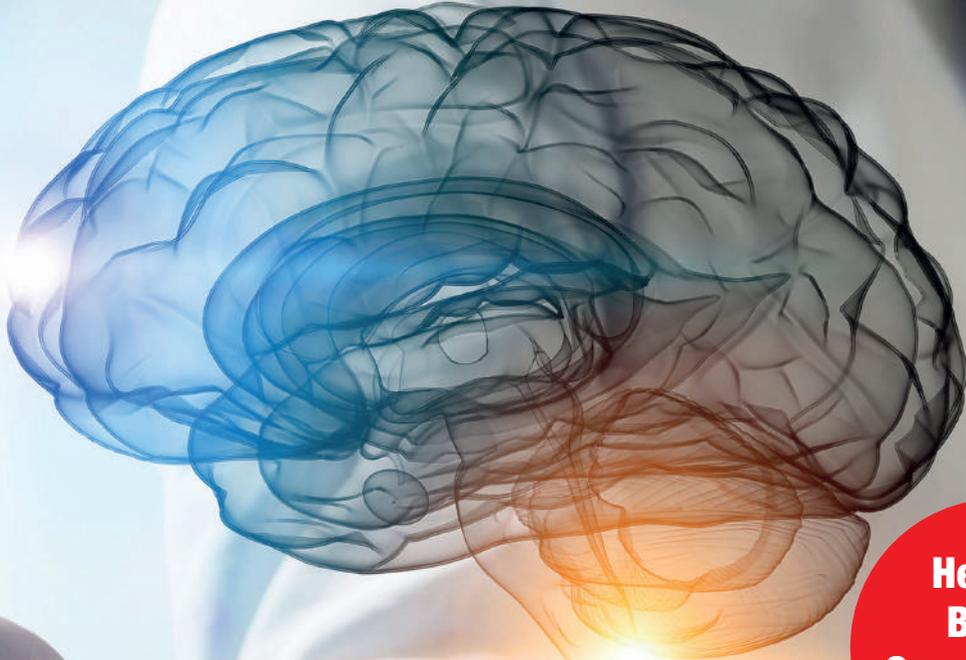


# Wellnezz

No. 8 | Oktober 2018

OMNI Hospitals



**Healthy  
Brain,  
Great Quality  
of Life**

**Kiat Atasi  
Migrain**

**INVASI  
MINIMAL**

**Pereda Nyeri  
Tulang Belakang**



# GREETING

FOTO: DOK. OMNI HOSPITALS.



*"The human brain is the last, and greatest, scientific frontier. It is truly an internal cosmos that lies contained within our skulls. The more than 100 billion nerve cells and trillions supporting cells that make up your brain and mine constitute the most elaborate structure in the known universe". – JOEL DAVIS –*

Jantung, paru-paru, ginjal, dan otot tubuh adalah organ dari tubuh yang sering menjadi perhatian ketika kita berbicara tentang olahraga atau kegiatan lain yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, kita justru tidak sadar dan sering mengabaikan salah satu organ dan sistem yang sangat penting bagi kita, seperti otak dan sistem saraf.

Otak adalah alam semesta yang akan selalu menawarkan pembelajaran baru untuk dieksplorasi oleh umat manusia. Sebandingkan fungsi sistem saraf seperti kabel di komputer yang

merupakan prosesor sarana untuk menginstruksikan komputer agar bekerja secara maksimal. Itulah gambaran mudah tentang hubungan antara otak dan sistem saraf manusia.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan otak dan sistem saraf sama pentingnya dengan menjaga kesehatan jantung, paru-paru, organ tubuh, dan bagian tubuh lain. Selain kegiatan fisik, otak dan sistem saraf juga membutuhkan kegiatan lain yang dapat membantu sistem tubuh bekerja dengan baik, termasuk melakukan hobi.

Otak dan sistem saraf adalah struktur kompleks yang sangat halus. Jadi, kita tidak boleh mengabaikan keluhan atau masalah kecil yang berhubungan dengan kesehatannya.

Berangkat dari hal ini, OMNI Hospitals Group menghadirkan fasilitas Neurosciences & Neurology Center yang dikelola oleh dokter spesialis dengan teknologi terbaru dan peralatan yang memudahkan dokter dan pasien untuk mendapatkan gambaran penyakit, pengobatan, dan tindakan yang berhubungan dengan penyakit otak dan sistem saraf.

Kami percaya bahwa kualitas hidup yang baik berasal dari otak dan sistem saraf yang sehat. Itulah sebabnya kami hadirkan tema "*Healthy Brain, Great of Life*" dalam edisi ini. Berbagai artikel membahas pengobatan dan tindakan penyembuhan, seperti operasi dengan teknik terkini dalam menangani keluhan di sekitar otak dan saraf, kami hadirkan. Jangan lewatkan juga artikel kehidupan selebriti senior yang tetap aktif dan sehat, Ferry Salim. Ada juga artikel yang membahas penyakit Bell's Palsy, aneka latihan yang baik untuk sistem saraf tubuh, cara kerja aromaterapi dalam sistem saraf, dan aplikasi *smartphone* yang dapat membantu otak Anda untuk 'olahraga'.

Semoga seluruh artikel yang disajikan dalam edisi ini dapat menambah wawasan Sahabat OMNI tentang pentingnya menjaga kesehatan otak dan saraf.

*Happy reading!*

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

## OUR TEAM

### Pelindung / Pembina

S. Shrikanth  
dr. Num Tanthuwani  
Benjamin Winoto

### Penasihat Internal

dr. Agus Wahyudi, MBA,  
dr. Ridwan Tjahjadi Lembang, MM, MMRS, MBA

### Pemimpin Redaksi

Kristin Tan

### Redaktur Pelaksana

Hikmah Rani

### Design Kreatif

Rangga Adhi Sakti  
Arisdianto Unggaran  
Calvin Noviandy

### Kontributor

Niko Kurniawan, Sujono, drg. Christine Wodi,  
Donald S. Rachmat, Tyas Handayani,  
Chitra Yudhistira, Siti Munawaroh, Arie Pratama,  
dr. Rusi Muhaimin, Natalia Tjahaja, Naomi

### Penerbit

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

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

# CONTENTS

## 16

Invasi Minimal Tanpa Jahitan Pereda Nyeri Tulang Belakang



## 30

Hirup Aroma Positif



## LIFE

- 12 **Do You Know**  
Stay Alert!  
Mengetahui Gangguan Saraf & Gejalanya dengan Pemeriksaan Transcranial Doppler
- 14 **Nutrient**  
10 Makanan untuk Otak dan Sistem Saraf yang Sehat
- 20 **Lift Up**  
Renang  
Menyenangkan, Menyehatkan
- 30 **Good Habits**  
Hirup Aroma Positif

## WELL

- 16 **Highlight**  
Invasi Minimal Tanpa Jahitan Pereda Nyeri Tulang Belakang
- 22 **Our Doctor**  
dr. Martua Rizal Sp.S, M.Kes
- 24 **Highlight**  
Duh, Nyeri!  
Mengatasi Nyeri Bahu, Leher, dan Kepala dengan TMS
- 28 **Highlight**  
Solusi Favorit Pengobatan Nyeri Tulang Belakang Tanpa Operasi
- 32 **Profile Employee**  
Prima Setiawan: Senantiasa Meningkatkan Pengetahuan
- 34 **Our Doctor**  
dr. Zicky Yombana, Sp.S
- 36 **Care**  
Bell's Palsy  
Serangan Satu Sisi Wajah
- 38 **Tips**  
Kiat Atasi Migrain
- 40 **Spotlight**  
Neuroscience Center  
OMNI Hospitals Group





08  
News

08  
Up to Date

19  
Testimony

26  
Welcome  
Aboard

## 14

10 Makanan  
untuk Otak  
dan Sistem  
Saraf yang  
Sehat



## HAPPY

- 39 **Quiz**  
Demensia atau Sekadar Lupa?
- 42 **Inspiration**  
Ferry Salim  
Forever Young
- 44 **Travel**  
6 Kota Maraton Paling Bergengsi
- 46 **Gear Up**  
Permainan Untuk Tetap Sehat
- 48 **Sneak Up**
  - Movie
  - Music
  - Book
- 50 **Merchants**



Sebagai bentuk kepedulian kepada saudara sebangsa, terutama mereka yang menjadi korban gempa di Lombok, Nusa Tenggara Barat, OMNI Hospitals Group membentuk TIM CSR OMNI Hospitals for Lombok yang akan memberikan bantuan secara langsung.

# OMNI Hospitals for Lombok

**P**emberian bantuan ini didukung oleh tim yang terdiri dari dokter, perawat dan tim lainnya sejumlah 13 orang. Membawa berbagai kebutuhan penting untuk kesehatan dan pengobatan bagi korban pasca gempa, tim berangkat pada Jumat 10 Agustus 2018 kemarin.

"Gempa bumi di Lombok yang terjadi pada 6 Agustus dengan 7 skala richter ini menimbulkan banyak korban. Selain rumah penduduk, banyak fasilitas umum yang hancur. Karena itulah OMNI Hospitals Group terpenggil untuk memberi bantuan dan layanan untuk saudara-saudara kita di sana. Dan ini bukan pertama kali kami melakukan hal serupa, karena ini adalah wujud kepedulian kami kepada saudara-saudara sebangsa dan setanah air," tegas dr. Maria Theresia Yulita, MARS selaku Direktur OMNI Hospitals Group.

Melengkapi pernyataan dr. Maria, dr. Agus Wahyudi, MBA selaku Direktur OMNI Hospitals Alam Sutera menjelaskan bahwa selain alat kesehatan dan obat-obatan, tim juga membawa perlengkapan seperti genset dan lainnya. "Kami berupaya untuk mandiri agar tujuan membantu saudara-saudara di sana bisa maksimal dan berdampak baik tanpa perlu membebani pihak yang ada di sana," jelas dr. Agus.

Bantuan dan tim medis akan bertugas di posko Tanjung Utara. Sebab

bedasarkan informasi yang diperoleh, diketahui bahwa dampak gempa yang cukup luas dengan tingkat kesulitan untuk menjangkau berbagai daerah yang tinggi, mengakibatkan masih banyak daerah yang belum terjangkau oleh relawan.

"Kami sudah berkoordinasi dan berkomunikasi dengan pihak pemerintah Tanjung Utara, di mana terdapat sekitar 1000 pengungsi korban gempa di sana," ujar dr. Maria. "Rencananya tim akan berada di sana selama 7 hari. Tapi kami akan terus memantau dan tidak menutup kemungkinan bila kami bisa memberikan bantuan selain dari apa yang sudah kami rencanakan," tambahnya kemudian.

Dr. Agus juga menambahkan bahwa OMNI Hospitals Group berupaya untuk bisa melaksanakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat di sana dengan pemeriksaan dan pemberian obat. "Kami juga berupaya untuk membesarkan hati masyarakat di sana. Sebab misi kami bukan hanya membantu secara fisik, tapi juga psikis," papar dr. Agus.

Semoga komitmen OMNI Hospitals Group untuk selalu siap membantu saudara-saudara sebangsa yang terkena bencana lewat kegiatan ini bisa membantu meringankan beban penderitaan mereka.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Group

**"Kami juga berupaya untuk membesarkan hati masyarakat di sana. Misi kami bukan hanya membantu secara fisik, tapi juga psikis," papar dr. Agus.**



**P**T Sarana Meditama Metropolitan Tbk (IDX: SAME), pemilik dan pengelola OMNI Hospitals Group, melalui anak perusahaan PT Kurnia Sejahtera Utama, pada 10 September 2018 lalu, melaksanakan *Soft Opening Ceremony* OMNI Hospitals Pekayon. Ini merupakan Rumah Sakit keempat setelah OMNI Hospitals Pulomas, OMNI Hospitals Alam Sutera, serta OMNI Hospitals Cikarang.

"*Soft Opening* OMNI Hospitals Pekayon hari ini merupakan bukti komitmen yang kami sampaikan pada saat *Topping Off Ceremony* pada 14 Mei 2018, yaitu terus bertumbuh dan memberikan pelayanan yang komprehensif bagi masyarakat dan perusahaan khususnya di Bekasi dan sekitarnya", ujar S.Shrikanth selaku Presiden Direktur OMNI Hospitals.

Bapak Hassan Themas menjelaskan OMNI Hospitals Pekayon ini memiliki luas bangunan lebih kurang 20.000 m<sup>2</sup>, terdiri dari 8 lantai, termasuk 2 lantai *basement*. Selain dilayani oleh Dokter-dokter spesialis yang berpengalaman, OMNI Hospitals Pekayon juga dilengkapi peralatan modern seperti CT-Scan 128 Slices, MRI 1.5 Tesla, Cath Lab, Endoscopy, Arthroscopy, Hemodialisa, dan laboratorium. OMNI Hospitals Pekayon mempunyai kapasitas tempat tidur sebanyak 184 *bed* untuk kelas perawatan mulai dari Kelas 3 s.d. *VVIP*. 46 poliklinik, 8 *bed* IGD, 5 ruang operasi, 17 *bed* ICU-NICU-PICU, dan 11 *bed* Hemodialisis.

Dr. Rona Tiurani selaku Direktur OMNI Hospitals Pekayon menambahkan, "Kami juga memiliki pusat layanan unggulan seperti Cardiovascular Center, Neuroscience Center, dan Orthopedic Center dengan peralatan terbaru untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dan pasien sekitar Bekasi".

Semoga kami dapat memberikan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat Bekasi sesuai dengan moto kami "*We Care with Passion*".



## Soft Opening OMNI Hospitals Pekayon

OMNI Hospitals Pekayon, Telah Siap Memberikan Pelayanan Kesehatan Berkualitas di Bekasi.



Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pekayon

### TRAINING & SERTIFIKASI ADVANCE CARDIAC LIFE SUPPORT (ACLS) STANDAR AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA)

Pelatihan dan Sertifikasi ACLS gelombang 2 yang diikuti oleh 6 dokter dan 15 perawat dari OMNI Hospitals Pulomas, OMNI Hospitals Alam Sutera dan OMNI Hospitals Cikarang ini berlangsung pada 25-27 Juli 2018 lalu, dan diselenggarakan atas kerjasama dengan Summit Healthcare sebagai salah satu pusat pelatihan Internasional American Heart Association (AHA) di Indonesia dan Himpunan Perawat Critical Care Indonesia (HIPERCCI).

Kegiatan ini adalah wujud komitmen OMNI Hospitals untuk meningkatkan kualitas tenaga kesehatannya. Perawat dan dokter yang mengikuti pelatihan dan sertifikasi ACLS akan memiliki kompetensi yang unggul, khususnya dalam menunjang pelayanan Cardiology Center di OMNI Hospitals Group. Untuk itu, dr. Maria Theresia Yulita, MARS, selaku direksi OMNI Hospitals, mengatakan bahwa pelatihan dan sertifikasi akan diberikan kepada semua perawat dan dokter *critical care* sehingga kualitas pelayanan OMNI Hospitals semakin unggul sebagai *Center of Excellence*, khususnya Pelayanan Cardiology Center.

**Pelatihan dan sertifikasi ini akan diberikan kepada semua perawat dan dokter *critical care*.**



Berlokasi di ruang Auditorium dr Wartomo lantai 7, OMNI Hospitals Pulomas, Corporate Learning OMNI Hospitals menyelenggarakan Pelatihan dan Sertifikasi Advance Cardiac Life Support (ACLS) standar American Heart Association (AHA) bagi para dokter dan perawat.



## Kemeriahan HUT OMNI Hospitals Pulomas ke-46

Merayakan HUT OMNI Hospitals Pulomas ke-46 yang bertema “Celebrating Our Experience, Innovate and Inspiring Our Future”, Management OMNI Hospitals Pulomas mengadakan serangkaian acara untuk internal dan eksternal

Serangkaian acara itu di antaranya adalah pertandingan futsal & badminton, Pencarian Bakat melalui Lomba OMNI Got Talent, Lomba Membuat Gado-gado untuk Pria, serta Lomba Yel-Yel Senam Sehat Terkompak dan Terbaik. Hadir juga beberapa acara yang dipersiapkan untuk eksternal, seperti komunitas, dokter klinik, dan rekan *corporate*, yaitu Senam Sehat Komunitas, *health talk*, *health check*, *workshop*, dan *Corporate Social Responsibilities* (CSR).

Puncak perayaan diadakan pada Minggu, 9 September 2018 lalu, dan dibuka dengan kata sambutan oleh dr. Maria Theresia Yulita, MARS selaku Direktur OMNI Hospitals Group. Kemudian acara dimulai dengan senam sehat yang diikuti seluruh karyawan dan komunitas. Pada hari yang sama, diadakan

juga lomba mewarnai untuk anak-anak karyawan dan komunitas. Bekerja sama dengan Asuransi BNI Life dan Palang Merah Indonesia (PMI), OMNI Hospitals Pulomas juga mengadakan kegiatan donor darah dan *health talk* bertema Penyakit Jantung Koroner yang diisi oleh dr. Didi Kurniadi, Sp. PD, KKV, FINASIM, FICA.

Selain kegiatan di atas, sebagai bagian dari rangkaian acara HUT OMNI Hospitals Pulomas ke-46, pada Selasa, 25 September 2018 diadakan *Workshop* ECG – SKP IDI di Holiday Inn Hotel, Cempaka Putih, yang menghadirkan dr. Dede Moeswir, Sp. PD, KKV, FINASIM, FAPSC, FSCAI sebagai pembicara. Untuk CSR, diadakan kegiatan pengobatan gratis dan *health check* tensi dan asam urat, pemeriksaan rekam jantung untuk usia di atas 40 tahun, serta *health talk* bertema Penyakit Jantung Koroner dengan pembicara dr. Didi Kurniadi, Sp. PD, KKV, FINASIM, FICA yang dilaksanakan di Labs School Rawamangun.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pulomas



# SIMPOSIUM DAN WORKSHOP DIABETES DI OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA

Memperingati Hari Diabetes Nasional, OMNI Hospitals Alam Sutera menyelenggarakan Symposium dan Workshop “6<sup>th</sup> Banten Diabetes and Metabolic Day & 3<sup>rd</sup> Banten Thyroid Awareness Day”.



Kegiatan yang dilaksanakan pada 3-5 Agustus 2018 di Ruang Auditorium lantai 6 ini diikuti ratusan dokter spesialis dan dokter umum dari berbagai rumah sakit se-Jabodetabek. Hadir sebagai pembicara, yaitu Prof. DR. Dr. Sidartawan Soegondo, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE dan dr. Rochsismandoko, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE. Direktur OMNI Hospitals Alam Sutera, dr. Agus Wahyudi, MBA turut hadir untuk membuka sekaligus memberi sambutan di kegiatan tahunan ini.

Sebelum simposium dan *workshop*, kegiatan diawali dengan senam sehat diabetes yang dilaksanakan di halaman depan OMNI Hospitals Alam Sutera dan diikuti sekitar 300 peserta. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan seminar yang membahas topik jenis pola makan untuk pasien diabetes, yang dibawakan oleh dr. Rochsismandoko. Para dokter juga diberikan materi terkait Gangguan Tiroid, Gangguan Metabolisme Tubuh, Insulin dan Gangguan Obesitas. “Harapannya, sepulang dari sini para dokter bisa meningkat kepercayaan dirinya, sehingga semakin optimal dalam memberikan pelayanan kepada pasien,” ungkap dr. Rochsismandoko.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Alam Sutera

## Kerja Sama OMNI Hospitals Group dengan Stikes Binawan Jakarta

Pada 23 Agustus 2018 lalu, di Ruang Meeting 3, OMNI Hospitals Alam Sutera, diadakan penandatanganan Perjanjian Kerja Sama antara OMNI Hospitals Group dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Binawan Jakarta.

Perjanjian ini merupakan bentuk kerja sama penyelenggaraan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Program Studi Profesi Ners bagi perawat OMNI Hospitals Group, yang ditandatangani oleh Drs. M. Sofyan Hawadi, M.A. selaku Ketua STIKes Binawan dan Ibu Surina selaku Direksi OMNI Hospitals Group.

Sebelum penandatanganan perjanjian kerja sama, Bapak Abednedju G.W. Sangaeng selaku perwakilan Direksi OMNI Hospitals Group, memberi sambutan. Beliau menekankan bahwa pendidikan bagi perawat harus dilihat sebagai proses belajar untuk *up-date skill* agar mampu menghadapi kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan pada umumnya dan keperawatan secara khusus. Hal senada juga disampaikan Drs. M. Sofyan Hawadi, M.A.. Beliau mengungkapkan bahwa OMNI telah melihat jauh ke depan untuk melakukan investasi sumber daya manusia demi menghadapi tuntutan dunia kesehatan di masa yang mendatang. Program ini sejalan dengan usaha untuk mewujudkan visi dan misi OMNI Hospitals Group agar bisa menjadi pilihan utama dalam pemberian layanan kesehatan yang terbaik sesuai kebutuhan.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Alam Sutera



# KEMERIAHAN HUT RI KE-73 ALA OMNI HOSPITALS CIKARANG



Memeriahkan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke 73, OMNI Hospitals Cikarang mengadakan kegiatan yang diikuti seluruh karyawan baik *staff* pelayanan, perawat, dokter maupun *management* pada 23 Agustus 2018 lalu.



Selain bazar, kegiatan yang diadakan dari pukul 09.00 hingga 16.00 ini juga diisi dengan berbagai perlombaan yang awam diadakan saat pesta HUT Kemerdekaan RI, seperti lomba makan kerupuk, memasukkan pensil ke dalam botol, estafet kelereng, pecah air, karet dan sedotan, mini futsal, sendok dan kelereng, serta masih banyak lagi.

Mengusung tema “Bekerja Bersama OMNI Membangun Prestasi Bangsa”, kegiatan ini juga bertujuan untuk lebih mempererat kebersamaan, kekompakan, dan saling menghargai antarsesama karyawan OMNI Hospitals Cikarang. Bersamaan dengan itu, Management OMNI Hospitals Cikarang juga mengadakan pemotongan tumpeng atas keberhasilan mendapatkan Akreditasi SNARS “Paripurna”.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Cikarang

## Health Talk OMNI Hospitals Cikarang di PT OMRON

Pada 31 Juli 2018 silam, OMNI Hospitals Cikarang mengadakan *health talk* bagi karyawan PT OMRON yang mengangkat tema tentang “Gastritis”.

Menghadirkan dr. Florencius Daniel Matondang sebagai pembicara, kegiatan ini diikuti oleh 150 orang yang tampak sangat antusias.

Bertujuan untuk mendukung masyarakat, kegiatan tersebut juga merupakan bentuk kepedulian OMNI Hospitals Cikarang terhadap lingkungan sekitar, terutama perusahaan rekanan yang mayoritas karyawannya adalah perempuan agar selalu menjaga kesehatannya. Selain itu, OMNI Hospitals Cikarang juga menggandeng Martha Tilaar yang turut mendukung kegiatan tersebut dengan memberikan *beauty class* kepada karyawan PT OMRON tanpa dipungut biaya.



Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Cikarang



## Mini Medical Check Up OMNI Hospitals Pekayon

Di masa liburan sekolah tahun ajaran baru ini, pada 26 Juli silam, OMNI Hospitals Pekayon bekerjasama dengan Sekolah Victory Plus (SVP) memberikan pemeriksaan kesehatan gratis ke seluruh direksi dan staf pengajar SVP.

Event perdana OMNI Hospitals Pekayon di SVP ini disambut sangat baik oleh Bapak Santoso Handoko dan Ibu Yustina Ries Sunarti selaku pendiri Sekolah Victory Plus (SVP). *Mini Medical Check Up* yang diadakan dari pukul 08.00 sampai 15.00 WIB ini meliputi pemeriksaan tensi darah, GDS (Gula Darah Sewaktu), asam urat, kolesterol dan ECG (*Electrocardiogram*). Sebanyak 119 orang mendapatkan pemeriksaan tensi darah, GDS, asam urat, dan kolesterol. Sedangkan untuk pemeriksaan ECG, dilakukan pada 71 orang.

Melihat antusias tersebut, pihak Marketing SVP mengagendakan kembali *Mini Medical Check Up* pada hari pertama tahun ajaran baru pada 31 Juli 2018 dengan menyediakan *booth* khusus yang memberikan *Free Mini Medical Check Up* untuk para orangtua murid SVP.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pekayon

## OMNI HOSPITALS PEKAYON BERIKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DI PERUMAHAN KEMANG PRATAMA BEKASI RW 35

Dalam rangka mensosialisasikan OMNI Hospitals Pekayon ke masyarakat Kota Bekasi khususnya Perumahan Kemang Pratama Bekasi RW 35, *Team Sales & Marketing* OMNI Hospitals bekerja sama dengan Pengurus Perumahan Kemang Pratama RW 35 untuk memberikan pelayanan pemeriksaan gratis kepada seluruh warga / penghuni Perumahan Kemang Pratama Bekasi RW 35.

Hubungan kerja sama antara OMNI Hospitals Pekayon dan Perumahan Kemang Pratama Bekasi RW 35 terjalin cukup baik. Hal ini diwujudkan saat perayaan Dirgahayu ke-72 Republik Indonesia kemarin, OMNI Hospitals Pekayon turut berkontribusi dengan memberikan Pemeriksaan Kesehatan tanpa dikenakan biaya ke seluruh penghuni Perumahan Kemang Pratama Bekasi RW 35 seperti Pemeriksaan Tensi Darah, Mini MCU (Lab Darah: Gula Darah Sewaktu, Asam Urat, dan Kolesterol).

Selain itu, *Team Sales & Marketing* OMNI Hospitals Pekayon juga menyediakan pemeriksaan EKG untuk 100 orang penghuni Perumahan Kemang Pratama Bekasi secara cuma-cuma. Seluruh pemeriksaan kesehatan tersebut dilakukan oleh Tim Medis OMNI Hospitals Pekayon yang berkompeten di bidangnya.

Teks & Foto: Tim OMNI Hospitals Pekayon



# STAY ALERT!

**MENGETAHUI GANGGUAN SARAF & GEJALANYA  
DENGAN PEMERIKSAAN TRANSCRANIAL DOPPLER**

# B

Otak, saraf tulang belakang, dan saraf adalah tiga bagian tubuh yang membentuk sistem saraf manusia. Ketiganya berfungsi mengontrol fungsi tubuh. Dan, ketiganya juga memiliki risiko gangguan.

Berdasarkan fungsinya, saraf dibagi atas saraf otonom, saraf sensorik, dan saraf motorik. Ketiganya memiliki fungsi yang berbeda-beda dalam mengontrol seluruh kinerja tubuh, dari mulai detak jantung, pencernaan, pengaturan suhu tubuh, termasuk mengirimkan informasi dari otak dan tulang belakang menuju ke otot dan sebaliknya agar manusia merasakan sakit atau sensasi lainnya.

Sayangnya, hingga kini pemahaman masyarakat mengenai saraf dan nyeri yang berhubungan dengan saraf masih sangat minim. Bahkan, kesadaran untuk menjauhi kebiasaan buruk yang bisa mencederai saraf masih kurang, termasuk memeriksakan diri untuk mengantisipasi secara dini atas potensi terjadinya gangguan saraf dan penyakit lain yang berhubungan dengan saraf. "Semua

Teks: Hapis Sulaiman Foto: Dok. Spesial.  
Narasumber: dr. Zicky Yombana, Sp.S  
- Dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals  
Pulomas.



nyeri adalah gangguan saraf. Tugas kami sebagai dokter saraf adalah mengurangi nyeri tersebut dan mencari penyebab nyeri tersebut. Penyebabnya itu bisa terjadi dari saraf itu sendiri atau dari penyakit lain,” ungkap dr. Zicky Yombana, Sp.S yang berpraktek sebagai dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Pulomas.

Gejala gangguan saraf berbeda-beda, tergantung jenis saraf yang mengalami gangguan atau rusak. Nah, nyeri atau kebas adalah bentuk sederhana adanya gangguan pada saraf yang harus diwaspadai. “Sayangnya kebanyakan dari kita baru menyadari ketika terjadi gangguan pada sistem motorik. Misalnya, ada

orang terganggu saraf sensoriknya, misalnya kebas. Jarang sekali orang yang langsung ke dokter akibat keluhan kebas tadi. Tapi begitu terjadi kelumpuhan dan tidak bisa beraktivitas, baru mereka ke dokter,” ujarnya.

Contoh lainnya, saraf kejepit, yang menjadi keluhan yang paling banyak di masyarakat. Saraf kejepit umum disebabkan dua hal yang dominan: kecelakaan dan kebiasaan. “Kebiasaan sederhana, duduk lama, bawa dompet di saku celana, pakai *highheels*, kurang olahraga, gemar meregangkan leher dan pinggang. Kebiasaan-kebiasaan ini, terakumulasi, dan akhirnya membuat pengaruh pada tulang belakang dan bantalan sendi,” ujarnya lagi.

### **Transcranial Doppler: Pemeriksaan dini untuk risiko gangguan saraf**

Sebenarnya bukan tidak mungkin kita melakukan pemeriksaan dini untuk memastikan kinerja saraf di tubuh kita. Sayangnya, hal ini belum populer dan belum tereduksi dengan baik di masyarakat kita. “Untuk organ lain, semisal jantung, kita sudah ada serangkaian tes untuk pemeriksaan dini yang berdampak pada turunnya angka serangan jantung. Tapi di sini, pemeriksaan untuk otak belum tersosialisasi dengan baik. Walaupun di negera-negara maju sudah ada,” curhat dokter berkacamata ini. Karenanya dokter Zicky pun aktif mengkampanyekan pentingnya pemeriksaan dini untuk saraf yang pada akhirnya bisa menekan angka risiko stroke. Salah satunya melalui *vlog* di akun *social media* miliknya.

Pemeriksaan dini untuk memastikan ada-tidaknya gangguan pada saraf bukan hal yang tak mungkin. “Kita bisa memastikan bahwa saraf kita sehat dengan memeriksakannya. Nanti bisa ketahuan sehat atau tidaknya, dan memastikan ke depannya ada risiko stroke atau tidak,” jelas dokter yang gemar makanan *Chinese food* ini.

Dikenal juga dengan TCD, *Transcranial Doppler* adalah tindakan pemeriksaan kinerja saraf yang bersifat minim risiko, non-bedah dan menggunakan gelombang *ultrasound* untuk mengukur aliran darah di dalam otak. “*Basic*-nya adalah *ultrasound*. Semisal sonar yang mampu mengukur kedalaman laut. Prinsipnya sama. TCD memanfaatkan teknologi *ultrasound* yang diaplikasikan pada titik-titik di kepala yang dilalui pembuluh darah,” paparnya

TCD dapat membantu menilai kondisi degeneratif, stenosis (sumbatan pada arteri), atau masalah lain yang mempengaruhi aliran darah. *Ultrasound* dari alat ini tidak menghasilkan gambar, tapi gelombang suara yang dapat mengukur kecepatan aliran darah. “Dari pemeriksaan tersebut akan bisa dinilai kondisi pembuluh darah: alirannya betul atau tidak, ada penyempitan pembuluh darah atau tidak, dan pemeriksaan tersebut berlangsung *real time* (bukan foto), dalam wujud grafik dan bunyi bergerak sebagai *output*. Semuanya diidentifikasi pembuluh darahnya berdasarkan kedalaman *doppler*-nya. Ada 3 titik dikepala kita yang bisa ditembus gelombang bunyi *doppler* (di depan telinga, belakang kepala, dan rongga mata),” ujar dokter Zicky.

Sebagai salah satu metode pemeriksaan diagnostik, *Transcranial Doppler* bisa mendeteksi stroke atau kemungkinan stroke yang terjadi di kemudian hari. Dokter Zicky mengungkapkan bahwa semua gangguan yang berkenaan dengan pembuluh darah di kepala dapat dideteksi. “Misalnya migrain. Tapi memang paling baik untuk stroke. Setiap bentuk gangguan saraf memiliki keunikan tersendiri dalam penanganannya. “Sebagai diagnostik yang lebih baik dibandingkan *CT scan*. Sebagaiantisipasi dan bisa mengobati dengan cepat dan tepat,” pungkasnya

# 10

## MAKANAN UNTUK OTAK DAN SISTEM SARAF YANG SEHAT

*“Eat well and sleep well. That will feed your nervous system and your psyche. As you get older, you look how you feel.”*

- FRANCESCA ANNIS -

# Y

*You are what you eat!* Apapun yang kita konsumsi pada dasarnya akan berdampak pada kondisi fisik maupun psikis kita, termasuk otak dan sistem saraf. Apalagi sistem saraf pusat memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kondisi tubuh.

Beruntunglah bahwa beberapa penelitian menemukan sedikitnya 10 jenis makanan yang bisa memberi efek baik pada sistem saraf dan otak. Jenis-jenis makanan tersebut sarat dengan kandungan antioksidan, vitamin, lemak baik atau HDL (*High Density Lipoprotein*), dan mineral yang bisa memberi perlindungan maksimal pada sistem saraf maupun otak dari penyakit degeneratif. Lebih dari itu, jenis-jenis makanan ini secara keseluruhan memberi dampak baik pada seluruh tubuh. Tertarik untuk tahu?

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

# 1



### ALPUKAT

Kaya akan lemak baik, avokad juga banyak mengandung asam folat dan vitamin K yang dipercaya bisa menekan risiko penyakit stroke dan meningkatkan fungsi kognitif, terutama yang **berhubungan dengan memori dan konsentrasi**.

# 2



### PISANG

Kadar potasium yang ada di dalam pisang berfungsi sebagai elektrolit esensial yang membantu tubuh, termasuk otak, agar tidak dehidrasi. Itulah sebabnya pisang merupakan **salah satu makanan ideal seusai berolahraga**.

# 3



### BAYAM

Diketahui sebagai sayuran hijau yang kaya akan vitamin A dan vitamin C, bayam juga mengandung cukup banyak asam folat. Selain itu, bayam juga bisa membantu memecah *homocysteines*, **kandungan kimia yang diyakini menjadi kunci penyebab dan perkembangan demensia**.

# 4



## BIT

Sarat akan antioksidan yang membantu membuang racun dari darah sekaligus mengurangi peradangan, bit juga kaya akan nitrat alami yang bisa membantu meningkatkan aliran darah ke otak. Itulah sebabnya, sayur umbi-umbian ini **sangat baik untuk membantu mereka yang memiliki masalah kognitif.**

# 5



## BROKOLI

Sayuran ini sangat baik untuk sistem saraf karena kaya akan vitamin K dan *choline*. Karena itulah, nutrisi yang terkandung di brokoli **sangat membantu dalam menjaga pikiran tetap tajam dan taktis.**

# 6



## BAWANG PUTIH

Mengandung banyak sekali antioksidan, yang setelah diteliti, merupakan kandungan yang sangat baik **untuk meningkatkan fungsi otak, sekaligus mengurangi penuaan otak.**

# 7



## MINYAK KELAPA MURNI

Dikenal karena manfaat yang baik untuk tubuh, kandungan trigliserida, yang dikenal sebagai lemak baik, di dalamnya dipercaya bisa membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan daya ingat dengan cara memperbaiki jalur saraf lambat atau *slow neural pathways*. Tak mengherankan jika banyak **orang usia lanjut mengonsumsi minyak kelapa murni karena kapasitas anti-penuaan yang dimilikinya.**

# 8



## BUAH DELIMA

Buah ini memang populer karena kadar antioksidannya yang baik untuk tubuh. Lebih dari itu, mengonsumsi jus buah delima secara rutin bisa membantu mencegah radikal bebas merusak sel-sel otak. Pasalnya, otak bergantung pada sistem kardiovaskular yang sehat agar dapat berfungsi dengan optimal. Dan untuk itu, antioksidan sangat membantu dalam mempertahankan kondisi jantung agar tetap prima. Selain itu, sebagaimana dinyatakan dalam berbagai jurnal ilmiah, **buah delima juga bisa membantu mengurangi risiko penyakit Alzheimer.**

# 9



## TEH HIJAU

Berbagai jenis teh memang dipercaya memiliki manfaat yang baik untuk sistem saraf karena kandungan antioksidan di dalamnya. Tak terkecuali adalah teh hijau yang sarat akan *catechins*, salah satu jenis antioksidan yang kabarnya bisa **membantu mencegah stres terkait penuaan di otak.**

# 10

## COKELAT

Yang dibahas di sini adalah *dark chocolate*, yang minim kadar susu dan gula. Sebab, sebagaimana yang sudah diketahui, *dark chocolate* atau cokelat gelap memang banyak mengandung *Cacao* yang kaya akan kadar *L-tryptophan*, suatu *neotransmitter* yang membantu menenangkan pikiran dalam sistem kerja otak. Karenanya, **pilih cokelat secara bijak agar mendapat manfaat baiknya secara maksimal.**



Banyak mengandung *Cacao* yang kaya akan kadar *L-tryptophan*.

# INVASI MINIMAL TANPA JAHITAN PEREDA NYERI TULANG BELAKANG

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

# T

Tulang belakang memiliki arti penting bagi tubuh manusia. Tidak sekadar menopang kepala dan tubuh, tapi juga menjadi tempat melekatnya tulang rusuk, organ dalam serta sistem saraf. Sayangnya, tidak sedikit yang menyepelkan kondisi tulang belakang. Misalnya saja posisi duduk yang tidak baik atau cara mengangkat beban yang tidak benar. Jika terjadi secara terus-menerus, kondisi ini dapat mengakibatkan nyeri pada tulang belakang, seperti *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) atau yang biasa awam disebut saraf terjepit.

"Nyeri pada tulang belakang biasanya disebabkan oleh pembuluh darah atau saraf yang terjepit. Rasa nyeri ini bisa terasa menjalar di

PELD adalah jawaban untuk penanganan nyeri di tulang belakang yang tepat, cepat, dan bekas luka minim.

pinggang, bokong, paha, dan pada kaki karena saraf di tulang punggung anatominya hingga ke bagian kaki," papar dr. Dhira Atman, Sp.BS – dokter Spesialis Bedah Saraf OMNI Hospitals Cikarang.

Secara umum, ada beberapa hal yang dapat memicu terjadinya nyeri pada tulang belakang, di antaranya adalah posisi bekerja (duduk) yang tidak benar, kebiasaan jarang bergerak, kegemukan (obesitas), kurang olahraga, kecelakaan (trauma), dan usia (*ostheoarthritis*), biasanya di atas 40 - 50 tahun.

Ditambahkan dr. Dhira, rasa nyeri akibat saraf terjepit sangat khas, yakni terasa menjalar, karena saraf menjalar hingga ke bagian bawah tubuh.





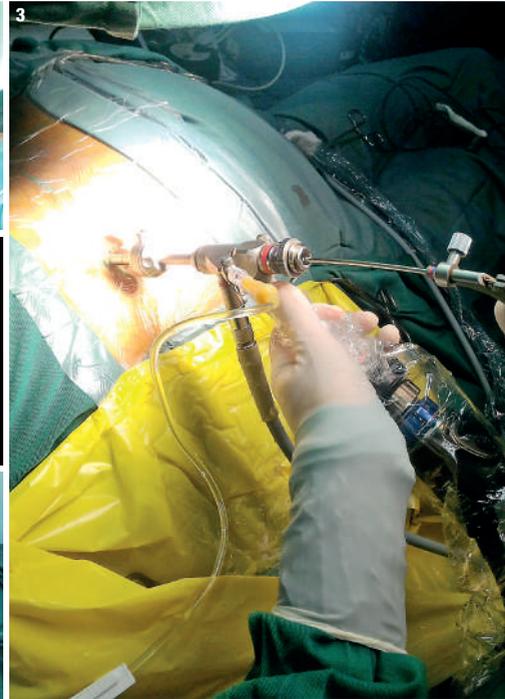
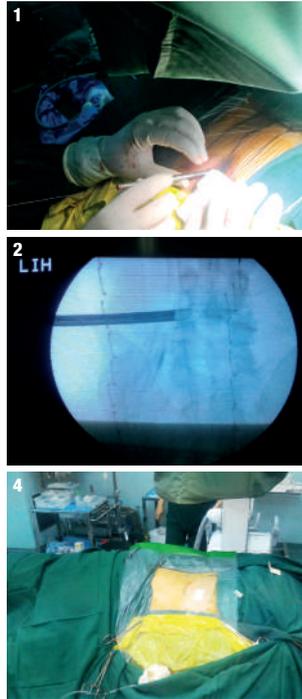
**dr. Dhira Atman, Sp.BS**  
Dokter Spesialis Bedah Saraf  
OMNI Hospitals Cikarang.

#### TIPS AGAR TERHINDAR MASALAH NYERI DI TULANG BELAKANG

Biasakan duduk berposisi tegak. Atur kursi supaya posisi lutut sama setinggi bokong. Postur tulang belakang yang baik dapat dibiasakan dengan menggunakan korset yang sekaligus mengurangi nyeri tulang belakang.

Saat mengangkat beban berat, lakukan seperti atlet angkat besi – dimulai dari posisi jongkok, pinggang tidak turun terlalu jauh, dan yang aktif adalah engsel lutut serta bokong. Hindari mengangkat beban berlebihan.

Jalani pola hidup sehat dengan gizi seimbang. Rutin berolahraga, misal renang yang akan melatih seluruh otot di tubuh. Sebab otot yang terlatih dapat mengurangi beban yang ditumpu oleh tulang.



Kondisi ini umumnya terjadi akibat adanya bantalan tulang (*discus*) yang menonjol sehingga menekan saraf yang ada di tulang belakang ataupun tulang belakang yang tidak stabil.

#### Untuk menangani masalah saraf kejepit, terdapat empat jenis tindakan yang bisa dilakukan:

- Injeksi [suntik] antinyeri dan anti-radang untuk mengurangi/menghilangkan rasa nyeri. Tindakan ini bersifat sementara karena hanya efektivitasnya tidak lama.
- Radiofrekuensi di mana saraf sensorik yang nyeri dilakukan perusakan dengan gelombang mikro.
- *Percutaneous Endoscopy Lumbar Discectomy (PELD)* yang minim invasif tanpa jahitan.
- Operasi terbuka dengan bekas luka cukup lebar (sekitar 10 cm) dan masa perawatan cukup lama.

#### Penanganan Minim Invasif

PELD adalah penanganan pada masalah saraf kejepit yang minim invasif. Dengan memanfaatkan endoskopi, bekas luka sayatan yang ditinggalkan akibat tindakan ini tidak lebih dari 1 cm sehingga tak perlu dijahit. Melalui sayatan kecil tersebut, dimasukkan kamera serta peralatan endoskopik yang

digunakan untuk mengambil bantalan tulang yang menonjol.

Menurut dr. Dhira, PELD merupakan tindakan yang tepat sasaran. Tidak hanya karena memanfaatkan kamera ketika melakukan tindakan, sebelum tindakan pun dilakukan pemeriksaan MRI dan *CT-Scan* tulang belakang untuk memastikan letak bantalan tulang yang menekan saraf.

Selain itu, PELD juga memiliki kelebihan lain, seperti penanganan dilakukan dalam waktu singkat (sekitar 45-90 menit), pasien hanya dibius lokal (sadar) demi menghindari kemungkinan negatif pada saraf selama tindakan dilakukan, bisa dilakukan satu hari tanpa rawat inap dan bekas sayatan yang ukurannya kurang dari 1 cm akan menutup cepat.

"PELD sangat cocok untuk penanganan rasa nyeri tulang belakang bagi orang-orang dengan aktivitas tinggi," jelas dr. Dhira. Sebagai penutup, dr. Dhira juga mengingatkan bahwa semakin cepat rasa nyeri ditangani membuat semakin besar kemungkinan hilangnya rasa nyeri. Pasaunya, apabila rasa nyeri terlalu lama dibiarkan, ada kemungkinan rasa nyeri tidak akan hilang ataupun berkurang meski telah dilakukan penanganan.



area of  
herniation

## Saraf terjepit ???

Tidak usah takut, sekarang dapat diatasi dengan

**Minimal Invasive Spine Surgery**  
**Percutaneous Endoscopic Lumbar Discectomy (PELD)**

**TINDAKAN MASALAH  
SARAF TERJEPIT**

**Rp. 54.000.000,-\***

Paket perawatan kelas III selama 2 hari 1 malam

Termasuk:

- Biaya Tindakan
- Jasa dokter dan obat-obatan
- Laboratorium & Radiologi sesuai kebutuhan
- Paket perawatan kelas III selama 2 hari 1 malam

### \*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku s/d 31 Desember 2018 • hanya berlaku di OMNI Hospitals Pulomas & Cikarang
- Harga bisa berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan • Paket tidak dapat digabung dengan promo lain
  - Paket tidak termasuk konsultasi awal, penyulit medis dan kontrol setelah tindakan
  - Tidak berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan

### OMNI HOSPITALS PULOMAS

Jl. Pulomas Barat VI No. 20 Jakarta Timur 13210

☎ 021 2977 9999 📍 1 500 108 📞 0813 8418 2239

🌐 [omni-hospitals.com](http://omni-hospitals.com) 📺 [omnihospitalsgroup](https://www.facebook.com/omnihospitalsgroup) 📧 [sales.pulomas@omni-hospitals.com](mailto:sales.pulomas@omni-hospitals.com)

*We Care with Passion*



Ni Nyoman Yeni Puspitasari

## NYAMAN DENGAN PELD

Bertahun menahan rasa nyeri pada tulang belakang, Ni Nyoman Yeni Puspitasari mengaku enggan menjalani operasi karena rasa takut. Sampai akhirnya ia diperkenalkan dengan PELD yang membantu menjawab masalahnya selama ini

Teks: Agung Suharjanto. Foto: Adieth Nugraha.



Terbiasa terlibat dalam proses operasi, ternyata membuat Ni Nyoman Yeni Puspitasari merasa tidak nyaman ketika harus berada di posisi sebagai pasien. Perawat kamar operasi OMNI Hospitals Alam Sutera ini bahkan merasa takut untuk menjalani operasi. Saking takutnya, wanita yang akrab disapa Suster Yeni ini memilih membiarkan rasa sakit di tulang belakangnya selama bertahun-tahun.

Rasa nyeri yang luar biasa pada tulang belakang mulai dirasakan Suster Yeni pada 2009. Setelah sempat menjalani perawatan di Unit Gawat Darurat dan menjalani tes *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) oleh dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp. BS –dokter Spesialis Bedah Saraf OMNI Hospitals Alam Sutera, ia diberi tahu bahwa menderita *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) atau dikenal dengan sebutan saraf terjepit, khususnya pada lumbal 4-5 S1. Saat itu, Suster Yeni menjalani rawat inap selama 4-5 hari dan diberi obat untuk meringankan rasa sakit. Namun rasa nyeri yang luar biasa kembali terjadi tahun berikutnya. Kali ini dr. Alfred memberi tindakan

*epidural block*. “Lumayan terasa enak selama 1 tahun,” ujar Suster Yeni.

Diakui oleh Suster Yeni, rasa nyeri pada tulang belakang biasanya kambuh setiap kali ia merasa lelah. Bahkan, setiap empat bulan sekali ia harus menjalani rawat inap akibat dari rasa nyeri tersebut. “Itu bisa terjadi selama tiga minggu (rawat inapnya –Red.),” kenang wanita yang sudah bergabung dengan OMNI Hospitals Alam Sutera sejak 2007 ini.

Karena masalah saraf kejepit itu, pada 2012 dr. Alfred menyarankan operasi untuk menanganinya. Tapi Suster Yeni menampik karena takut. Namun ketika dr. Alfred menginformasikan mengenai penanganan baru yang disebut *Percutaneous Endoscopy Lumbar Discectomy* (PELD), Suster Yeni akhirnya memberanikan diri. “Selain karena sudah tidak tahan lagi dengan rasa nyeri, juga dibujuk oleh dr. Alfred,” paparnya seraya tertawa. Dan pada November 2017, Suster Yeni menjalani PELD.

PELD adalah penanganan pada masalah saraf kejepit dengan teknik

minimum invasif. Pada tubuh pasien hanya akan dibuat sayatan kecil (tidak lebih dari 1 cm) untuk dimasukkan kamera serta peralatan lain untuk mengambil bantalan tulang yang menonjol. Selain bekas luka yang ditinggalkan sangat kecil, PELD juga membutuhkan waktu pengerjaan yang tergolong singkat, yakni sekitar 45-90 menit. Pasien juga hanya dibius lokal, sehingga bisa diterapkan one day treatment.

Suster Yeni mengakui bahwa PELD tidak semenakutkan operasi terbuka. “Durasinya kalau tidak salah seperti ketika *epidural block*, kurang dari 1 jam dan tidak perlu rawat inap. Datang ke rumah sakit, puasa selama 6-8 jam, cek laboratorium, persiapan tindakan, tindakan, dan setelah kesadaran pulih, saya diijinkan pulang. Di rumah pun bisa saja. Tidak ada rasa sakit,” jelasnya.

Setelah tindakan PELD, Suster Yeni pun tidak mengalami rasa nyeri pada tulang belakang seperti sebelumnya. “Memang sempat terasa nyeri tapi tidak seperti sebelumnya. Sudah merasa jauh lebih nyaman,” tegasnya menutup obrolan.



# RENANG

**MENYENANGKAN,**

**MENYEHAHKAN**

*"Enjoy swimming for swimings sake. We have to spend far too much time in the water to not enjoy the process challenging yourself of moving through the water." - JEFF ROUSE -*

# B

Bagi pecinta sepakbola, nama Zlatan Ibrahimovich tentu tak asing. Sayang cedera lutut parah yang dialaminya sempat membuat kariernya redup saat membela

klub Manchester United. Namun ternyata, ia dapat sembuh lebih cepat dari perkiraan tim medis karena kebiasaannya melakukan latihan ringan di kolam renang, yang diyakini paling membantu dalam proses penyembuhan lututnya.

Memang sejak lama renang menjadi satu opsi terapi untuk mengatasi cedera. Tak mengherankan jika banyak sekali atlet yang cedera, yang memilih renang sebagai salah satu proses pemulihan.

Renang bisa dikategorikan sebagai olahraga yang minim risiko. Itulah sebabnya banyak lansia disarankan untuk melakukan olahraga renang yang memiliki gerakan cenderung lembut tapi efektif menurunkan risiko peradangan sendi. Meskipun terkesan lembut, renang ternyata bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Pantas saja jika banyak pakar kesehatan mengatakan bahwa berenang



Teks: Zulmahmudi.  
Foto: Dok. Spesial.



memiliki pengaruh positif untuk kesehatan tulang. Hal itu juga didukung beberapa penelitian yang mengungkapkan betapa bermanfaatnya olahraga ini bagi kita. Bahkan renang pernah dinobatkan sebagai olahraga terbaik untuk tubuh.

Menariknya, renang juga termasuk latihan kardio terbaik. Saat berenang, banyak otot di tubuh yang terlibat untuk bergerak. Itulah sebabnya renang dipercaya merupakan olahraga untuk latihan pernapasan yang lebih efisien, yang bisa mengoptimalkan kapasitas paru-paru. Lebih dari itu, renang juga bisa membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot serta hingga meningkatkan kepadatan tulang.

### **Renang dan Nyeri Tulang Belakang**

Ada banyak sekali keuntungan berolahraga di dalam kolam renang. Di antaranya adalah daya apung air yang bisa membantu mengambil tekanan atau stres yang dibebankan pada sendi. Pada saat yang sama, berenang dan olahraga air lainnya dapat memperkuat otot punggung dan otot inti. Pasalnya, di dalam air, anggota tubuh akan lebih mudah digerakkan dan dilatih kelenturan untuk menguatkan otot-otot dan sendi-sendi karena hilangnya gravitasi.

Atas dasar hal tersebut, meski tidak semua cocok, banyak sekali terapi yang berhubungan dengan nyeri tulang belakang, gangguan saraf, hingga penderita stroke, yang dianjurkan untuk memilih renang sebagai tambahan metode terapi untuk pemulihan atau penyembuhan.

Khusus untuk masalah nyeri punggung atau stroke yang memiliki sejumlah penyebab potensial, tentu saja perlu mendapatkan evaluasi dan diagnosis yang cermat lagi tepat dari dokter. Dan apabila dokter menganjurkan olahraga renang sekadar berlatih menggerakkan tubuh dalam kolam renang sebagai salah satu metode terapi, tentu saja kegiatan tersebut perlu didampingi tenaga ahli yang sudah berpengalaman.

Yuk, berolah renang secara teratur dari sekarang!

## **Manfaat Renang**

### **MENGERAKKAN OTOT SELURUH TUBUH,**

dari ujung kaki hingga kepala, termasuk mengencangkan otot.

### **MENGERAKKAN ORGAN PENTING DALAM TUBUH, terutama kerja sistem kardiovaskular.**

### **MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH** serta mengontrol kadar gula darah.

### **AMAN DILAKUKAN UNTUK MEREKA YANG MENGALAMI CIDERA,** renang sendi, atau memiliki disabilitas fisik.

### **BAIK UNTUK PENDERITA ASTHMA,** terutama saat menahan napas yang bisa membantu meningkatkan kapasitas paru-paru.

### **SANGAT BERMANFAAT UNTUK MEREKA YANG MEMILIKI MULTIPLE SCLEROSIS (MS),** karena air membuat tubuh jadi lebih ringan, sehingga membantu penderita MS untuk bergerak lebih nyaman.

### **MEMBAKAR KALORI** secara efisien.

### **MEMPERBAIKI** kualitas tidur.

### **MENINGKATKAN MOOD DAN** membantu mengatur stres.

### **AMAN UNTUK WANITA** yang sedang hamil.

### **BAGUS UNTUK ANAK-ANAK,** karena "memaksa" mereka melakukan aktivitas gerak dengan cara yang menyenangkan.

## MENOLONG PASIEN KARENA KUASA TUHAN

Mengaku punya banyak pengalaman berkesan selama menjadi dokter, baik dokter umum maupun sebagai spesialis saraf. Tapi, bisa membantu pasien yang sudah tipis harapannya menjadi kembali sehat semata karena kuasanya, adalah sesuatu yang akan terus ia ingat.

Teks: Debbie S. Suryawan.

Foto: Adieth Nugraha.



### dr. Martua Rizal Sp.S, M.Kes

Dokter Spesialis Saraf / Neurologist OMNI Hospitals Alam Sutera

P

Pembawaan dirinya terlihat santai. Di sela-sela obrolan yang berlangsung pada suatu siang di Executive Lounge OMNI Hospitals Alam Sutera, dokter Spesialis Saraf yang berpraktek di OMNI Hospitals Alam Sutera sesekali membiarkan tawanya berderai, mengiringi cerita mengenai pengalamannya sebagai dokter. Padahal waktu muda, dr. Martua Rizal Sp.S, M.Kes mengaku bimbang un-

tuk menentukan masa depannya: menjadi arsitek atau dokter.

"Waktu kecil memang terpikir untuk menjadi dokter. Tapi saya juga punya cita-cita untuk menjadi arsitek. Ketika SMA, saya justru *prefer* menjadi arsitek. Namun ketika sedang berlangsung ujian masuk ke perguruan tinggi, orangtua saya menyampaikan keinginan mereka agar saya menjadi dokter," ujarnya

mengening. "Orangtua saya memang tidak memaksa, mereka hanya menyampaikan keinginan mereka saja. Puji Tuhan akhirnya saya memutuskan untuk mengambil pilihan pertama jurusan kedokteran, dan saya lolos masuk ke Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," paparnya kemudian.

Kemudahan masuk ke fakultas kedokteran bukan berarti semua berjalan tanpa kendala dan kegalauan. Mengaku lebih suka pelajaran berhitung daripada menghafal, dr. Martua merasa bosan saat awal-awal menjalankan pendidikan formal kedokteran. Bahkan sempat terlintas di benaknya untuk mengambil ujian masuk perguruan tinggi lagi. "Tapi di dalam hati saya berkata, 'Wah, *wasting time*'. Akhirnya saya teruskan. Dan ternyata setelah masuk klinis semester 5, saya semakin mendalami dunia kedokteran, ternyata asik dan saya sangat menikmati," akunya diiringi senyum.

Setelah profesi sebagai dokter umum sudah di tangan, dokter yang pernah mendedikasikan dirinya sebagai dokter Puskesmas di daerah Bandung ini memutuskan untuk mengambil spesialis saraf. "Alasannya adalah karena saya melihat bahwa angka usia harapan hidup semakin tinggi. Itu artinya, penduduk Indonesia akan lebih banyak yang berusia lanjut, di mana masalah penyakit degeneratif juga semakin tinggi. Sedangkan kasus neurologi adalah kasus yang akan semakin berkembang, karena kasusnya akan semakin banyak seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup," tegasnya. "Karena menurut saya, dunia kedokteran itu intinya ya sama. Cuma spesialisnya mungkin berbeda karena melihat ketertarikan masing-masing orang, seperti saya yang tertarik di bidang neurologi karena itu," ujarnya kemudian.

Karena itulah dr. Martua mengaku punya cukup banyak pengala-

man menarik ketika menjadi dokter. "Yang paling berkesan adalah ketika saya merawat pasien yang terlihat sudah tipis harapannya dan keluarga pun sudah pasrah. Ternyata dengan kuasa Tuhan, kami dipakai untuk menolong pasien. Itu luar biasa sekali rasanya," ucapnya liris. "Melihat pasien bisa kembali berkomunikasi dengan baik, membuat saya menyadari bahwa peran saya sebagai manusia yang berprofesi sebagai dokter adalah untuk menolong. Dan itu tidak bisa dinilai dengan materi. Saya rasa itu yang paling berkesan," lanjutnya.

Meski berprofesi sebagai dokter spesialis saraf, ayah dari seorang anak ini menyadari bahwa pemahaman dan pengetahuan masyarakat umum di bidang saraf masih minimal. "Bahkan ada yang berpendapat bahwa orang yang punya masalah gangguan saraf berarti memiliki gangguan psikis," ujarnya diiringi tawa. "Masih banyak pasien yang *bias*, mereka belum paham apa itu gangguan saraf. Padahal pemahaman masyarakat terhadap masalah gangguan saraf harus ditingkatkan, agar masyarakat tahu kasus-kasus gangguan saraf seperti apa yang harus menjadi perhatian agar tidak semakin parah."

Itulah sebabnya, dr. Martua punya keinginan untuk bisa mensosialisasikan bidang saraf kepada masyarakat luas, baik masyarakat *low*, *middle*, hingga *high*. "Semua lini masyarakat harus semakin paham lewat pendekatan atau publikasi yang menarik, seperti acara *talkshow* atau apapun yang bisa disebarakan lewat media elektronik ataupun media cetak," tegasnya.

Dr. Martua juga berpesan agar saraf terutama otak, bisa tetap prima sehingga terhindar dari masalah demensia, maka melakukan hobi yang mengajak otak untuk berpikir atau "merangkai" solusi adalah salah satu cara efektif yang bisa dilakukan sejak muda. "Salah satu yang paling bagus

adalah membaca, karena membaca merangkai huruf menjadi kata dan merangkai kata menjadi kalimat. Bisa juga teka-teki silang dan catur, atau merajut untuk ibu-ibu. Sebab kalau kita tidak melatih otak, otak akan lebih cepat mengalami degenerasi. Akibatnya angka demensia meningkat," tegas dokter yang juga bertugas di RSUD Tarakan Jakarta dan pengajar di Fakultas Kedokteran Unkrida.

Meski telah bergelar dokter spesialis saraf, dr. Martua juga bertitel magister kesehatan. Ia memang tertarik untuk mengambil gelar ini karena menurutnya, sebagai seorang dokter selain sebagai klinisi, ia juga harus bisa *manage* bidangnya dengan baik. "Intinya adalah mengembangkan bagian atau bidang kami agar sinergis dengan tujuan, terutama agar bisa disosialisasikan kepada masyarakat. Karena dunia kedokteran bukan hanya tindakan klinis atau kuratif saja," papar dokter yang gemar *traveling* ini..

Ketika ditanya cita-cita ke depan yang akan dikejar. Sambil menutup obrolan, dengan santai dr. Martua menjawab: "Ada keinginan untuk mendalami *neuro vascular*."

**dr. Martua Rizal  
Sp.S, M.Kes –  
Dokter Spesialis  
Saraf / Neurologist  
OMNI Hospitals  
Alam Sutera**

**Senin, Rabu & Jumat  
07.00 - 09.00 WIB (Appointment)  
15.00 - 18.00 WIB  
Selasa & Kamis  
07.00 - 09.00 WIB (Appointment)  
Sabtu  
07.00 - 09.00 WIB (Appointment)  
15.00 - 20.00 WIB**

# DUH, NYERII!

## Mengatasi Nyeri Bahu, Leher, dan Kepala dengan TMS

# S

Sadari sekarang jangan sepelekan rasa nyeri pada bagian kepala, leher, dan bahu. Selain tidak nyaman, faktanya banyak penyakit berbahaya yang terdeteksi di balik rasa nyeri yang dikirimkan sebagai respons pada saraf. Inilah sebabnya nyeri acap menjadi pertanda.

Teks: Hapis Sulaiman. Foto: Gita Paramita.  
Narasumber: dr. Andrie Gunawan, Sp.S -  
Dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Pulomas.



**dr. Andrie Gunawan, Sp.S**

Dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Pulomas

Setiap orang memiliki skala daya tahan dan resistensi yang berbeda terhadap rasa nyeri. Karenanya, ketika keluhan nyeri pada kepala, leher, dan bahu, ada yang masih tergolong ringan sudah berkonsultasi, tapi banyak juga yang baru datang saat rasa nyeri yang sangat berat.

Dokter Andrie Gunawan, Sp.S, Dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Pulomas menjelaskan bahwa berat, sedang, ringan rasa nyeri ini tidak bergantung penyebab rasa sakit tersebut. "Ada penyakit-penyakit berat yang justru menimbulkan nyeri yang ringan. Sebaliknya, ada masalah yang ringan tapi memberikan sensasi nyeri yang sangat berat. Gejala meningitis yang paling ringan, misalnya, hanya ditandai oleh sakit kepala. Maka itulah dibutuhkan *awareness* bagi siapapun dalam mewaspadaai nyeri tersebut," tambah dokter yang menyelesaikan pendidikan spesialis Saraf di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia serta melanjutkan *fellowship* Neuroscience di Oxford University, Inggris ini.

Dokter Andrie menjelaskan bahwa secara patologis, nyeri dibedakan atas nyeri *nociceptive* (bukan karena organ saraf) dan *neuropathic pain* –yang memang dimunculkan oleh saraf atau organ saraf. "Nyeri yang bersifat *nociceptive* dan lokal (seperti otot) mungkin bisa reda dengan pijitan. Beda halnya dengan nyeri neuropatik. Dalam keadaan seperti ini pasien harus datang kepada dokter," ungkap dokter yang bergabung dengan OMNI Hospitals Pulomas sejak 2012 silam.

### Menangani Nyeri dengan Transcranial Magnetic Stimulation (TMS)

Secara umum, tindakan untuk menangani *neuropathic pain* ada yang bersifat operatif (bedah) dan konservatif. Menurutnya, tindakan konservatif adalah yang paling banyak dilakukan. "Dalam penanganan konservatif, kita dituntut untuk mampu memberikan sugesti untuk meyakinkan pasien bahwa pengobatan ini lebih membutuhkan waktu dan kepercayaan yang tinggi. Tujuannya adalah pengobatan secara komprehensif," jelas dokter Andrie.

# Must Know?

**Jadwal Praktek**  
**dr. Andrie**  
**Gunawan,**  
**Sp.S – Dokter**  
**Spesialis Saraf**  
**OMNI Hospitals**  
**Pulomas**

Senin – Jumat  
16:00 – selesai  
(Appointment)

NYERI BAHU, LEHER, KEPALA BISA DIDERITA OLEH SEMUA KALANGAN USIA, TERMASUK ANAK-ANAK. PADA ANAK-ANAK UMUMNYA AKIBAT GERAKAN MEKANIK YANG EKSTRIM. PADA USIA REMAJA, DEWASA, DAN ORANG TUA, NYERI BISA DIPICU OLEH STRES, BAIK FISIK MAUPUN PSIKIS. PADA ORANG TUA JUGA DITAMBAH DENGAN FAKTOR DEGENERATIF.

**VAS**  
VISUAL ANALOG SCALE

Dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*, dunia medis mampu mengukur kadar nyeri yang menjadi ukuran standar penanganan, yaitu 0-4 (ringan), 5-7 (sedang), dan 8-10 (berat).

Dalam terapi konservatif ini dokter Andrie banyak dibantu oleh perangkat bernama *Transcranial Magnetic Stimulation (TMS)*, dari tahap diagnostik hingga terapi. "TMS bisa untuk diagnostik, juga terapi. *Useable* sekali dan cukup satu alat. Dalam tahap diagnostik kita tinjau dari fungsi saraf dan jalannya saraf, termasuk lokasi masalahnya. Tanpa harus melakukan bedah," jelas dokternya.

Didukung pemeriksaan *Motor Evoked Potensial (MEP)*, dr. Andrie bisa menentukan lokasi permasalahan yang menyebabkan nyeri. "Kita bisa melihat otak, susunan saraf di daerah tulang belakang, hingga ke perifer sarafnya. Dari situ kita bisa lihat lokasi yang bermasalah dan dilanjutkan dengan terapi menggunakan TMS secara spesifik di lokasi tersebut," paparnya.

TMS menggunakan kapasitor memiliki daya listrik yang ditampung dalam suatu koil yang nantinya akan memancarkan gelombang elektromagnet masuk ke jaringan saraf. Dalam pemeriksaan dan terapi menggunakan TMS, dokter Andrie berpegangan pada data-data yang dihadirkan dalam bentuk gelombang. "Segala respons saraf akan muncul dalam rupa gelombang yang diterjemahkan dalam angka-angka. Dari situ kita menilai bentuk gelombang dan data angka-angka tersebut. Data inilah yang nanti menjadi dasar untuk tindakan TMS," ungkapnyanya.

Menggunakan TMS, dokter Andrie mengaku terbantu dalam menangani berbagai penyakit berbahaya yang ditandai dengan nyeri pada kepala, leher, dan bahu ini, "Mulai dari otak, contohnya stroke, parkinson, penyakit berkenaan saraf perifer seperti bell's palsy, *cervical syndrome* atau saraf kejepit pada leher, hingga saraf kejepit di bagian tulang belakang, dan pinggang," jelasnyanya.

Dokter Andrie juga menilai penggunaan TMS aman dan pasien tidak memerlukan persyaratan khusus. "Sebelum melakukan terapi pasien pasti diukur. Data-data itulah yang menjadi dasar tindakan terapi. Dari situ kami bisa lakukan terapi yang sesuai kondisi secara struktur dan fungsi, termasuk jenis gelombang yang dipakai. Dari situ pula kita menghambat dan mengaktifkan. Tindakan terapinya juga unik: non-invasif dan cukup dengan gelombang elektromagnet yang mampu menjangkau saraf," jelas dokter yang ahli dalam menangani kelainan dan gangguan saraf sentral serta perifer.

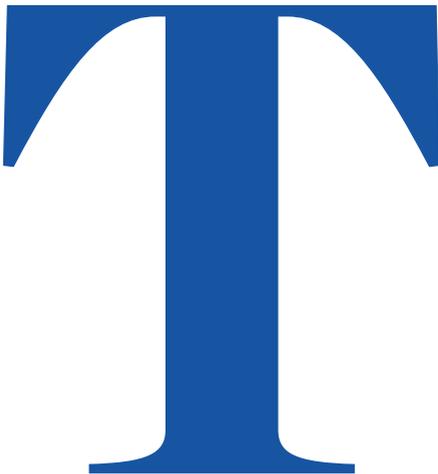
Dikembangkan pada 1935 dan terus disempurnakan mulai 1985 hingga kini, dokter Andrie mengungkapkan bahwa teknologi TMS baru masuk ke Indonesia sejak 2008 silam. Sayangnya, setelah 10 tahun lebih, tidak banyak rumah sakit yang menyediakan fasilitas ini. "Lebih kepada keterbatasan sumber daya manusia. Sampai kini, sentra pelayanan TMS ada di RSPAD, lengkap dan menjadi pusat penelitian dan pelatihan. Karenanya, ia berharap OMNI Hospitals sebagai salah satu rumah sakit yang memiliki fasilitas ini akan berupaya untuk mengembangkan layanan ini," pungkas pria yang juga anggota TNI-AD ini.



# TAK MAU BERHENTI BELAJAR

Ramah dan murah senyum adalah sesuatu yang akan diingat oleh pasien dari dirinya. Namun bukan hanya itu, kemampuannya sebagai dokter Spesialis Penyakit Dalam Subspesialis Saluran Cerna/Hati juga tak perlu diragukan lagi.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. OMNI Hospitals.



Tercatat mulai bergabung sebagai tim tenaga ahli di OMNI Hospitals Pulomas sejak Juli 2018 silam, ternyata dr. Chyntia memang sudah jatuh hati pada profesi dokter sejak kecil. Begitu terinspirasi beliau pada ayahnya yang juga berprofesi sebagai dokter Spesialis Penyakit Dalam, membuat dr. Chyntia tak ragu untuk mengikuti jejaknya.

"Saya sudah "terpapar" sejak kecil. Ketika masih duduk di bangku SMP, saya sudah ikut membantu ayah menyetik tugas-tugas referatnya dan menerjemahkan jurnal-jurnal bahasa Inggris ayah yang kala itu tengah mengambil pendidikan spesialis Penyakit Dalam," ujarnya mengenang. "Sejak kecil saya juga sudah memahami bahwa profesi dokter itu sangat mulia," papar dokter yang suka membaca buku apa saja di luar buku kedokteran.



**dr. Chyntia Olivia Maurine Jasirwan,**  
**Sp.PD, PhD, FINASIM**

Dokter Spesialis Penyakit Dalam tim Gastroenterology dan Hepatology OMNI Hospitals Pulomas

Dr. Chyntia mengaku ada banyak hal menarik dan berkesan yang dialami alumni Kobe University ini, terutama saat menempuh pendidikan spesialis Penyakit Dalam. "Pengalaman saat itu selalu mendapatkan kasus-kasus yang rumit, jarang, dan menarik untuk dipelajari. Seringkali kasus yang ditangani menjadi kasus yang harus dipresentasikan atau dibicarakan. Hal itu membuat kasus-kasus tersebut sangat menempel dan diingat terus sepanjang waktu sebagai bahan pembelajaran," tegasnya.

Wanita yang hobi membaca dan kini sedang menyukai *diving* ini juga mengaku ingin terus menambah ilmu yang bisa bermanfaat bagi para pasiennya. Karena itulah saat ini dr. Chyntia sedang menyelesaikan tesis pendidikan konsultan gastroenterologi hepatologi. Selain itu, dr. Chyntia juga berencana mengisi waktu dengan mengikuti berbagai *training* khusus yang akan bisa membantu meningkatkan kemampuan di bidang intervensi gastroenterologi hepatologi, seperti *advance endoscopy* dan pelatihan *radio frequency ablation*.

Tampaknya, cinta dr. Chyntia pada profesinya dibuktikan lewat berbagai upaya yang ia lakukan untuk terus belajar serta membuka dan mengembangkan diri agar bisa bermanfaat bagi banyak orang.

**Jadwal Praktek**  
**dr. Chyntia**  
**Olivia Maurine**  
**Jasirwan, Sp. PD,**  
**PhD, FINASIM –**  
**Dokter Spesialis**  
**Penyakit**  
**Dalam tim**  
**Gastroenterology**  
**dan Hepatology**  
**OMNI Hospitals**  
**Pulomas**



Selasa & Jumat  
16:00 – 18:00 WIB

# EDUKASI PASIEN & PENDEKATAN PERSONAL

Menjadi dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah ternyata tidak hanya berbekal ilmu dari pendidikan formal. Ada ilmu lain yang tidak bisa dipelajari di sekolah, tapi bisa digali dari pengalaman selama bertugas.

Teks: Debbie S. Suryawan. Foto: Adieth Nugraha.



**dr. Rony M. Santoso, Sp.JP(K), FIHA, FSCAI, FAPSC**

Dokter Spesialis Jantung & Pembuluh Darah  
OMNI Hospitals Alam Sutera

# S

Senyum ramah selalu mengembang di wajahnya. Tutar katanya pun tenang. Kalem, mungkin itu kata yang tepat untuk menggambarkan sosok dokter dengan segudang pengalaman ini.

Berbekal pengalaman di berbagai rumah sakit, dr. Rony M. Santoso, Sp.JP(K), FIHA, FSCAI,

FAPSC mengaku selalu mendapat pelajaran baru. "Lingkungan berbeda, situasi berbeda, pola pasiennya pun berbeda. Itu semua membuat kita belajar. Namun tugas utama saya tetap sama, yakni memberikan pelayanan terbaik kepada pasien," ujar alumni Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia angkatan 1995 ini.

Mengenai bidang spesialisnya, dr. Rony mengaku bahwa ia melihat bahwa bidang dalam dunia kedokteran yang paling berkembang saat ini adalah kardiologi dan vaskular. "Dalam beberapa waktu terakhir ini, perkembangan di bidang ini sangat pesat dibandingkan dengan bidang spesialis lainnya," tegas dokter yang sudah 18 tahun menjalankan profesinya. "Selain itu, jumlah penderita penyakit metabolik –di antaranya adalah penyakit jantung– juga terus meningkat sebagai akibat dari pola makan, kebiasaan hidup, dan lainnya," paparnya.

Namun, dr. Rony menyayangkan bahwa pemahaman masyarakat Indonesia mengenai kesehatan jantung masih sangat rendah. "Berdasarkan pengalaman selama ini, mungkin hanya di bawah 10% dari penduduk Indonesia itu yang tahu betul mengenai cara merawat jantung dan mengobati penyakit jantung," jelasnya

Ia ingin sekali meningkatkan kesadaran masyarakat luas. Faktanya, siapa saja mempunyai potensi terkena sakit jantung. "Saya menekankan pentingnya pemeriksaan jantung sejak dini. Sehingga kita bisa melakukan prevensi agar terhindar dari hal-hal buruk atau kejadian katastrofik," tegas dokter yang juga merupakan konsultan di bidang kardiologi intervensi. "Itulah sebabnya saya selalu berupaya mengedukasi pasien dengan pendekatan personal. Misalnya, menjelaskannya dengan cara humor dan tanpa menyinggung perasaan pasien. Memang harus menerapkan trik tertentu untuk pasien," paparnya diiringi tawa.

**Jadwal Praktek dr. Rony Marethianto Santoso,  
Sp.JP, FIHA – Dokter Spesialis Jantung &  
Pembuluh Darah OMNI Hospitals Alam Sutera**



Senin

10:00 – 12:00 WIB

Rabu & Jumat

16:00 – 18:00 WIB

# Solusi Favorit Pengobatan Nyeri Tulang Belakang Tanpa Operasi

Nyeri tulang belakang bisa terjadi pada siapa saja dan umumnya rata-rata dialami karena bertambahnya usia atau penuaan. Namun itu dulu. Kini gaya hidup yang salah juga menjadi pemicu nyeri tulang belakang dan bisa dialami oleh kaum muda.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Adieth Nugraha.

Narasumber: Dr. dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS (K).

# B

Banyak kebiasaan dari gaya hidup kekinian yang mengancam kesehatan tulang belakang. Penggunaan *smartphone* yang kini diperkenalkan lebih dini kepada anak-anak misalnya, dapat sebagai pemicu mereka mudah mengalami sakit pada tulang belakang terutama akibat kebiasaan menunduk berlama-lama menatap *gadget*.

“Banyak faktor seseorang dapat mengalami nyeri tulang belakang. Kebanyakan disebabkan karena gaya hidup, di antaranya kebiasaan yang salah secara terus-menerus, seperti terlalu lama di posisi yang sama sehari-hari, saat bekerja, ketika bermain *game*, atau efek meng-



angkat benda yang berat," papar Dr. dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS (K), dokter Spesialis Bedah Saraf/Neurosurgeon yang berpraktek di OMNI Hospitals Alam Sutera.

Dr. Alfred juga menegaskan bahwa untuk menghindari risiko yang lebih berat mengenai nyeri tulang belakang, saat seseorang mengalami keluhan seperti kelelahan, kesemutan, sendi yang terasa kaku atau sulit digerakkan, sakit pada pinggang, duduk tidak bisa lama, atau berdiri terasa sakit, sebaiknya sesegera mungkin berkonsultasi dengan dokter spesialis bedah saraf yang tepat. Sebab menurut beliau, sekarang sudah banyak prosedur yang bisa dilakukan bagi pasien penderita nyeri tulang belakang, tergantung dari penyebab dan skala penyakitnya.

Apalagi dunia kedokteran saat ini menawarkan beberapa solusi pengobatan nyeri tulang belakang tanpa operasi. Ditegaskan Dr. dr. Alfred Sutrisno, pengobatan melalui metode bedah merupakan pilihan terakhir yang ditawarkan oleh dokter kepada pasien.

"Karena itulah salah satu yang menjadi pilihan dan cukup banyak kami lakukan untuk pasien di OMNI Hospitals saat ini adalah *Epiduroscopic Laser Procedure*, yang dapat menghilangkan rasa nyeri di tulang belakang dengan kekuatan laser," jelas dokter yang rajin mengikuti kegiatan pelatihan kedokteran spesialis saraf di berbagai Negara ini. "Kelebihan dari teknik ini adalah amat efektif, tidak membutuhkan waktu yang lama, dan minim efek samping," tambahnya kemudian.

Prosedur ini umumnya bisa diterapkan setelah pasien melakukan foto *Magnetic Resonance Imaging* (MRI). Dengan begitu, penyebabnya bisa diidentifikasi, seperti ditemukannya bantalan antar-ruas tulang belakang yang mengalami kerusakan atau pecah sehingga menimbulkan tonjolan tak normal yang mengganggu saraf di sekitarnya.



**Dr. dr. Alfred Sutrisno Sim, Sp.BS (K)**  
Dokter Spesialis Bedah Saraf / Neurosurgeon  
OMNI Hospitals Alam Sutera

#### **Minim Efek Samping**

Dengan teknik yang tergolong cepat tersebut, pasien yang menjalani *Epiduroscopic Laser Procedure* juga tidak perlu berlama-lama dirawat di rumah sakit. Misalnya saja, segera setelah hasil pemeriksaan detail keluar, pasien bisa menjalani tindakan di hari yang

"SALAH SATU YANG MENJADI PILIHAN DAN CUKUP BANYAK KAMI LAKUKAN UNTUK PASIEN DI OMNI HOSPITALS SAAT INI ADALAH EPIDUROSCOPIC LASER PROCEDURE,"

#### **Proses Mudah dan Cepat**

Walaupun teknik *Epiduroscopic Laser Procedure* tergolong baru di dunia kedokteran, teknik ini langsung menjadi favorit karena kelebihanannya. Prosedur yang menerapkan teknik endoskopi diawali dengan sayatan kecil sekitar 3-4 milimeter. Setelah itu dimasukkan kateter menuju bantalan tulang yang bermasalah untuk kemudian di-laser. Teknik laser ini bertujuan untuk menciutkan atau menutup bantalan antar-ruas yang bermasalah. Dengan begitu, rasa nyeri yang selama ini timbul di tulang belakang, bisa hilang secara permanen.

sama. Dan usai tindakan, selama pasien dalam kondisi prima, akan dibolehkan pulang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keberhasilan yang cukup tinggi dalam prosedur ini berbanding lurus dengan efek sampingnya yang minim.

# HIRUP AROMA POSITIF

Mulai dimanfaatkan sejak beberapa abad lalu, minyak atsiri (*essential oil*) kembali menjadi pilihan favorit sejak beberapa tahun lalu. Meski belum ada pernyataan medis tentang manfaat minyak ini, tapi banyak yang mempercayainya dapat memberikan kebaikan bagi tubuh.

Teks: Agung Suharjanto.  
Foto: Dok. Spesial.

# A

Anda tentu pernah mendengar minyak atsiri (*essential oil*). Belakangan ini minyak atsiri memang menjadi pilihan untuk menjaga kesehatan tubuh. Meski belum ada pernyataan yang pasti dari dunia kesehatan mengenai penggunaan serta manfaat minyak ini, tapi hal itu tidak menjadi penghalang bagi banyak orang untuk mempercayai kebaikan yang diberikan dari aroma yang dihasilkan ekstraksi bahan-bahan alami ini.

Meski dianggap sebagai tren baru, minyak atsiri sudah dimanfaatkan sejak beberapa abad lalu. Menurut artikel "*The Literature of the Essential Oils*", pemanfaatan minyak atsiri sudah dilakukan sejak abad 17. Sekitar dua abad kemudian, ada lebih dari 10.000 analisis tentang minyak ini, terutama menyangkut asal-usul tanaman.

***"It doesn't get much greener than essential oils: when used correctly, they are among Mother Nature's most potent remedies."***  
— Amy Leigh Mrecree





Clary Sage

Rosemary



Ylang Ylang

# minyak atsiri untuk saraf



Lemongrass

## TERCEPAT KE OTAK

Karena merupakan hasil ekstraksi, aroma yang dihasilkan minyak atsiri jauh lebih kuat daripada aroma pada bahan aslinya—mencapai 10.000 kali lipat. Karenanya, aroma minyak atsiri dapat memberikan pengaruh yang kuat pada sistem saraf manusia, khususnya pada sistem limbik.

Sistem limbik merupakan bagian tersibuk di otak. Sistem ini berfungsi mengatur emosional serta mental, mulai dari kemampuan belajar, motivasi, pemahaman, daya ingat, serta pengaturan terhadap berbagai hormon. Karena pentingnya peranan terhadap tubuh, rangsangan pada sistem limbik akan sangat berpengaruh pada tubuh manusia. Terlebih, fungsi kerja amygdala—salah satu bagian dalam sistem limbik yang berfungsi sebagai “menara pemantau”—sangat dipengaruhi oleh aroma. Karenanya, rangsangan dari aroma minyak atsiri secara cepat diterima dan berpengaruh oleh tubuh manusia.

*“I believe that for every illness or ailment known to man, that God has a plant out here that will heal it. We just need to keep discovering the properties for natural healing.” –Vannoy Gentles Fite*

## BEDA INDIVIDU, BEDA EFEK

Berbagai cerita tentang manfaat minyak atsiri sudah banyak tersebar. Berbagai keluhan kesehatan berhasil diatasi dengan pemanfaatan minyak ini, mulai dari pegal-pegal, stres, peningkatan daya ingat, dan lainnya. Tapi perlu diketahui bahwa meski menggunakan minyak atsiri yang sama, efek yang dirasakan sangat mungkin berbeda. Hal ini dikarenakan penerimaan tubuh setiap individu berbeda-beda. Riwayat kesehatan masing-masing individu pun berpengaruh pada efek yang dihasilkan dari rangsangan aroma minyak atsiri.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan rekam jejak produsen minyak atsiri sebelum Anda membeli. Saat ini, ada banyak produsen minyak atsiri, dan hampir semua menyatakan produk mereka dibuat dari bahan alami. Minyak atsiri yang dibuat oleh produsen dengan rekam jejak yang jelas akan meminimalisir terjadi risiko yang merugikan kesehatan. Selain itu, minyak atsiri merupakan produk luar tubuh. Jadi, tidak disarankan untuk mengonsumsinya. Penggunaan minyak atsiri juga sebaiknya tidak dilakukan pada anak-anak dan ketika Anda sedang mengonsumsi obat.

## YLANG YLANG

Memiliki efek menenangkan, minyak ylang ylang merupakan salah satu yang paling populer untuk meredakan stres.

## CLARY SAGE

Minyak hasil ekstraksi clary sage ini dapat meningkatkan mood dan membuat seseorang berpikir positif.

## ROSEMARY

Aroma yang dihasilkan dapat meringankan rasa sakit kepala atau migrain—yang lalu berefek menurunkan hormon stres.

## LEMONGRASS

Jadikan pengharum rumah dan akan terbangun suasana positif penuh semangat. Juga dapat dipakai untuk menghilangkan rasa lelah.

## CARA PENGGUNAAN MINYAK ATSIRI

**Demi memaksimalkan manfaat dari minyak atsiri, penggunaannya dapat dilakukan dengan dua cara.**

### Oles

Oleskan minyak atsiri pada bagian tubuh dengan urat arteri besar, seperti leher dan pergelangan tangan dekat nadi. Hal ini untuk mempercepat penyebaran aroma.

### Diffuse

Masukkan 5 - 6 tetes minyak atsiri ke *diffuser* dan udara di ruangan akan terasa berbeda. Aroma yang dihasilkan *diffuser* akan bertahan sekitar 4 jam.

## PRIMA SETIAWAN

### SENANTIASA MENINGKATKAN PENGETAHUAN



Tak hanya tim dokter ahli dan fasilitas bedah canggih, kesuksesan tindakan bedah saraf di Center of Excellence Neuroscience OMNI Hospitals juga didukung oleh perawat yang siap membantu kinerja para dokter. Prima Setiawan adalah salah seorang yang mendedikasikan dirinya sebagai perawat bedah *Operating Theater of Neuroscience Center* OMNI Hospitals Cikarang.

Bergabung dengan OMNI Hospitals Cikarang sejak 2 tahun silam, pria kelahiran Oktober 1988 ini mengaku sudah lama memiliki minat di bidang bedah, utamanya bidang saraf. Saat menempuh pendidikan keperawatan di STIKES Bani Saleh, ia memilih perawat kamar bedah sebagai jurusannya. Baginya bidang saraf dan bedah adalah dua hal yang menantang dan membutuhkan ketelitian tinggi. "Teknologi di bidang bedah saraf juga terus berkembang dan semakin canggih. Dengan adanya tindakan *minimal invasive* dengan endoskopi kita juga dituntut untuk lebih maju dalam pengetahuan," ujarnya.

Prima menjabarkan bahwa peralatan dan perlengkapan bedah yang tersedia di kamar bedah *neuro* memiliki perbedaan dibanding bedah konven-

sional. "Secara fasilitas dan peralatan banyak berbeda. Untuk alat utamanya kita banyak bekerja dengan monitor dan perangkat berteknologi lainnya, sehingga perlu lebih berhati-hati dalam penggunaannya. Selain itu, dibandingkan dengan bedah konvensional, persiapan untuk bedah endoskopi menurut saya lebih repot. Namun pelaksanaannya lebih mudah dan cepat. Jadi di situ tantangannya," jelasnya Prima.

Bicara pengalamannya di kamar bedah, ayah tiga anak ini mengaku banyak berhadapan dengan beragam situasi, termasuk dokter dan pasiennya. Namun, ia mengaku selaku berupaya untuk mempersiapkan diri dalam mengikuti setiap proses bedah.

Tak hanya kecakapan, tantangan profesi yang dijalani Prima adalah *oncall* sebagai perawat kamar bedah yang mengharuskan dirinya siap sedia kapan saja. "Kita harus siaga apalagi untuk kasus-kasus tindakan yang bersifat segera. Tindakan bedah yang dilakukan dalam satu hari juga tidak tentu. Dalam 1 hari bisa ikut 3, 5, bahkan 10 tindakan bedah. Beberapa di antaranya bisa berlangsung lama.

Atas berbagai tantangan itu, Prima merasa perlu untuk terus meningkatkan *skill* dan pengetahuannya. Karenanya ia aktif belajar dan mengembangkan ilmu kamar bedah melalui seminar dan pelatihan yang diselenggarakan sejumlah himpunan profesinya.

Dalam menjalankan tugas dan dedikasinya, pria yang belakangan

Perawat bedah *Operating Theater Neuroscience OMNI Hospitals Cikarang* ini mengaku selalu ingin berkembang dengan terus menambah wawasan dan pengetahuan.

Teks: Hapis Sulaiman. Foto: Adieth Nugraha.

hobi bersepeda saat akhir pekan ini mengaku banyak bersyukur atas pekerjaannya di kamar bedah. "Kami ikut bekerja memperbaiki orang, bukan barang. Pekerjaan yang risikonya lebih tinggi apalagi berkenaan dengan sistem saraf. Menyangkut keselamatan nyawa seseorang. Karenanya saya senang sekali bisa membantu menyelamatkan orang. Apalagi ketika tindakan bedah berjalan lancar dan berhasil memberikan kesembuhan dan harapan hidup baru kepada pasien-pasien," pungkasnya.

Prima  
Setiawan





## 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)

# EMPATI & MENGURAI RUMITNYA SARAF

Meski tak pernah bercita-cita menjadi dokter, ia kini justru haus akan tantangan pada bidang yang menjadi spesialisasinya: membuat ilmu saraf mudah dipahami.

Teks: Hapis Sulaiman.

Foto: Gita Paramita.

Lokasi: Starbucks, Plaza Dwima, Jakarta Pusat.



**dr. Zicky Yombana, Sp.S**

Dokter Spesialis Saraf - OMNI Hospitals Pulomas

Gaya bicaranya penuh percaya diri. Blak-blakan, murah senyum, tapi tak pelit humor, bahkan pandai memilih gaya bahasa dan kata-kata sehingga mudah dipahami siapapun lawan bicara, termasuk pasiennya. Tak terkecuali ketika harus menjelaskan seluk-beluk keilmuannya di bidang saraf,

dokter muda ini bisa mentransfer pengetahuannya dengan cara yang renyah.

Meski tak pernah bercita-cita menjadi dokter saat kecil dulu, sosok kelahiran Jakarta, 3 Oktober 1981 ini punya obsesi besar menekuni profesinya kini. Menjatuhkan spiali-

sasi saraf pun dipacu keinginannya untuk merombak pemahaman awam bahwa cabang ilmu ini rumit. “Banyak anggapan bahwa spesialisasi yang ini dicap sulit. Saraf, menurut orang, bahkan sebagian dokter, dianggap rumit. Buat saya ini justru tantangan. Bagaimana yang rumit saya bikin

gampang?" terang dokter spesialis lulusan Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 2012 silam ini.

Dan, bekal pendidikan yang ditempuhnya, ia membuktikannya. "Ketika kita tahu intisarinya, benang merah, kita bisa *translate* itu dalam bahasa yang sangat mudah. Bahkan orang awam pun bisa mengerti," jelas pria yang saat kecil justru bercita-cita menjadi pilot ini.

### Syarat Menjadi Dokter Spesialis Saraf

Menghadapi pasiennya yang beragam, dr. Zicky selalu berupaya untuk sabar dan responsif. Baginya pasien itu klien. "Bukan pasien yang perlu kita. Pasien itu *partner*. Dengan begitu kita memikirkan kepentingan bersama," ungkapnya berfilosofi.

Karenanya, ia juga tidak pernah marah kepada pasiennya. "Kesal mungkin ada. Tapi buat apa juga saya marah? Pasien saya tidak mengerti, karena ketidaktahuannya dia bertanya, makanya itu tugas saya untuk memberi tahu. Dokter dari segi bahasa asli sebenarnya bukan penyembuh lho, penyembuh itu tabib. Dokter itu artinya guru, jadi harus edukasi," ungkapnya bijak.

Bukan itu saja, sebagai dokter spesialis saraf, empati menjadi syarat yang harus dimilikinya. "Empati sebagai manusia. Dokter mengobati pasien. Ketika ada anggapan saya dokter, Anda pasien dan Anda membutuhkan saya, itu sudah keliru," jelasnya. Ia menerangkan bahwa sebelum kita mengobati pasien, cobalah untuk memposisikan diri sebagai pasien. "Empati itu yang penting. Dari empati itu kita bisa bertindak yang bijak. Bayangkan saya memberikan 10 jenis obat, apakah Anda *nggak* kasihan memberi obat sebegitu banyak. Anda sendiri belum tentu mau meminum obat segitu banyak, kan?" paparnya sambil berkelakar.

### Edukasi Masyarakat dan Praktek yang Keliru

Mengenai pengobatan alternatif

berkean saraf, beberapa teknik pengobatan menjadi pilihan masyarakat, terlepas dari legal atau illegal. "Kalau bicara terapi saraf, sebetulnya ada banyak metodenya. Tapi apakah metodenya itu betul ada atau sekadar nama itu yang harus dipastikan lebih dulu. Menurut saya akupunktur adalah metode *traditional Chinese medicine*, yang ilmu dan metodenya bisa dipertanggungjawabkan. Sebagai model pengobatan Timur, akupunktur terbukti khasiatnya," jelasnya.

Tapi, terkait dengan pijat urat saraf dan semacamnya, dr Zicky menilai praktek itu tidak bisa dipertanggungjawabkan. Menurutnya, kebanyakan pelakunya tidak memiliki latar belakang pendidikan medis yang legal. "Banyak pasien yang tadinya berobat ke praktek-praktek itu akhirnya berobat ke kami juga," jelas dokter spesialis dengan peminatan nyeri dan pembuluh darah ini.

Dokter Zicky mengakui bahwa praktek-praktek tersebut menjamur di masyarakat. Padahal menurutnya seharusnya tidak. Menurutnya ini semua karena ketidaktahuan masyarakat dan minimnya upaya para dokter untuk mengedukasi. "Makanya ini kembali ke tantangan saya tadi: untuk membuat penyakit terkait saraf itu mudah dipahami. Saya terjun mengedukasi masyarakat, saya punya *fanpage* dan *vlog* yang bisa diakses masyarakat umum," ungkapnya. Beberapa video yang ada di kanal Youtube OMNI Hospitals Pulomas pun menghadirkan dokter ini.

### Memelihara Hadiah Terbaik dari Tuhan

Dokter yang pernah mengajar di Fakultas Kedokteran Yarsi dan Fakultas Psikologi Universitas Al-Azhar ini menjelaskan bahwa saraf mencapai pembentukan sempurna pada usia 5 tahun. "Saraf diciptakan lebih dulu, jauh sebelum jantung, paru, usus, lambung," tutur pengembara hidangan *Chinesse food* ini.

Ironisnya, begitu mencapai potensi terbaiknya, saraf mulai mengalami proses penurunan fungsi

(degradasi) dan rusak. "Jadi begitu masuk tahap penyempurnaan, *countdown* di mulai. Sel saraf mati secara gradual. Bedanya, dalam kasus alzheimer dan demensia, sel saraf dan penurunan kemampuannya berkurangnya terlalu berlebihan dan lebih cepat," ujar dokter yang pernah berpraktek di beberapa rumah sakit. Ia menambahkan bahwa penyebab yang mempercepat degenerasi sel saraf adalah oksidan dan radikal bebas yang terlalu banyak. Penyakit seputar saraf juga tak lepas dari gaya hidup, termasuk asupan makanan.

Bicara memelihara saraf, dokter Zicky menilai sama seperti menjaga organ tubuh lain. "Bedanya, ketika organ tubuh lain bisa regenerasi ketika terjadi gangguan, regenerasi saraf sangat jelek. Jadi musti lebih disayang-sayang. Otak ini adalah CPU dan saraf sebagai kabel-kabelnya. Ini ciptaan Tuhan dan tidak ada orang yang bisa memperbaikinya," jelasnya.

Dokter Zicky pun mengingatkan untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat. "Menjaga kadar lemak dan kolesterol, berolahraga, cukup istirahat, dan makan makanan yang sehat, turut memberi pengaruh baik pada kesehatan saraf dan menjauhkan diri dari penyakit saraf," pungkasa pria berkacamata yang menyukai fotografi, olahraga basket, dan jalan-jalan ke tempat yang dingin.

**dr. Zicky Yombana,  
Sp.S – Dokter Spesialis  
Saraf - OMNI  
Hospitals Pulomas**



Senin

10.00 - 14.00 WIB

16.00 - 20.00 WIB

Selasa

08.00 - 17.00 WIB

Rabu & Jumat

13.00 - 16.00 WIB

Kamis

08.00 - 16.00 WIB

# BELL'S PALSY

## SERANGAN SATU SISI WAJAH



Meski dampak yang ditimbulkan dapat dikatakan tidak fatal, berbagai mitos mengenai penyakit ini dapat menyebabkan kesalahan penanganan. Padahal bell's palsy dapat disembuhkan tanpa meninggalkan bekas jika sejak awal ditangani dengan baik.

Teks: Agung Suharjanto. Foto dokter: Adieth Nugraha.

# M

Mungkin Anda pernah melihat wajah seseorang yang mencong pada satu sisi (otot pada satu sisi wajah terlihat mengendur). Banyak yang mengaitkan kondisi tersebut dengan stroke, padahal sebenarnya pelemahan sebagian otot pada wajah ini adalah bell's palsy.

Menurut dr. Dwi Hanny Febrina, Sp.S – dokter Spesialis Saraf OMNI Hospitals Cikarang, bell's palsy adalah kelumpuhan atau kelemahan dari saraf fasialis (wajah) perifer yang terjadi secara akut (mendadak) dan mengenai salah satu sisi wajah. "Gangguan pada bell's palsy terjadi pada saraf yang terdapat di belakang telinga yang berhubungan dengan bagian wajah, sehingga gangguan pada bagian ini berpengaruh pada wajah," ujar dr. Dwi.

Ada beberapa hal yang menjadi tanda seseorang menderita bell's palsy, seperti wajah mencong, mulut yang tidak dapat rapat sempurna saat berkumur, dan salah satu kelopak mata yang terlambat menutup –sehingga membuat mata terasa perih. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, pria atau wanita, usia muda ataupun lanjut. "Secara teori penyakit ini diderita oleh orang yang berusia 15-45 tahun, tapi pada kenyataannya ada juga kasus yang diderita oleh anak usia 8 tahun," ungkap dr. Dwi.

### *Do You Know?*

**ANGKA KEJADIAN BELL'S PALSY TERBILANG CUKUP TINGGI, YAKNI MENYERANG 20-40 DI ANTARA 100 ORANG.**



**dr. Dwi Hanny Febrina, Sp.S**  
Dokter Spesialis Saraf  
OMNI Hospitals Cikarang

### Masih Misteri

Di masyarakat, beredar rumor bahwa bell's palsy disebabkan oleh terpaan angin atau cuaca dingin. "Kalau memang karena angin, semua tukang ojek mungkin wajahnya sudah mencong," bantah dr. Dwi. Begitu pula dengan cuaca dingin, karena belum ada penelitian medis yang membuktikan tingkat penderita bell's palsy di daerah dengan suhu dingin lebih tinggi dibanding daerah lain.

Lebih lanjut, dr. Dwi mengungkapkan bahwa sampai saat ini penyebab bell's palsy masih belum diketahui dengan pasti (*idiopathic*). Hanya saja, ada lima teori yang berkembang mengenai penyebabnya: gangguan pembuluh darah, virus, genetik (*herediter*), imunologi (kekebalan tubuh), dan bakteri. Virus menjadi kemungkinan yang paling menonjol meski belum bisa dipastikan secara medis.

Karena penyebabnya belum diketahui secara pasti, proses terjadinya serangan pun belum dapat diketahui. Hanya saja, akibat dari serangan dapat diketahui. Peradangan (pembengkakan) di saraf fasialis mengakibatkan

kan gangguan pada telinga dan lainnya. Bahkan ada yang sampai mengganggu indera pengecap, pendengaran, dan lainnya.

### Dapat Disembuhkan

Meski dapat menyebabkan gangguan pada beberapa fungsi organ, 80-90% penderita bell's palsy dapat pulih dengan sempurna dalam 6 bulan –dengan gejala perbaikan mulai terlihat dalam 3 bulan. "Tetapi, jika dalam tiga minggu terapi tidak menunjukkan perubahan baik, bahkan cenderung lebih berat, mungkin diperlukan penanganan yang lain dan dilakukan pemeriksaan tambahan seperti MRI atau lainnya," papar dr. Dwi se-  
raya menambahkan adanya kemungkinan 5% penyakit ini meninggalkan bekas pada pasien.

Ada pula yang menyebut bell's palsy adalah penyakit yang *self-limited*, bisa sembuh dengan sendirinya. Menanggapi hal ini, dr. Dwi menyebut kemungkinan kaitan dengan teori penyakit ini disebabkan virus, walau dengan penekanan *self-limited* mungkin saja terjadi pada serangan yang ringan. Pasalnya, pada serangan yang berat dan dibiarkan cukup lama, pembengkakan dapat menimbulkan kerusakan permanen pada saraf. "Karenanya, proses penyembuhan tergantung pada penanganan di awal serangan." Sebagai penutup, dr. Dwi menjelaskan penanganan pertama bell's palsy dapat dilakukan ke klinik atau dokter terdekat —tidak harus dokter spesialis saraf. Sedangkan untuk pemulihan, disarankan datang ke rumah sakit yang dilengkapi fisioterapi.

## BELL'S PALSY

**Bukan Stroke!**

**Meski disebabkan gangguan pada saraf, bell's palsy bukan stroke. Keduanya memang memiliki gejala yang mirip, tapi tindakan penanganan yang dilakukan berbeda.**

## TERAPI UNTUK BELL'S PALSY

obat anti-radang (ada yang bilang tidak terlalu efektif jika serangan sudah lebih dari 5 hari) • obat anti-virus (masih kontroversi mengenai perlu-tidaknya pemberian) • latihan fasial (senyum, mengunyah, pemberian kompres) • fisioterapi

# Kiat Atasi Migrain

Rasanya hampir semua orang pernah mengalami gejala migrain, yakni nyeri yang terasa berdenyut pada kepala dan umumnya hanya mengenai salah satu sisi kepala saja. Dan memang, penyakit ini akan membuat banyak aktivitas terganggu.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. Spesial.

# M

Migrain tergolong penyakit yang umum sehingga kerap kali dianggap sebagai penyakit yang tidak perlu ditangani secara khusus. Padahal, amat disarankan untuk berkonsultasi kepada dokter jika kerap mengalami serangan migrain karena belum tentu itu sekadar migrain.

Dirangkum dari situs World Health Organization, migrain termasuk kepada gangguan sakit kepala primer. Migrain paling sering dimulai saat pubertas dan paling mempengaruhi mereka yang berusia 35-45 tahun. Bahkan migrain diperkirakan lebih sering dialami wanita, karena pengaruh hormonal.

Meski penyebab dasar migrain belum diketahui secara pasti dan pemicunya berbeda-beda pada setiap individu, ada beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya serangan migrain, di antaranya kurang tidur, stres, perubahan kebiasaan, terlalu lama bekerja di depan *laptop* atau komputer, kurang asupan makan, dehidrasi, perubahan lingkungan, iklim, atau cuaca yang cukup ekstrem.

Apabila gejala migrain terjadi dan mengganggu aktivitas Anda, tak perlu panik. Meskipun sangat disarankan untuk tetap berkonsultasi dengan ahli yang tepat demi memperoleh penanganan terbaik, berikut ini beberapa cara untuk mengatasi migrain:

- Hindari ruang yang terlalu terang jika masalah migrain tiba-tiba datang. Beristirahatlah sejenak di dalam ruang yang minim cahaya.
- Jauhi makanan pemicu migrain seperti alkohol, kafein, minuman bersoda, pemanis buatan, dan cokelat.
- Penelitian mengungkapkan bahwa merokok bisa meningkatkan risiko migrain karena faktor nikotin dan kurangnya kadar oksigen di dalam tubuh. Jadi, berhentilah merokok!
- Kompres dengan air dingin atau es yang dibungkus kain tebal bisa membantu mengurangi nyeri migrain. Lakukan sambil berbaring dengan posisi nyaman mungkin.

*Bye Migraine!*

Anda ingin migrain tak pernah datang lagi? Cobalah untuk rutin berolahraga, makan tepat waktu dan memberi selingan camilan sehat di antara waktu makan, mengonsumsi vitamin B2 dan makanan tambahan yang kaya akan kandungan magnesium, mengatur waktu tidur agar bisa mendapatkan manfaat tidur yang berkualitas, serta menghindari alkohol dan makanan pemicu migrain lainnya.

# QUIZ

**1** Apakah dia mengalami lupa ingatan?

**Ya (1) Tidak (0)**

**2** Jika iya, apakah daya ingatnya menurun dibanding beberapa tahun lalu?

**Ya (1) Tidak (0)**

**3** Apakah dia suka mengulang pernyataan, pertanyaan, atau cerita pada hari yang sama?

**Ya (1) Tidak (0)**

**4** Apakah dia sering harus diingatkan mengenai janji yang sudah dibuat?

**Ya (1) Tidak (0)**

**5** Apakah dia lupa lokasi meletakkan suatu barang lebih dari sekali dalam satu bulan?

**Ya (1) Tidak (0)**

**6** Ketika tidak dapat menemukan suatu barang, apakah dia menuduh orang lain mengambil atau menyembunyikannya?

**Ya (1) Tidak (0)**

**7** Apakah dia mengalami gangguan mengingat waktu?

**Ya (2) Tidak (0)**

**8** Apakah dia sering kehilangan orientasi ketika berada di tempat baru?

**Ya (1) Tidak (0)**

**9** Apakah dia kebingungan saat tidak berada di rumah atau saat dalam perjalanan?

**Ya (1) Tidak (0)**

**10** Apakah dia mengalami masalah ketika menghitung uang untuk membayar atau menghitung kembalian?

**Ya (1) Tidak (0)**

**11** Apakah dia kesulitan ketika harus berhitung?

**Ya (2) Tidak (0)**

**12** Apakah dia harus diingatkan jadwal minum obat?

**Ya (1) Tidak (0)**

**13** Apakah dia mengalami kesulitan fokus saat berkendara?

**Ya (1) Tidak (0)**

**14** Apakah dia mengalami kesulitan saat menggunakan suatu alat?

**Ya (1) Tidak (0)**

## Demensia atau Sekadar Lupa?

Mari jawab pertanyaan berikut sebagai referensi kemampuan daya ingat orang terkasih di sekitar Anda. Sebab deteksi dini dapat meminimalisir risiko yang mungkin terjadi.

**15** Apakah dia kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah (menyapu, dsb.)?

**Ya (1) Tidak (0)**

**16** Apakah dia menghentikan hobi yang biasa dilakukan?

**Ya (1) Tidak (0)**

**17** Apakah dia pernah tersesat di sekitar rumah?

**Ya (2) Tidak (0)**

**18** Apakah kemampuan navigasinya menurun?

**Ya (1) Tidak (0)**

**19** Apakah dia kesulitan menemukan kata yang tepat saat bicara?

**Ya (1) Tidak (0)**

**20** Apakah dia suka bertukar nama anggota keluarga atau teman?

**Ya (2) Tidak (0)**

**21** Apakah dia kesulitan mengenali anggota keluarga atau teman?

**Ya (2) Tidak (0)**

## Panduan

**0-4:** Anda tidak perlu khawatir pada daya ingatnya.

**5-14:** Hilang ingatan bisa jadi adalah petanda awal Alzheimer.

**15-27:** Mungkin sudah menunjukkan gejala tahap awal Alzheimer.

## Neurosurgery & Neurology Facility OMNI Hospitals Group



Jangan abaikan masalah sekecil apapun yang berhubungan dengan saraf. Sebab, dengan penanganan dari tim ahli yang berpengalaman serta didukung peralatan canggih, tindakan preventif bisa segera dilakukan demi mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

Teks: Debbie S. Suryawan. Narasumber: Niko Kurniawan – Corporate Center of Excellence Neurosciences Manager. Foto: Adieth Nugraha & Dok. Spesial.

Anda pasti sudah awam dengan istilah dokter spesialis saraf (*neurology*) dan dokter spesialis bedah saraf (*neurosurgery*). Tapi, cukup awamkah Anda bahwa sebuah fasilitas yang menawarkan penanganan menyeluruh dari dua tenaga ahli tersebut yang dilengkapi dengan peralatan diagnostik canggih telah tersedia di OMNI Hospitals Group?

“Menyadari bahwa penyakit yang berhubungan dengan saraf dan bedah saraf semakin banyak ditemui, OMNI Hospitals Group memutuskan

untuk membangun fasilitas ini,” jelas Niko Kurniawan, Corporate Center of Excellence Neurosciences Manager, membuka perbincangan yang berlangsung di Executive Lounge OMNI Hospitals Alam Sutera. “Kami melihat perkembangan zaman di dunia kesehatan dan bersamaan dengan itu kami juga menyadari bahwa masalah saraf seperti nyeri kepala, nyeri punggung dan pinggang, masalah saraf kejepit, dan banyak lagi, kian banyak ditemukan. Masalah-masalah tersebut terkait langsung dengan saraf,” tambah Niko.

Pernyataan di atas memang sesuai dengan penjelasan mengenai cabang ilmu bedah yang khusus mengenai kelainan atau masalah pada susunan saraf yang dipaparkan di dalam American Association of Neurological Surgeons (AANS). Menurut AANS, bedah saraf atau *neurosurgery* membidangi pencegahan, diagnosis, penanganan, dan rehabilitasi kelainan-kelainan mengenai seluruh sistem saraf, termasuk di dalamnya adalah tulang belakang, *medulla spinalis* (sumsum tulang belakang), otak, dan saraf perifer. Itulah sebabnya, masalah seperti nyeri leher, migren, atau bahkan kesemutan secara keseluruhan merupakan beberapa gangguan yang umum dirasakan pasien dengan masalah pada susunan saraf.

Karenanya, dapat disimpulkan bahwa Neuroscience & Neurology Facility OMNI Hospitals Group merupakan pusat layanan unggulan yang melayani penanganan medis seputar saraf dan bedah saraf, meliputi otak, saraf, tulang belakang, dan sistem saraf. Tak heran jika fasilitas dari OMNI Hospitals Group menyiapkan tenaga ahli terpercaya yang tak hanya bersertifikasi internasional, tapi juga berpengalaman.

“Fasilitas ini terdiri dari dua pelayanan, yakni bidang neurologi yang akan membantu semua gangguan mengenai neurologi, serta *neurosurgery* atau bedah saraf, yang akan membantu untuk masalah kelainan pada otak seperti stroke, tumor, dan sebagainya, serta kelainan tulang





**Cavatron Ultrasonic Surgical Aspirator (CUSA)**

belakang,” papar Niko. Tercatat ada sekitar 10 dokter spesialis saraf dan 6 dokter spesialis bedah saraf yang menjadi tenaga ahli di OMNI Hospitals Group. “Selain itu, fasilitas ini juga dilengkapi dengan alat-alat diagnostik yang lengkap dan *update* dengan ilmu kesehatan serta perkembangan dunia kedokteran bidang *neuroscience* dan *neurology*,” jelas Niko kemudian.

Neuroscience & Neurology Facility OMNI Hospitals Group juga dilengkapi fasilitas pendukung lain, utamanya untuk tindakan bedah saraf, seperti Operasi Endoskopi, *Minimal Invasive Surgery (MIS)*, *Microdissectomy*, dan *Laminectomy*. Semua tindakan tersebut ditunjang dengan alat-alat diagnostik berteknologi tinggi, seperti *X-ray*, *CT scan multislices 64*, *MRI 1.5 Tesla*, *Stereotactic Surgery*, *Pantero High-end Microscope*, *Stryker Navigation*, *Cavatron Ultrasonic Surgery*, dan masih banyak lagi.

Neuroscience & Neurology Facility OMNI Hospitals Group juga memiliki fasilitas *Intra Operative Monitoring (IOM)*. Pasalnya, sebagai

pusat susunan saraf, otak dan sumsum tulang belakang berfungsi layaknya komputer yang sangat canggih, sehingga apabila terdapat masalah atau kelainan dibutuhkan tindakan operasi yang harus dipersiapkan secara matang. Untuk melakukan tindakan operasi tersebut, diperlukan berbagai peralatan canggih sebagaimana telah disebutkan, serta pemeriksaan *neurophysiology* dan tenaga ahli yang tepat. Tentu saja hasilnya akan lebih baik jika ditunjang peralatan *intra operative* yang memadai, seperti *Microscope*, *Endoscopic*, *High Speed Drill*, *Cusa* (penghancur tumor), serta peralatan bedah mikro lainnya yang lengkap.

Apalagi jika tindakan operasi dilakukan di daerah rawan, semisal daerah motorik/pusat gerakan, pembuluh darah otak, batang otak, sumsum tulang belakang, atau saraf perifer. Sebab, saat melakukan tindakan operasi, ahli bedah saraf memerlukan informasi yang terus-menerus dari area tersebut, sehingga diharapkan komplikasi yang mungkin terjadi bisa diminimalisasi. Itulah sebabnya kemudian dikembangkan alat yang dinamai *Intra Operative Monitoring (IOM)*, yang merupakan pengembangan dari neurofisiologi dengan tujuan membantu ahli bedah saraf saat melakukan tindakan operasi.

**Pantero High-End Microscope Stryker Navigation (America)**



**Niko Kurniawan**  
Corporate Center of Excellence  
Neurosciences Manager

*Intra Operative Monitoring (IOM)* meliputi *Somato Sensorik Evoke Potential (SSOP) Monitoring*, *Electro Encephalography (EEG)*, *Brain Auditor Evoked Response (BAER)*, *Electromyography (EMG)*, *Nerve Action Potential (NAP)*, *Motor Evoked Potential (MEP)*, dan *MER* untuk memonitor ketepatan lokasi dalam *Neurofunctional Surgery*. Dengan demikian, ahli bedah saraf dapat melakukan tindakan operasi yang disebut *Minimal Incision* atau *Key Hole Incision*.

“Sesuai dengan namanya, yakni Neuroscience & Neurology Facility, kami dari OMNI Hospitals Group yakin bisa memberikan diagnosis yang baik dan tepat untuk semua keluhan seputar saraf dan otak. Baik masalah stroke dan nyeri kepala serta bagian bawah yang harus berkonsultasi ke dokter *neurology*, maupun yang membutuhkan tindakan bedah oleh tenaga ahli dokter *neurosurgery*,” jelas Niko. “Kami juga tidak lupa untuk terus mengedukasi masyarakat sekitar OMNI Hospitals Group lewat seminar awam seputar saraf dan fasilitas yang kami miliki sambil secara paralel terus melengkapi layanan dan peralatan di fasilitas ini di semua Rumah Sakit OMNI Hospitals Group,” tegas Niko menutup perbincangan.

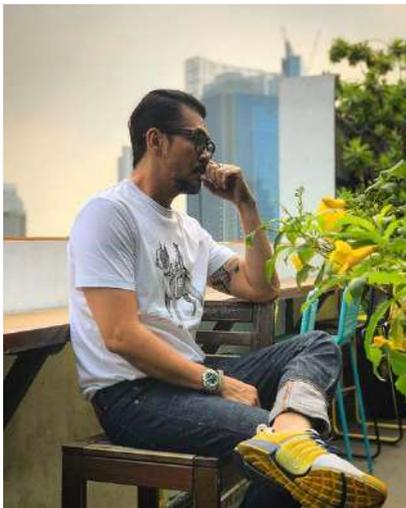
## FERRY SALIM

# Forever Young



Menjaga kesehatan, berlaku positif, bersyukur, dan memiliki mimpi. Ternyata hanya hal itu yang membuat aktor kenamaan ini tetap terlihat sehat, bugar, dan selalu enerjik.

Teks: Andreas W. Foto: Dok. Pribadi Ferry Salim.



**B**ertambahnya usia adalah kepastian yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Konon, pendewasaan umur seyogyanya menjadi acuan untuk menjadi manusia yang lebih baik, tapi tak sedikit pula yang justru khawatir akan dampak negatif dari penuaan tersebut, baik dari segi fisik, juga mental. Terdapat banyak tawaran menarik di zaman modern ini untuk mempertahankan kemudaan, tapi sebenarnya apa dasar dari keinginan untuk terus muda?

Berbicara mengenai hal ini, sosok selebritas kondang Tanah Air, Ferry Salim, rasanya cocok dijadikan panutan. Di usia 52 tahun, pria kelahiran Palembang ini masih terlihat segar dengan gaya yang kekinian. Tak hanya itu tentunya, raganya pun bugar. Di sela-sela kesibukan sebagai aktor, pengusaha dan kepala keluarga, Ferry selalu menempatkan kesehatan di urutan teratas. Masalah daya ingat yang kerap melanda orang-orang di usia paruh baya, tidak dialaminya. Apa siasat Ferry?

**Apa kesibukan Anda akhir-akhir ini?** Banyak syuting film layar lebar dan mengembangkan bisnis produk *skin-care & cosmetic*. Saya juga aktif menjadi *MC off-air* dan menjadi Duta UNICEF Indonesia.

**Apa yang paling Anda cintai dari diri Anda?** Secara raga, saya mencintai keseluruhan yang saya miliki secara anatomi, *can't complain!* Secara jiwa, saya bersyukur bahwa saya adalah orang yang selalu tidak bisa diam, selalu ingin berkarya, kreativitas juga tidak pernah berhenti dan *very independent!*

**Menjalani berbagai peran, bagaimana dapat terus menjaga kesehatan meski diimpit segala kesibukan?** Berpikiran positif, olah raga, menjaga pola makan, dan banyak minum air putih.

**Anda terlihat bugar dan enerjik, juga tetap bersemangat. Adakah hal-hal tertentu yang dilakukan selain berolahraga untuk menjaga kinerja otak serta mencegah timbulnya masalah daya ingat yang menurun?** Usia saya beberapa bulan lagi masuk 52 tahun. *Thank God*, sampai hari ini saya masih merasa sangat prima. Meskipun saya harus akui bahwa stamina saya tidak lagi sama dengan ketika saya berusia 20 tahunan. Sampai hari ini ingatan saya masih cemerlang tidak ada tanda-tanda pikun, mungkin karena saya masih sangat aktif menggunakan kinerja otak saya. Otak saya tidak pernah berhenti berpikir, selain saat saya tidur lelap. Saya orang yang tidak bisa diam dan selalu mengumpulkan ide melalui pikiran dengan memiliki banyak rencana untuk hidup saya dan keluarga. *Keep using the brain! That's important!*

**Jenis olahraga apa saja yang paling digemari dan seberapa sering dilakukan?** Ada empat macam olahraga "egois" saya, yaitu bersepeda, *fitness*, berenang, dan  *jogging*. Jujur, saya bukan tipe manusia yang hidupnya teratur, ritme kerja saya berantakan dan saya sudah terbiasa seperti itu sejak mulai terjun di dunia film dan sinetron. Jadi saya melakukan olahraga "semau gue", artinya kapan saya mau, kapan saya punya waktu, serta kapan saya merasa butuh berolahraga, termasuk pilihan olahraga mana yang mau saya lakukan dari empat olahraga yang saya gemari tersebut. *I'm a free man! I do what I want to do!*

**Apakah Anda merasa perbedaan dalam stamina atau performa tubuh antara dulu dan sekarang?** *Exactly*, beda *banget!* Terutama metabolisme yang mulai menurun dan balas dendam untuk tidur. Dulu usia 20-an, saya syuting dari pagi sampai pagi lagi, lalu saya pulang dan tidur kira-kira 2-3 jam dan kembali ke lokasi syuting. Tapi, saat sekarang saya sudah tidak kuat melakukan hal seperti itu, bahkan balas dendam untuk tidur lebih lama.

**Bagaimana Anda juga turut mengedepankan kesehatan di lingkungan keluarga?** Memberi contoh, dengan olahraga bersama anak-anak dan juga makan sehat.



**Sebagai selebritas ternama Indonesia, pesan inspirasi apa yang hendak atau kerap Anda sampaikan kepada para penggemar?** Harapan saya untuk masyarakat luas hampir sama dengan harapan saya untuk keluarga saya sendiri. Mereka harus menjaga kesehatan, berlaku positif, bersyukur, menjalani hidup dengan positif, dan memiliki mimpi!

## Tips Hidup Sehat Ala Ferry Salim



Dalam satu minggu saya bagi tiga hari makan bebas apa saja dan empat hari di mana saya tidak makan makanan mengandung lemak, tidak mengandung garam dan gula, juga *high protein* dan *low carbs*.



Olahraga adalah sebuah kewajiban.



Banyak minum air putih.



Banyak minum jus.



Setiap bangun tidur di pagi hari, saya makan setengah butir lemon dalam keadaan perut kosong, setelah itu satu gelas penuh air hangat dan segelas madu.



Mencoba tidak stress, karena *stress* adalah salah satu pemicu semua macam penyakit.



Tidak memikirkan masalah ketika hendak tidur. *Think positive!*

## Kota Maraton Paling Bergengsi

Ajang maraton di kota-kota ini adalah yang paling dinanti. Tak heran jika 6 kota ini dikenal sebagai kota maraton legendaris.

Teks: Zulmahmudi. Foto: Dok. Spesial

# B

Beberapa tahun terakhir, lomba lari maraton memang amat digandrungi di seluruh dunia, termasuk di beberapa kota besar dan kota wisata di Indonesia. Tapi tahukah Anda bahwa sudah sejak lama ada 6 kota besar destinasi wisata kenamaan di dunia yang memiliki ajang lari maraton tahunan tersohor berskala internasional? Karena itulah sejak 2006 silam, 6 kota ini sepakat mengadakan World Marathon Majors (WMM), yakni kompetisi lomba lari kejuaraan terbuka untuk para pelari maraton, baik pelari elit maupun pelari hobi. Tertarik untuk mengetahui kota apa sajakah itu?



### Boston Marathon

Di sinilah lomba maraton paling bergengsi di dunia diadakan. Mau tahu alasannya? Karena di kota inilah lomba maraton tertua di dunia diadakan, yakni sejak 1897. Menariknya, lomba maraton bergengsi tersebut dilaksanakan pada perayaan Patriot's Day, yaitu saat Senin ketiga April. Waktu yang tepat untuk berlari menyusuri kota sambil menikmati keindahan kota di musim semi.

### London Marathon

Bernama resmi Virgin Money London Marathon, rute lomba lari maraton yang diadakan sejak 1981 ini memang dibuat untuk melewati sejumlah landmark kota London, di antaranya Tower Bridge, St Paul's Cathedral, Houses of Parliament, dengan garis finish berlatar Buckingham Palace. Menariknya, sejak awal lomba lari ini menegaskan statusnya sebagai *charitable race*. Setiap tahunnya, London Marathon biasanya dilaksanakan pada Maret – April.





**Berlin Marathon**

Dikenal dengan rute yang *flat and fast*. Karena itulah, banyak pelari hobi mengincar berlomba di ajang maraton yang sudah ada sejak 1974 ini agar bisa mendapatkan rekor pribadi. Lokasi *finish* berada di Gerbang Brandenburg yang merupakan gerbang simbol pemersatu Jerman. Sejak 2011, ajang ini dikenal dengan nama BMW Berlin Marathon.



**Chicago Marathon**

Diadakan pertama kali pada 1977. lomba ini dikenal karena pesertanya dibatasi hanya 45.000 orang saja. Selain itu, hanya pelari yang mampu menyelesaikan lintasan di bawah 6,5 jam yang diterima untuk berpartisipasi. Mereka yang ingin menjadi peserta bisa mendaftar melalui jalur kualifikasi waktu atau undian. Namun, pengecualian diberikan kepada pelari elit dan perwakilan lembaga amal. Keasyikan berlari di kota ini adalah karena kota metropolitan ini sangat artistik dengan pemandangan alam dan bangunan pencakar langit yang cantik.



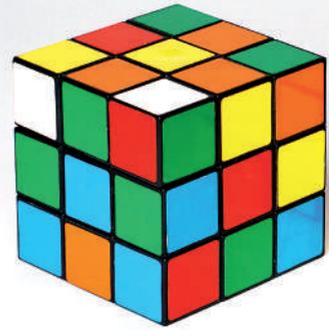
**Tokyo Marathon**

Baru diadakan sejak 2007 setiap Februari. Lomba maraton ini adalah satu-satunya WMM yang berlokasi Asia. Kemeriahan lomba sungguh terasa karena seluruh masyarakat kota 'tumpah' ke jalan untuk menyemangati pelari dengan sorak-sorai gembira, sekaligus menikmati minuman dan camilan. Menarik, bukan?



**New York City Marathon**

Diselenggarakan oleh New York Road Runners, organisasi lari non-profit, NYC Marathon telah dilaksanakan sejak 1970. Rute NYC Marathon melewati lima wilayah, yaitu Manhattan, Brooklyn, Queens, The Bronx, dan Staten Island, dengan *finish* berlokasi di Central Park, yang berada di tengah wilayah Manhattan.



# PERMAINAN UNTUK TETAP SEHAT

P

Teks: Agung Suharjanto.  
Foto: Dok. Spesial.

Proses degeneratif memang tidak dapat dihindari. Seiring bertambahnya usia, organ-organ pada tubuh akan mulai kehilangan kemampuannya. Tapi, itu bukan alasan untuk menjadi pasrah. Menjalani pola hidup sehat tentu merupakan pilihan terbaik. Tambahkan juga aplikasi yang kini banyak ditawarkan untuk *smartphone*, yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan otak. Memanfaatkan aplikasi-aplikasi tersebut sejak usia muda dipercaya bisa membantu Anda terhindari dari demensia.

Saat ini terdapat banyak aplikasi yang dapat melatih kemampuan otak manusia, yang menawarkan berbagai permainan menyenangkan.

## Lumosity

Dikembangkan oleh para peneliti saraf otak, aplikasi ini menyajikan berbagai permainan yang akan mengasah kemampuan otak dalam berbagai aspek, seperti daya ingat, perhatian, pemecahan masalah, logika, dan lainnya. Desain yang menarik dan warna-warna yang ceria membuat sesi permainan akan terasa menyenangkan.

**Produsen:**  
Lumos Labs, Inc.

## Elevate

Terdapat 40 *minigames* yang didesain untuk mengembangkan kemampuan matematika dan bahasa, juga daya ingat, perhatian, serta pemahaman. Di akhir setiap sesi, pengguna akan diberi penjelasan aspek kemampuan otak yang perlu dilatih lebih lanjut.

**Produsen:**  
Elevate Labs

## Peak

Dikembangkan dengan melibatkan peneliti dari berbagai kampus ternama, seperti Yale University dan University of Cambridge, permainan-permainan yang disajikan di aplikasi ini tidak hanya melihat kemampuan kognitif, seperti bahasa, logika, daya ingat, pemecahan masalah, dan konsentrasi, tapi juga melatih sensitivitas emosional.

**Produsen:**  
Peaklabs

**Let's Play!** Permainan Meningkatkan Kemampuan Otak.

Berdasar penelitian yang dipublikasikan PLOS One pada 2013, remaja yang rajin memainkan permainan-permainan yang mengasah otak memiliki kemampuan lebih dalam kecepatan pemahaman, daya ingat, dan pemecahan masalah.

1 jam untuk  
menunda  
70 tahun

**PENELITIAN YANG DILAKUKAN ALZHEIMER'S ASSOCIATION INTERNATIONAL CONFERENCE MEMBUKTIKAN ORANG DEWASA YANG MENGIKUTI SESI PERMAINAN 1 JAM SELAMA 5 MINGGU MEMILIKI RISIKO TERKENA DEMENSIA 48% LEBIH KECIL SELAMA 10 TAHUN.**



## Mengatasi **Masalah Sakit Kepala & Leher Tanpa Operasi**

### PAKET

PEMERIKSAAN & TINDAKAN SINDROM  
NYERI KEPALA DAN LEHER

**Rp. 17.900.000,-\***

Tindakan TMS sebanyak 5 kali

#### Termasuk:

- Termasuk konsultasi Dokter Spesialis Saraf
- Termasuk paket Transcranial Magnetic Stimulation (TMS) sebanyak 5 kali
- Pemeriksaan Radiologi **SENILAI** Rp. 6.894.000,-
- Pemeriksaan Laboratorium
- Tidak termasuk Pasien JKN

#### \*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku s/d 31 Desember 2018
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien rawat jalan
- Wajib melakukan perjanjian 1 hari sebelumnya

#### OMNI HOSPITALS PULOMAS

Jl. Pulomas Barat VI No. 20 Jakarta Timur 13210

☎ 021 2977 9999 📍 1 500 108 📞 0813 8418 2239



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



[omnihospitalsgroup](https://www.instagram.com/omnihospitalsgroup)



[sales.pulomas@omni-hospitals.com](mailto:sales.pulomas@omni-hospitals.com)

*We Care with Passion*



MOVIES



**Fantastic Beast: The Crimes of Grindelwald**

Sutradara: David Yates  
 Pemain: Eddie Redmayne, Zoe Kravitz, Johnny Depp, Ezra Miller, Jude Law, Callum Turner

Merupakan film kedua dari trilogi film *Fantastic Beast* karya penulis J.K. Rowling. Tokoh Newt Scamander melanjutkan petualangannya di Kota Paris untuk menghadapi Grindelwald dan membuktikan kesetiiaannya.



**Aquaman**

Sutradara: James Wan  
 Pemain: Jason Momoa, Amber Heard, Willem Dafoe, Patrick Wilson, Dolph Lundgren

Mengisahkan kiprah mula sosok Aquaman, Raja Atlantis, yang lahir sebagai percampuran manusia dan makhluk Atlantis. Menyelamatkan negerinya, dia harus bertempur menghadapi pemberontakan dari bangsanya sendiri.



**Robin Hood**

Sutradara: Otto Bathurst  
 Pemain: Jamie Foxx, Taron Egerton, Eve Hewson, Jamie Dornan, Ben Mendelsohn

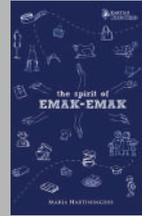
Menyegarkan kembali legenda tanah Inggris, Robin Hood. Dengan keahliannya dalam memanah, Robin Hood bergabung bersama Laskar Moor dalam pemberontakan melawan Raja Inggris yang tiran dan korup.



**Bumblebee**

Sutradara: Travis Knight  
 Pemain: Hailee Steinfeld, Jorge Lendeborg Jr., Jason Drucker, Abby Quinn, Rachel Crow, Ricardo Hoyos

Bermula di tempat rongsokan di kota kecil di California, seorang gadis menemukan mobil VW kuning usang. Tapi, mobil itulah yang membawanya berkenalan dengan salah satu punggawa Autobots.



**THE SPIRIT OF EMAK-EMAK**

Author: Maria Hartiningsih  
 Publisher: KPG

Memaparkan kerja keras, dan perjuangan luar biasa para perempuan, terutama istri-istri pengemudi Blue Bird untuk meraih kesempatan dan keahlian yang dapat membantu perekonomian dan kesejahteraan keluarganya.



**EVERYTHING IS LOVE**

Artist: Beyonce & Jay-Z

Album kolaborasi perdana Beyonce dan Jay-Z, sang suami. Meski hanya merangkum sembilan lagu, album yang dirilis Juni lalu ini dimeriahkan sejumlah musisi papan atas, seperti Pharrell Williams, Cool & Dre, Boi-1Da, dan Jahaan Sweet.



# OMNI HOSPITALS PEKAYON

Telah Siap Memberikan Pelayanan Kesehatan  
Yang Berkualitas di Bekasi

PROMO KHUSUS  
**RAWAT INAP**  
*BEBAS BIAYA UPGRADE KAMAR*

PROMO KHUSUS  
**RAWAT JALAN**  
*BEBAS BIAYA ADMIN*

**\*Syarat & Ketentuan :**

- Berlaku sampai 30 NOVEMBER 2018
- Diluar jasa Dokter dan sewa alat
- Berlaku untuk ruangan
- Berlaku untuk seluruh Pasien
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain

## PEMERIKSAAN RADIOLOGI & LABORATORIUM

DISKON  
**20%**

**\*Syarat & Ketentuan :**

- Berlaku sampai 30 NOVEMBER 2018
- Radiology : CT Scan, MRI, USG & X-Ray
- Laboratorium (Hanya Pemeriksaan yang dilakukan di OMNI)
- Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain

**OMNI HOSPITALS PEKAYON**

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

☎ 021 2977 9999 📍 1 500 108

## NAMA PERUSAHAAN / ASURANSI REKANAN

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



JUST PAY **20 MIO\***  
IDR

One of these APARTMENTS IS YOURS

WORTH **1,5 BIO\***  
IDR

## 10 VALUES

- STRATEGIC & PREMIUM LOCATION  
5 MINUTES AWAY TO PONDOK INDAH  
SOUTH JAKARTA
- LRT - MRT ACCESS
- PARKING AREA 1 : 1
- 80% GREEN AREA
- SWIMMING POOL
- SPACIOUS BALCONY & SKY DECK
- WELLNESS CENTER
- PRIVATE LIFT
- 3 MINUTES AWAY FROM TOLL GATE
- UNIT READY



\*terms & condition apply

### MARKETING GALLERY

Jl. Deplu Raya No. 12  
Jakarta Selatan

**(021) 7388 1188**

**Cowell**  
PT Cowell Development Tbk.



[www.lexington-residence.co.id](http://www.lexington-residence.co.id)

[lexington\\_apartment](#)

[lexington residence id](#)

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

# FOLLOW US ON



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup



omnihospitalsgroup

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

