHUI KONDISI JANTUNG ANDA

Merasa tubuh Anda sehat? Atau, lebih spesifik, merasa jantung Anda baik-baik saja? Coba jawab beberapa pertanyaan berikut sebagai langkah awal mengetahui kondisi jantung Anda.

1

Berapa tekanan darah Anda?

- A** Di bawah 120/80 (0)
- B** Antara 120/80 – 140/90 (+1)
- C** Di atas 140/90 (+3)
- D** Tidak tahu (+1)

2

Bagaimana kondisi kolesterol Anda?

- A** Kolesterol baik (HDL) di atas 50, kolesterol buruk (LDL) di bawah 130, *triglycerides* (kandungan lemak di darah) kurang dari 150 (0)
- B** Salah satu di antara berikut: HDL di bawah 50, LDL di atas 130, *triglycerides* di atas 150 (+2)
- C** Tidak tahu (+1)

3

Seberapa sering mengonsumsi makanan yang digoreng?

- A** Sekali dalam 1 bulan (+1)
- B** Beberapa kali dalam 1 bulan (+2)
- C** Tidak pernah (0)

4

Apa ada anggota keluarga Anda yang terkena penyakit jantung?

- A** Ya, ibu pada usia sebelum 65 tahun dan ayah pada usia sebelum 55 tahun (+2)
- B** Tidak (0)
- C** Tidak tahu (+1)

5

Konsumsi minuman beralkohol di malam akhir pekan?

- A** Segelas bir atau *wine* (+1)
- B** Beberapa gelas bir atau *wine* (+2)
- C** Tanpa alkohol (0)

6

Jumlah rokok yang Anda konsumsi?

- A** Tidak merokok (0)
- B** Beberapa batang (+3)
- C** Setengah bungkus atau lebih setiap hari (+8)

7

Berapa jenis menu yang terakhir Anda konsumsi?

- A** 1 – misal ayam dan nasi (+2)
- B** 2-4 – beberapa sayuran (+1)
- C** 4 atau lebih – salad dan beberapa sayuran (0)

8

Yang Anda rasakan setelah menaiki tangga atau memanjat pohon?

- A** Baik-baik saja atau lebih bersemangat (0)
- B** Limbung (+1)
- C** Saya tidak menaiki tangga (+2)

9

Berapa indeks tubuh Anda (BMI)? [berat badan (kilogram) dibagi kuadrat tinggi badan (meter)]

- A** 18,5-24,9 (0)
- B** 25-29,9 (+1)
- C** 30 atau lebih (+2)

0-2: Anda sudah menjalani pola hidup yang meminimalkan risiko penyakit jantung. Berolahraga, diet yang baik, dan tidak merokok mencegah 80% kemungkinan penyakit jantung.

3-7: Satu atau beberapa kebiasaan yang Anda jalani berisiko menimbulkan penyakit jantung. Ketahui faktor penyebab penyakit jantung untuk meminimalisasi terkena penyakit ini.

8 atau lebih: Segera periksakan kondisi jantung Anda ke dokter. Ubah gaya hidup Anda dengan pola hidup yang sehat.



JANA GUNAWAN PARENGKUAN

Sehat? Tidak Repot, Asalkan Mau!

Di sebuah sore di bilangan Kelapa Gading. Jana bersiap melakukan latihan rutinnnya di gym yang sudah lebih dari 2 tahun menampungnya sebagai member. Sebelum berkeringat, Jana memaparkan idealismenya seputar gaya hidup sehat dan olah kebugaran yang ia lakoni.

Teks: Hapis Sulaiman. Foto: Adieth Nugraha.
Lokasi: UFitness, Kelapa Gading.



Aktivitas ibu empat orang anak ini segudang. Mulai dari mengurus keluarga, mengurus usaha The Baked Goods yang dirintisnya sejak beberapa tahun silam, juga mengurus orangtua yang mengidap dementia. Repot, memang. Tapi semua dilakoninya dengan tenang dan kemauan yang besar. Terbukti, Jana masih mampu menyelipkan rutinitas berolahraga, termasuk menyiapkan makanan sehat untuk keluarganya. Soal gaya hidup sehat, Jana memang tidak punya nilai tawar lagi.

Tak bisa dipungkiri, dengan fokusnya menerapkan gaya hidup sehat untuk diri maupun keluarganya, banyak teman yang menilai Jana sebagai sosok yang gila kebugaran, *health-freak*. Jana tidak membantah. Tapi ia punya alasan untuk itu semua. "Orang mungkin melihat saya sebagai *health-freak*. Hehehe. Di rumah, selain sirup saja saya buat sendiri. Orang mungkin akan berpikir beli saja. Tapi buat saya selama saya tahu *ingredients*-nya kenapa tidak membuat sendiri. Nggak susah, kok, buatnya. Dan, lebih aman," tegasnya.

Jantung & Pemeriksaan Dini

Jana ingat ketika ia belum menikah dengan Erwin (Parengkuan). Ia mengaku punya kebiasaan makan yang kacau, di antaranya gemar sekali hidangan gulai otak kambing. “Seminggu bisa 3 kali mampir ke Rumah Makan Padang. Saya cuma pesan menu otak (kambing). Dua atau tiga porsi,” kenangnya.

Nyatanya, efek kebiasaan itu terakumulasi dan baru terasa ketika ia berkeluarga. Saat Jana mulai rutin berolahraga, ia kerap merasakan pusing yang luar biasa. Setelah diperiksakan ternyata kadar kolesterolnya yang tinggi sekali. “Makanya saya merasa tidak bisa seperti itu lagi. Semuanya harus berubah. Itu yang saya ingatkan ke anak-anak saya. Saya tidak melarang anak-anak saya untuk jajan, tapi saya meminta mereka untuk makan-makanan rumah dulu sebelum jajan. Dengan makan makanan rumah yang saya buat, setidaknya gizi mereka sudah terpenuhi. Setidaknya saya tenang,” ungkap Jana

Bersama sang suami, kebiasaan hidup sehat itu ditularkan kepada anak-anaknya. “Kita melakukan ini untuk hidup sehat panjang umur. Saya menerapkan aturan kepada anak-anak dengan sangat terbuka, baik secara lisan maupun mencontoh kebiasaan saya dan Erwin. Kami berdua harus kompak bila ingin anak-anak meniru kebaikan yang kita lakukan,” paparnya.

Jana mengakui memang perlu ekstra tenaga dalam mengajarkan dan membangun kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Tak jarang bersiasat dan bawel. “Tidak ada *punishment* dan *reward*. Anak-anak sudah bisa diet, membiasakan gaya hidup sehat, mulai dari olahraga dan membawa bekal. Mereka sudah sadar akan kebutuhan diri sendiri. *Reward*-nya adalah masa depan mereka yang sehat. Mereka bertanggung jawab atas diri mereka sendiri. Kini mereka sudah bisa memilih makanan yang tidak sehat dan sehat,” ujar Jana yang menggeluti olahfisik *functional training* dan berenang. Hebatnya lagi, kebiasaan sehat ini juga menular kepada teman-teman Jana.

Melakoni gaya hidup sehat harus seiring dengan pemeriksaan kesehatan rutin. Utamanya dalam memastikan kesehatan jantung. Jana mengaku banyak belajar dari pengalaman orang-orang di sekitarnya. “Ada teman yang jatuh sakit langsung meninggal dunia. Ada juga yang habis olahraga, sakit, dan kemudian meninggal dunia. Setelah diperiksa, ternyata ada masalah jantung,” ungkapnya.

Dari pengalaman itulah Jana sadar untuk tidak menganggap sepele setiap gejala. “Kadang orang berpikir cuma gejala ringan, tapi jangan disepelekan dan tetap perlu pemeriksaan. Seperti yang terjadi pada Papa saya. Tidak seperti biasanya beberapa waktu silam dia mudah sekali mengantuk. Karena penasaran, saya meminta untuk melakukan pemeriksaan. Ternyata setelah diperiksa diketahui Papa menderita penyempitan pembuluh darah,” kenang Jana.

Mengenai pentingnya kesehatan jantung dan pemeriksaan dini, Jana sadar benar bahwa gaya hidup yang tidak terkendali menjadi bom waktu, mulai dari makanan, polusi, kurang olahraga, dan lain-lain. “Teknologi dan alat-alatnya juga sudah sedemikian canggih. Jadi akan lebih baik kalau kita bisa mengetahui risiko penyakit, termasuk jantung, yang mungkin terjadi lebih dini,” ujarnya. “Risiko penyakit jantung juga menimpa kalangan usia muda. Justru dalam usia muda, kita bisa menyiapkan diri, lebih *aware*, untuk masa depan kita juga,” pungkas Jana.

LIBURAN & AKTIVITAS FISIK Soal destinasi wisata, Erwin dan Jana lebih memilih lokasi-lokasi yang memungkinkan mereka dan anak-anak untuk bisa berwisata melalui aktivitas fisik. “Kami pilih pantai. Bukan gunung. Meniatkan untuk bisa beraktivitas dan eksplorasi, berenang, *trekking*, dan lain-lain. Anak-anak juga sudah saya biasakan ke pantai sejak usia 3 bulan,” papar Jana.



CITIES WITH
AMAZING PARKS:

It's Oh So Green(y)!



"Parks and playgrounds are the soul of a city." - MARTY RUBIN -

Teks: Andreas Winfrey. Foto: Dok. Spesial

H

Hidup di lingkungan yang mendukung kesejahteraan dan kesehatan rohani serta jasmani warganya adalah impian setiap masyarakat perkotaan. Bayangkan saja jika Anda tinggal di lingkungan dengan udara bebas polusi, pepohonan dan bunga cantik yang rimbun, juga ruang terbuka untuk siapa saja. Meski bagi sebagian orang hal tersebut masih menjadi impian semata, setidaknya beberapa tahun terakhir beberapa kota besar di Indonesia, terutama Jakarta dan sekitarnya, sudah mulai memahami pentingnya ruang hijau bagi kehidupan bersama.

Beberapa kota di berbagai penjuru dunia ternyata sudah sejak lama memuat petak taman di antara himpitan gedung-gedung pencakar langit. Meski pembangunan modern harus terus terjadi, bukan berarti unsur penting kemudian harus digusur, bukan? Berikut ini beberapa kota dengan keindahan taman asri, yang semoga dapat menjadi referensi bagi Tanah Air.



Royal Botanic Gardens Victoria

Jardin des Tuileries (Tuileries Garden) - Paris, Prancis

Taman yang tepatnya berlokasi di 113 Rue de Rivoli ini merupakan taman umum tertua dan terbesar di Paris. Keindahannya tentu tidak dapat dipungkiri, termasuk pemandangan monumen ikonik Place de la Concorde dan the Arc de Triomphe. Ketika dibuat pada 1564, taman ini merupakan bagian dari Istana Tuileries, dan kemudian dibuka untuk umum pada 1667, setelah Revolusi Perancis terjadi. Taman ini menjadi saksi jejak sejarah kerajaan hingga kini. Taman ini juga dinobatkan sebagai UNESCO World Heritage pada 1991.

Royal Botanic Gardens Victoria - Melbourne, Australia

Penobatan gelar "*World's Most Liveable City*" selamat tujuh tahun kepada Melbourne tentu bukan tanpa alasan. Dari banyaknya pertimbangan, tentu salah satunya adalah seimbangnya kedinamisan kota dengan alam. Salah satu taman ternama di Melbourne adalah Royal Botanic Gardens Victoria, yang dibuat pada tahun 1846 dan memiliki luas hingga 36 hektar. Taman ini menjadi rumah bagi sekitar 50.000 tanaman dari 8.500 spesies. Taman ini juga menjadi lokasi penelitian dan penyimpanan spesimen, buku, jurnal, dan lainnya yang berhubungan dengan flora.

Central Park - New York, New York

Bagi Anda yang pernah mengunjungi Manhattan, New York, pastinya Anda juga kagum dengan keindahan taman yang satu ini. Kedinamisan masyarakat New York ternyata tidak memberikan dampak negatif bagi lingkungan. Taman dengan luas sekitar 341 hektar ini juga menjadi *spot* turistik. Terdapat 29 patung dari pematung legendaris, salah satunya pematung Augustus Saint-Gaudens, lebih dari 25.000 pohon dan beragam fauna.



Central Park



Shinjuku Gyō-en - Tokyo, Jepang

Taman indah seluas 58.3 hektar ini memiliki tiga gaya lansekap, yaitu: French Formal dan English Landscape pada bagian utara dan Japanese Traditional pada bagian selatan. Shinjuku Gyō-en hingga kini menjadi *spot* favorit baik para masyarakat lokal dan turis asing untuk menyaksikan keindahan *hanami* atau *cherry-blossom*, ketika sakura bermekaran.

Englischer Garten - Munich, Jerman

Meski secara harafiah taman ini bernama “English Garden” atau “Taman Inggris”, bukan berarti taman ini terletak di Inggris. Bukan hanya karena desainernya, yaitu Sir Benjamin Thompson, berasal dari Inggris, tetapi memang gaya lansekap taman ini mengikuti gaya taman Inggris. Dengan area seluas 370 hektar, Englischer Garten menjadi salah satu taman urban umum terbesar di dunia. Unikny lagi, taman ini juga memiliki Japanese Teahouse, yang merupakan persembahan Baravia kepada Soshitsu Sen, dan Chinese Tower.



Be Healthy in One Click Away!

Sekarang, menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan bantuan teknologi digital, bermodalkan *smartphone*, jaringan internet, dan satu “klik”-an saja.

D

Di era serba digital ini, bisa dikatakan sebagian masyarakat kian serius mengedepankan gaya hidup sehat. Hal ini dibuktikan dengan menjamurnya studio olahraga dan bisnis kuliner yang menawarkan berbagai program demi mencapai kesehatan jasmani. Sayangnya, kedinamisan hidup modern juga turut meningkat. Dampaknya, mendedikasikan waktu khusus untuk berolahraga sungguhlah hal yang sulit. Tak hanya itu, biaya yang dibutuhkan untuk bergabung dengan studio kesehatan juga cukup memberatkan bagi sebagian orang. Apakah untuk sehat sudah sedemikian repot dan mahal?

Untunglah kini sudah ada banyak *mobile application* yang dapat diunduh untuk menjadi “*your private personal trainer*”. Beragam panduan, mulai dari *weight loss tracking*, video, *daily training plan*, dan masih banyak lainnya, siap membuat tubuh Anda menjadi bugar, meski hanya bermodalkan telepon pintar, jaringan internet, dan tentunya, niat yang kuat. Sebab jika Anda yakin bahwa kesehatan adalah kekayaan yang sesungguhnya, Anda pasti akan melakukan apa saja untuk mendapatkannya dengan cara yang cerdas, bukan?

Teks: Andreas Winfrey. Foto: Dok. Spesial.



ZOMBIES, RUN!

Zombies, Run! merupakan aplikasi yang menggabungkan sistem *game* dan *health*. Anda diajak untuk berlari dari kejaran *zombie* secara nyata. Sebelum mulai berlari, Anda akan diajak untuk menonton video permainan, yang ceritanya ditulis oleh Naomi Alderman. Anda harus menyelesaikan beragam misi untuk selamat dari kejaran *zombie*. Terdapat pula audio dramatis pendukung yang mengiringi langkah Anda. Dengan adanya konsep *game* pada aplikasi ini, rasa lelah dapat sedikit terlupakan. Dan, apabila Anda berhasil menyelesaikan semua misi, Anda dapat membayar biaya *membership* untuk mendapatkan misi baru.

Developer: Six to Start

Tersedia untuk Android dan iOS.



WEIGHT LOSS FITNESS

Aplikasi ini masuk dalam daftar pilihan aplikasi kebugaran di App Store. Dengan misi membantu penggunanya meraih penurunan berat badan hanya dalam enam minggu, Weight Loss Fitness berisi rencana, musik, pengingat, statistik berat badan, berbagai tips, dan terutama video panduan olahraga yang dapat dengan mudah Anda tiru di rumah kapan saja! Hanya diperlukan enam menit setiap harinya untuk berolahraga dengan aplikasi ini, niscaya, berat badan akan turun dan otot tubuh kian kencang. Luar biasa, bukan? Aplikasi ini dapat diunduh cuma-cuma, tapi terdapat biaya khusus untuk beberapa fitur.

Developer: GRINASYS CORP

Tersedia untuk Android dan iOS.



DAILY YOGA - YOGA FITNESS PLAN

Bagi yang belum pernah mengikuti yoga, mungkin jenis olah raga yang satu ini terlihat rumit untuk dilakukan. Padahal, yoga memiliki manfaat yang luar biasa, baik untuk tubuh maupun pikiran. Aplikasi bernama Daily Yoga – Yoga Fitness Plan bermanfaat untuk mengajarkan gerakan dan pose dasar yoga dalam dua minggu latihan. Panduan bagi para penganut yoga tingkat atas (*advance*) juga tersedia. Aplikasi ini bahkan sudah mendapatkan banyak penghargaan, seperti masuk ke dalam daftar “5 Addictive Fitness Apps” oleh media The Wall Street Journal. Meski dapat diunduh secara gratis, untuk beberapa fitur yang terdapat dalam aplikasi ini dibutuhkan biaya khusus.

Developer: Daily Yoga Software Technology Co. Ltd

Tersedia untuk Android dan iOS.



STAND UP REMINDER

Duduk terlalu lama dapat berdampak buruk bagi postur tubuh. Sering kali karena terlalu giat bekerja, kita lupa untuk beristirahat dan berdiri atau melakukan aktivitas selain duduk. Dirancang untuk Anda yang setiap hari bekerja di depan layar komputer, Stand Up Reminder bertugas mengingatkan Anda untuk berdiri dalam interval tertentu. Lama waktu Anda berdiri juga akan terhitung, termasuk jumlah kalori yang terbakar. Aplikasi ini dapat membantu membentuk kebiasaan, sehingga Anda tidak duduk terlalu lama. Meski aplikasi Stand Up Reminder hanya tersedia di sistem iOS, ada banyak aplikasi serupa di sistem Android.

Developer: Thang Nguyen

Tersedia untuk iOS.



The Incredibles 2

Sutradara: Brad Bird
Pengisi Suara: Samuel L. Jackson, Holly Hunter, John Ratzenberger, Craig T. Nelson, Sarah Vowell, Huck Milner

The Incredibles 2 hadir memusatkan cerita pada Helen (Elastigirl) bersama keluarga superhero-nya dan Frozone untuk bersatu dan mengakhiri rencana jahat The Underminer.



Oceans's 8

Sutradara: Gary Ross
Pemain: Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna, Helena Bonham Carter, Mindy Kaling

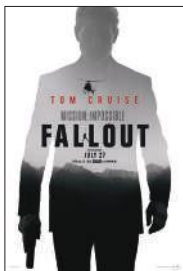
Spin-off dari koleksi franchise film Ocean's 11 yang menceritakan Debbie Ocean (saudara perempuan Danny Ocean) bersama perempuan berbakat lainnya untuk sebuah misi pencurian besar.



Ant-Man and the Wasp

Sutradara: Peyton Reed
Pemain: Paul Rudd, Hannah John-Kamen, Evangeline Lilly, Michael Douglas, Michael Pena, T.I.

Ketika berupaya menata kehidupan bersama putrinya, Scott Lang justru harus beraksi kembali sebagai Ant-Man dan kini berkolaborasi bersama The Wasp.



Mission: Impossible - Fallout

Sutradara: Christopher McQuarrie
Pemain: Tom Cruise, Rebecca Ferguson, Vanessa Kirby, Simon Pegg, Henry Cavill, Alec Baldwin

Ethan Hunt harus kembali beraksi bersama tim IMF dan rekan lainnya dan berkejaran dengan waktu akibat sebuah misi yang gagal dan malah berubah menjadi bencana.



AROMA KARSA

Author: Dee Lestari

Novel yang mengisahkan tokoh utama Raras Prayagung yang terobsesi untuk mencari tanaman atau bunga sakti bernama Puspas Karsa yang mampu mengendalikan kehendak. Sayangnya, bunga ini hanya bisa diidentifikasi melalui aroma.



MAN OF THE WOOD

Artist: Justin Timberlake

Memperkaya hidangan lagu di dalam album kelimanya ini, Justin bekerjasama dengan beberapa musisi lain seperti Chris Stapleton dan Alicia Keys. Timbaland dan The Neptunes didapuk sebagai produser album ini. Untuk judul album, Justin terinspirasi dari nama anaknya, Silas.



OMNI HOSPITALS PULOMAS

SEMINAR AWAM (PRUDENTIAL)

Tema : Osteoporosis
Pembicara : dr. Paulus Ronal, Sp.OT
Tanggal : 23 Juni 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : OMNI Hospitals Pulomas

HEALTH TALK

Tema : Deteksi Dini Penyakit Jantung
Pembicara : dr. Hardjo Prawira, Sp.PD, KKV
Tanggal : 5 Juli 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : PT DENSO IND

HEALTH TALK

Tema : Diabetes Melitus
Pembicara : dr. Sebastian Jobul, Sp.PD-KEMD, FINASIM
Tanggal : 15 Juli 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : Gereja HKI Pulomas

HEALTH TALK

Tema : Total Knee Replacement (TKR) & Bantuan Hidup Dasar (BHD)
Pembicara : dr. Herman Gofara, Sp.OT
Tanggal : 25 Juli 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : MABES POLRI

HEALTH TALK

Tema : Total Knee Replacement (TKR) & Bantuan Hidup Dasar (BHD)
Pembicara : dr. Herman Gofara, Sp.OT
Tanggal : 25 Juli 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : MABES POLRI

HEALTH TALK

Tema : Kanker Payudara
Pembicara : dr. Bajuadji, Sp.B(K)-Onk
Tanggal : 5 Agustus 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : Komunitas Berdikari

CSR BAKSOS PENGOBATAN GRATIS & HEALTH CHECK

Tanggal : 19 Agustus 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : RPTRA Sunter 2
HTM : Free

HEALTH TALK

Tema : HNP
Pembicara : dr. Abrar Arham, Sp.BS
Tanggal : 5 September 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : PT. JP MORGAN

HEALTH TALK

Tema : Deteksi Dini Stroke
Pembicara : dr. Ronny Yoesyanto, Sp.S
Tanggal : 29 September 2018
Pukul : 08.30 – 13.00 WIB
Lokasi : Gereja Paskalis, Cempaka Putih

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

SIARAN RADIO HEARTLINE (DOKTER MENJAWAB)

Tema : Edukasi & Tindakan Digestive & Bariatric Surgery
Pembicara : dr. Handy Wing, Sp.B
Tanggal : 7 Juni 2018
Pukul : 17.00 – 18.00 WIB (Live Talkshow)

BUKA PUASA BERSAMA AGENT

Tanggal : 8 Juni 2018
Pukul : 17.00 WIB - selesai
Lokasi : OMNI Hospitals Alam Sutera

SIARAN RADIO HEARTLINE (DOKTER MENJAWAB)

Tema : Get To Know Osteoarthritis
Pembicara : dr. M. Nagieb, Sp.OT(K)
Tanggal : 14 Juni 2018
Pukul : 17.00 – 18.00 WIB (Live Talkshow)

DONOR DARAH

Tema : Setetes Darah Anda Sangat Berarti Untuk Orang Lain
Tanggal : 25 Juni 2018
Pukul : 10.00 – 14.00 WIB
Lokasi : Lobby Utama – OMNI Hospitals Alam Sutera

SIMPOSIUM & WORKSHOP

Tema : “Diabetes and Metabolic day & Banten Thyroid Awareness Day”
Pembicara : Prof. Dr. dr. Sidartawan Soegondo, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE & Dr. Rochsismandoko, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE
Tanggal : 14 Juni 2018
Pukul : 17.00 – 18.00 WIB (Live Talkshow)
HTM : Simposium (Ahli Gizi, Perawat, Mahasiswa) Rp. 200.000, Dokter Umum Rp. 350.000, Dokter Spesialis Rp. 500.000 & Workshop Rp. 300.000/Topik.
Info : 081297922799 (Rio) & 081326984603 (Ratna)

OMNI HOSPITALS CIKARANG

HEALTH TALK GASTRITIS

Tanggal : 26 Juni 2018
Pukul : 13.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Hankook

HEALTH CHECK

Tanggal : 26 Juni 2018
Pukul : 11.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Inabata

CSR

Tanggal : 27 Juni & 4, 11, 18, 25 Juli 2018
Pukul : 08.00 – 14.00 WIB
Lokasi : PT. Hankook

HEALTH CHECK

Tanggal : 29 Juni 2018
Pukul : 13.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Yamaha Electronic

HEALTH TALK HEPATITIS (HUT BHAYANGKARA)

Tanggal : 03 Juli 2018
Pukul : 11.00 WIB - Selesai
Lokasi : Polres Metro Bekasi

HEALTH TALK DEMAM THYPOID

Tanggal : 5 Juli 2018
Pukul : 11.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Yamaha Music

HEALTH TALK BIDAN RANTING CIKARANG TIMUR

Tanggal : 6 Juli 2018
Pukul : 09.00 WIB - Selesai
Lokasi : OMNI Hospitals Cikarang

HEALTH CHECK & OPEN BOOTH A DATE WITH DAD

Tanggal : 7 Juli 2018
Pukul : 13.00 WIB - Selesai
Lokasi : Hotel Ayola

HEALTH TALK

Tanggal : 10 Juli 2018
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. KAO Indonesia

HEALTH CHECK

Tanggal : 10 Juli 2018
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Toyota Astra Motor

HEALTH TALK

Tanggal : 12 Juli 2018
Pukul : 14.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Toyota Boshoku

HEALTH TALK MENYUSUI

Tanggal : 17 Juli 2018
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Yutaka

HEALTH TALK LOW BACK PAIN

Tanggal : 19 Juli 2018
Pukul : 14.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Sari Enesis Indonesia

HEALTH TALK

Tanggal : 20 Juli 2018
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Komatsu Indonesia

RTD BEDAH ORTHOPEDI DENGAN DOKTER PERUJUK

Tanggal : 24 Juli 2018
Pukul : 09.00 WIB - Selesai
Lokasi : OMNI Hospitals Cikarang

HEALTH CHECK

Tanggal : 27 Juli 2018
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Higasi Fuji

HEALTH TALK & HEALTH CHECK

Tanggal : 2 Agustus 2018
Pukul : 19.00 WIB - Selesai
Lokasi : President University Jababeka

HEALTH TALK KOLESTEROL

Tanggal : 9 Juli 2018
Pukul : 13.00 WIB - Selesai
Lokasi : PT. Hitachi Power System



**MITRA ASURANSI
YANG BEKERJA
SAMA DENGAN
OMNI HOSPITALS
GROUP**

NAMA PERUSAHAAN / ASURANSI REKANAN

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

PRU *medical* *network*

LAYANAN INOVATIF UNTUK
KENYAMANAN RAWAT INAP ANDA*



PRU *medical network*

Inovasi layanan yang menghubungkan Prudential Indonesia dengan jaringan Rumah Sakit ternama dalam memberikan kenyamanan bagi Anda selama perawatan di Rumah Sakit.

Nikmati proses administrasi yang lebih mudah, jaminan ketersediaan kamar, dan sejumlah penunjang kenyamanan untuk keluarga yang menemani.

Kunjungi **counter PRU *medical network*** di OMNI Hospitals Pulomas & Alam Sutera untuk info lebih lanjut.

*) Layanan oleh Staf PRU *medical network* di Rumah Sakit atau melalui telepon untuk pemegang kartu seluruh varian PRU *hospital & surgical* dan PRU *prime healthcare*.

www.omni-hospitals.com

FOLLOW US ON



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup

Dapatkan informasi
kesehatan, paket promo
& hadiah menarik
CALL 021 2977 9999

