

BULETIN EDISI 15 / 2022

ROYALHEALTH

BULETIN KESEHATAN RUMAH SAKIT ROYAL TARUMA

Salam Redaksi

HUT KE-15
RS ROYAL TARUMA
**SATU TEKAD
MERAH TUJUAN**

Royal Sehat

CARA MENGATASI KANKER
**DENGAN PENGOBATAN
KEMOTERAPI**

Alya Nurshabrina (Miss Indonesia 2018)

MENGEJAR CITA-CITA TIDAK LUPA

Menjaga Kesehatan



NATURAL botanical BABY



Bersertifikasi
halal MUI

0%

Coloring Agent

Bebas
pewarna



Lulus uji
dermatologi



Lembut
di kulit

Mengandung +90% bahan alami*
Membantu menjaga kelembutan kulit bayi.

*) Rata-rata kumulatif volume per produk.

Customer Service:
pigeon.csteam@mic.co.id

www.pigeon.co.id

Pigeon Baby Indonesia

Pigeon_Baby_Indonesia

Pigeon Indonesia

ROYALHEALTH

PENASEHAT

dr. Imelda E. Dharma, MARS
dr. Liman Harijono, MARS, MH

PEMIMPIN UMUM

dr. Sefanya A. Dirgagunarsa, MARS
Liskorida, SKM

PEMIMPIN REDAKSI

Rayi Prastiwi, SKM

NARASUMBER

Dyah Ayu Kusumawardani G., Mpsi
drg. Ivona
dr. Devy Christofel Mandagi, SpM
dr. Tina Reisa, SpP
dr. Rosie, SpBTKV
dr. Hendradi Khumarga, SpOT
dr. Alfiah Amiruddin, MD, MS
dr. Ralph Girson Gunarsa, SpPD-KHOM
dr. Herber Bombang Sapan, SpB-KBD
dr. Andria Priyana, SpJP (K)
dr. Maria Riastuti, SpPD-KGH
dr. Wardhana, SpPD-KEMD, FINASIM
dr. Yuwono, SpS, FINS
dr. Jhonny, SpOG
dr. Darmadi J. Gunawan, SpKFR
dr. Raka Janitra, SpBS
dr. Surya Wijaya, SpPD
Alvina, MPsi, Psikolog
dr. Elisabeth Hutapea, SpA
dr. Natalia Primadona, SpDV

TIM REDAKSI

Nurhadi Widayat

SIRKULASI

Tim Marketing RS Royal Taruma

RS ROYAL TARUMA

Jl. Daan Mogot No. 34,
Jakarta Barat 11470

Telp. 021 - 5695 8338, 5696 7788

Fax. 021 - 5695 8589

IGD & Hotline. 021 - 5695 8118

APPOINTMENT

☎ 021 - 5695 7766 ext. 1000

☎ 0816 1765 4927

f RS Royal Taruma

🐦 rsroyaltaruma

📷 rsroyaltaruma

🌐 rs-royaltaruma.com

HUT KE-15 RS ROYAL TARUMA SATU TEKAD MERAH KEMAJUAN

RS ROYAL TARUMA memperingati hari jadinya yang ke-15 pada 29 Maret 2022. Kali ini tema yang diusung adalah "Satu Tekad Merah Kemajuan". Tema ini mengandung motivasi bagi seluruh anggota keluarga besar RS Royal Taruma, baik dokter, perawat, tenaga medis dan karyawan untuk terus bergerak bersama-sama meraih kemajuan, terus bersemangat untuk meningkatkan kualitas pelayanan terhadap pasien dari berbagai aspek.

dr. Liman Harijono, MARS, MH selaku direktur RS Royal Taruma mengatakan "Tahun ini masih sama dengan tahun sebelumnya, kami tidak mengadakan acara peringatan HUT ke-15 dikarenakan masih dalam kondisi Pandemi Covid-19", namun hal ini tidak mengurangi rasa syukur atas bertambahnya usia RS Royal Taruma dalam melayani masyarakat.

Bulletin Royal Health edisi ke -15 ini hadir sebagai bentuk rasa syukur terhadap pertambahan umur RS Royal Taruma dan sebagai salah satu cara kami untuk memberikan informasi mengenai kesehatan kepada masyarakat. Redaksi menghadirkan Trauma Center, salah satu pelayanan yang dapat diakses oleh masyarakat di RS Royal Taruma, ada juga artikel mengenai manfaat melakukan pemeriksaan gula darah secara teratur, gangguan saluran cerna bagian atas, pentingnya melakukan imunisasi bagi kesehatan anak dll

Sebagai penutup, dalam kesempatan yang baik ini, kami tak bosan-bosan menghimbau masyarakat untuk tetap melakukan pola hidup sehat dan melakukan protokol kesehatan. **Redaksi**



Satu tekad meraih kemajuan.

DAFTAR ISI

SALAM REDAKSI _____ 3

- HUT ke-15 RS Royal Taruma
Menuju Satu Tekad Meraih Kemajuan

MEET OUR DOCTOR _____ 4

- Dyah Ayu Kusuma, Mpsi, Psikolog
- drg. Ivona
- dr. Devy Christofel Mandagi, SpM
- drg. Tina Reisa, SpP

ROYAL UTAMA _____ 6

- Alya Nurshabrina (Miss Indonesia 2018) _____ 6
Menjejar Cita-cita Tidak Lupa Menjaga Kesehatan
- Trauma Center RS Royal Taruma _____ 8

ROYAL SEHAT _____ 12

- Waspada! Perubahan Pola Hidup, Tingkatkan Kasus Kanker Payudara _____ 12
- Cara Mengatasi Kanker dengan Pengobatan Kemoterapi _____ 14
- Mengenal Sindrom Dispepsia dan Cara Mengatasinya. _____ 16
- Kenali Lebih Dini Penyakit Jantung, Gejala dan Penanganannya! _____ 18

PROFIL _____ 20

- dr. Surya Wijaya, SpPD _____ 20
Garda Didepan Penanganan Pasien Covid-19

ROYAL SEHAT _____ 22

- Kenapa Hemodialisis Perlu Dilakukan? Ini Alasannya! _____ 22
- Pentingnya Cek Gula Darah Puasa _____ 24
- Cerebral Standar Baku emas Untuk Pemeriksaan Pembuluh Darah otak _____ 26
- Menjaga Kehamilan Dengan Pemeriksaan USG 4D _____ 28
- Cara Sederhana Merawat Kesehatan Kulit _____ 30
- Pentingnya Imunisasi agar Anak Tetap Sehat _____ 32

PROFIL _____ 34

- Dr. Raka Janitra, SpBS _____ 34
Menjaga Kebugaran Tubuh dengan Renang dan Nge-gym

PSIKOLOGI _____ 36

- Kenali Love Language Anak Anda _____ 36

TIPS _____ 38

- Cara sederhana Menerapkan Ergonomi Kerja di Kantor _____ 38

6



12



18



24



32

Meet Our DOCTOR



Dyah Ayu K. Gunawan, M.psi, Psikolog

Jam Praktek :

Senin, Selasa & Jumat: 12.00 - 15.00 WIB

Psikolog yang lulus S2 tahun 2019 sangat perhatian dengan keluarga dan pasien. Ia merasa profesi ini ditekuni karena passion untuk menolong orang. "Kepuasan yang tidak terbayar bila pasien ada perubahan sehingga satu individu bisa mempengaruhi perubahan dalam satu keluarga," ujarnya. Dyah bergabung dengan RS Royal Taruma sejak September 2021. Baginya, Royal Taruma merupakan rumah sakit yang memiliki banyak fasilitas, sejak lama sudah ingin bekerja di rumah sakit ini. Di luar jadwal praktiknya, Dyah selalu meluangkan waktu bersama keluarga. Wanita yang hobi membaca dan *travelling* ini selalu meluangkan waktu bersama keluarga untuk liburan. Dia juga rajin berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuhnya.



drg. Ivona

Jam Praktek :

Selasa & Kamis : 09.00 - 12.00 WIB

drg. Ivona yang hobi kuliner masakan Jawa ini bergabung di Royal Taruma mulai tahun 2020. Ivona mengeluti dokter gigi merupakan sebagai hobi karena menyukai dunia ini walaupun keluarga tidak ada yang menyukai dokter. "Sebagai dokter sebenarnya saya *passion* aja dari keinginan sendiri dan menyukainya" katanya. Kini wanita yang gemar mencicipi segala makanan ini menjadi dokter gigi di Rumah Sakit Royal Taruma. Ivona mengaku tidak kesulitan membagi waktu dalam menjalani aktivitasnya di rumah sakit dengan keluarga. Baginya, Weekend menjadi waktu yang khusus bersama keluarga.



dr. Devy Christofel Mandagi, SpM

Jam Praktek :

Selasa: 09.00 - 15.00 WIB Kamis: 13.00 - 17.00 WIB
Rabu: 14.00 - 17.00 WIB

Lelaki kelahiran Manado ini yang sering menjadi pembicara di seminar diantaranya *Controversy of Ophthalmology 2016* topik: IRIS CLAW IOL, Devy sudah mengeluti dunia dokter sejak lulus 2004 dan menjadi Dokter Spesialis Mata lulus tahun 2015. Bergabung dengan RS Royal Taruma sejak tahun 2021. Dokter Spesialis Mata ini hobi membaca. Di samping jadwal praktik dan menikmati hobinya, Devy tetap meluangkan waktu khusus untuk berkumpul bersama keluarga.



dr. Tina Reisa, SpP

Jam Praktek :

Selasa & Kamis : 16.00 - 18.00 WIB

Selain kesibukan menjadi ibu rumah tangga, Dokter Spesialis Paru ini juga hobi bersepeda. Yang terpenting bagi alumnus UI Spesialis Paru tahun 2019 ini, dapat membagi waktu untuk keluarga. Tina bergabung dengan RS Royal Taruma sejak 2020. Dia memilih profesi dokter berkat melihat orangtuanya yang juga dokter. "Saya merasa senang kalau pasien kembali bahagia, tersenyum kembali sembuh," kata Tina mengungkap suka-dukannya menjadi dokter. Selain itu, dia juga mengakui RS Royal Taruma merupakan bagian keluarga karena karyawan, perawat sangat dekat dan para senior juga mendukung saya praktek di rumah sakit ini.

MENGEJAR CITA-CITA TIDAK LUPA

MENJAGA KESEHATAN

Sejak tahun 2016 sampai sekarang, Alya melakukan pemeriksaan USG di RS Royal Taruma secara rutin setiap enam bulan sekali. Dia juga rajin berolahraga dan tetap menjaga asupan makanan bergizi.

Alya Nurshabrina (Miss Indonesia 2018)

Alya Nurshabrina lahir di Bandung, 21 Januari 1996. Wanita yang biasa disapa Alya ini terlahir dari pasangan Ina Nuraini dan Rudiyadi Praditya. Alya adalah alumni Sarjana Hubungan Internasional salah satu universitas swasta, Bandung, Jawa Barat.

Di bidang akademik, Alya adalah salah satu siswa berprestasi. Dia pernah menjadi salah satu siswa terbaik pada tahun 2015 dan 2016. Meski baru lulus kuliah, Alya mengantongi segudang pengalaman, terutama sebagai aktivis sosial. Dia berkecimpung sebagai relawan selama tujuh tahun di bidang lingkungan dan kepemudaan, baik di dalam maupun di luar negeri.

Sebelum mengikuti ajang Miss Indonesia, Alya mengikuti ajang kecantikan yang diselenggarakan oleh salah satu majalah ternama Indonesia. Dia meraih juara pertama, saat itu usianya menginjak 18 tahun.

Selain kecantikan wajahnya, Alya juga hobi melukis. Bahkan, dia pernah bercita-cita menjadi seniman. Tidak hanya melukis, dia juga punya bakat menyanyi.

Berbekal kecantikan, kemampuan, dan kepribadian yang dimilikinya, Alya mengikuti ajang Miss Indonesia 2018. Dia mewakili daerah Jawa Barat. Dalam ajang tersebut, Alya Nushabrina dinobatkan sebagai Miss Indonesia 2018.

Namun, dalam perjalanan hidupnya, Alya pernah mengalami gangguan kesehatan. Saat itu tahun 2014, dia merasakan ada gangguan kesehatan di bagian payudaranya. Lantaran khawatir dengan kesehatannya, apalagi di bagian tubuh yang terbilang sensitif itu, Alya mulai mencari informasi dan berkonsultasi dengan dokter.

“Awalnya, aku skeptis dengan vonis dokter, aku tidak langsung melakukan pemeriksaan USG. Padahal, itu sangat penting. Makanya, sekarang aku selalu mengingatkan orang-orang untuk segera menjalani pemeriksaan USG ketika merasakan ada benjolan di payudara,” tutur Alya saat dibincangi belum lama ini.

Singkat cerita, Alya berdiskusi dengan keluarga dan mencari informasi lebih banyak tentang penanganan penyakitnya. Hingga akhirnya dia mendapatkan rekomendasi untuk berkonsultasi dengan Dokter Alfiah, salah satu dokter di RS Royal Taruma.

“Aku akhirnya bertemu dengan Dokter dari RS Royal Taruma dan langsung merasa cocok. Informasinya benar-benar menjawab pertanyaanku sedetail mungkin, juga menyarankan USG ulang dan menjalani operasi. Tahun 2016, aku menjalani operasi di bawah penanganan Dokter RS Royal Taruma,” katanya.

Sejak tahun 2016 sampai sekarang, setiap enam bulan sekali Alya rutin melakukan pemeriksaan USG



di RS Royal Taruma. Dia juga terus berkonsultasi dengan Dokter untuk memantau kondisi kesehatan.

“Selama ini aku menjadi pasien langganan RS Royal Taruma, karena aku merasa klop dengan pelayanan di rumah sakit ini,” ungkap gadis yang pernah berseragam putih abu-abu di SMA Negeri 55 Jakarta ini.

Alya mengaku rutin memeriksakan kesehatannya di RS Royal Taruma, karena hasil USG-nya bagus dan akurat. Begitu juga hasil diagnosis yang dilakukan oleh Dokter yang terbilang akurat.

Alya mengakui pelayanan dan peralatan medis yang dimiliki RS Royal Taruma sudah memadai. Para dokter dan tenaga medis lainnya di rumah sakit ini ramah dan santun melayani setiap pasien.

Selain rutin chek-up, Alya juga mengaku lebih care memperhatikan kesehatannya, terutama pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Alya menyarankan agar setiap orang rajin berolahraga menjaga asupan gizi dan juga mematuhi protokol kesehatan seperti anjuran pemerintah pada masa pandemi Covid-19.■

Wardrobe Alya Nurshabrina by Anja The Label



TRAUMA CENTER

RS ROYAL TARUMA

Menjalani pengobatan di layanan trauma center bagi korban kecelakaan atau trauma penting untuk dilakukan. Dengan penanganan yang cepat dan benar, maka risiko atau bahaya yang mungkin akan terjadi bisa dihindari.

Menjalani pengobatan di layanan Trauma Center bagi korban kecelakaan atau trauma penting untuk dilakukan. Dengan penanganan yang cepat dan benar, maka risiko atau bahaya yang mungkin akan terjadi bisa dihindari.

APA ITU TRAUMA CENTER?

Menurut dr. Hendradi Khumarga, SpOT dari Rumah Sakit Royal Taruma di Jakarta Barat, Trauma Center merupakan, pusat kesehatan yang melakukan pelayanan akibat dari kekerasan, seperti benturan dari benda tumpul atau adanya perlukaan dari benda tajam.

Trauma akibat kejadian yang tidak terduga dan sifatnya emergency atau gawat darurat. Jadi ada

dr. Rosie, SpBTKV



masalah waktu yang harus ditangani dengan cepat dan benar, serta adanya sarana kesehatan atau rumah sakit yang mempunyai fasilitas untuk menangani kasus trauma tersebut. Misalnya, kata dr. Hendradi, jika ada seseorang mengalami kecelakaan lalu lintas di jalan raya, maka korban harus segera mendapatkan penanganan yang cepat dan benar. Korban dibawa dari lokasi kecelakaan ke rumah sakit.

“Rumah sakit mempunyai sarana yaitu medical evacuation (medevac) yang meliputi sarana, seperti ambulans yang bisa dikirim ke tempat kejadian, termasuk tenaga dokter dan berbagai peralatan kesehatan (oksigen, obat-obatan, dan lainnya). Sehingga pasien mendapatkan pertolongan pertama dan didampingi tenaga dokter yang memadai sampai masuk ke IGD rumah sakit,” kata dr. Hendradi. Hal serupa juga dikatakan dr. Rosie, SpBTKV dari Rumah Sakit Royal Taruma. Menurut dr. Rosie, Trauma Center menangani kasus-kasus trauma yang bisa ditangani secara terpadu dan holistik dengan tim multi disiplin, sehingga penanganannya bisa optimal dan pasien bisa cepat sembuh.

TIM MEDIS TRAUMA CENTER

Tim medis yang terlibat dalam penanganan layanan Trauma Center, yaitu dari penjemputan korban di lokasi kejadian kecelakaan, seperti sopir ambulans, perawat, dan dokter jaga IGD yang diantar sampai ke sarana pengobatan di rumah sakit.

“Ketika sampai di sarana pengobatan, ada dokter IGD, para konsultan atau dokter-dokter ahli yang terlibat. Trauma tidak terbatas hanya di masalah tulang saja, tapi harus diperiksa secara teliti dari ujung kepala hingga ujung kaki,” kata dr. Hendradi.

Sementara tim medis yang terlibat dalam penanganan Trauma Center adalah Dokter Ahli Saraf, Dokter Bedah Plastik, Dokter Bedah Ortopedi, Dokter Ahli Bedah Toraks, Dokter Bedah Saluran Pencernaan, dan Dokter Bedah Urologi.

KAPAN PASIEN PERLU KE TRAUMA CENTER?

Menurut dr. Hendradi, seseorang yang perlu berobat ke layanan Trauma Center, yaitu pasien yang baru saja atau pernah mengalami kekerasan (kecelakaan ringan maupun berat).

Royal Utama

“Jika ada suatu trauma atau cedera apa pun datanglah ke rumah sakit. Dokter akan memeriksa secara seksama dan akan menilai penyakit secara proporsional. Apabila tidak perlu tindakan operasi, ya berarti tidak perlu operasi. Misalnya jika ada sendi yang lepas saja, maka akan dikembalikan ke posisi semula tanpa operasi,” tutur beliau. Penting bagi korban trauma akibat kecelakaan untuk menjalani program layanan di trauma center, agar terhindar dari komplikasi. Dengan penanganan yang tepat dan benar, serta dengan sarana yang memadai, maka akan diperoleh hasil yang baik.

Jika korban trauma tidak menjalani program di layanan trauma center, kasus atau kejadian trauma tersebut akan menjadi terlantar. Misalnya, luka itu berpotensi jika terjadi di jalan raya, karena banyak debu, kotoran, pasir, atau rumput yang masuk ke dalam luka dan tidak disadari atau diobati dengan benar, maka berpotensi akan terjadi infeksi. “Jika terjadi infeksi pada tulang, maka akan sulit diobati dan mungkin akan berakibat pasien bisa diamputasi,” kata dr. Hendradi.

Sementara dr. Rosie mengatakan, seseorang yang mengalami trauma pasca-kecelakaan lalu lintas atau kecelakaan kerja, maka sebaiknya dilakukan evaluasi secara menyeluruh di IGD, sehingga akan diperiksa dan diyakinkan agar tidak terjadi trauma yang sifatnya membahayakan jiwa. “Tapi jika ternyata dari hasil diagnostik ada trauma yang perlu segera ditangani, maka akan dikonsultasikan ke tim trauma terkait,” kata dr. Rosie.

Manfaat dari program trauma center, kata dr. Rosie, pemeriksaan dapat dilakukan secara cepat dan tepat, terapi atau tatalaksana dilakukan dengan optimal, serta kesembuhan pasien diharapkan maksimal. “Program layanan Trauma Center cukup efektif diikuti para pasien pasca-kecelakaan,” lanjut dr. Rosie.

FASILITAS TRAUMA CENTER DI RS ROYAL TARUMA

dr. Hendradi mengatakan, fasilitas-fasilitas kesehatan, khususnya di bidang ortopedi, dimulai dari mendiagnosis untuk mengetahui suatu kelainan yang terjadi dari pasien, yaitu dengan menggunakan



foto rontgen berbasis digital, CT scan, MRI, tim radiologi bisa menggunakan ultrasonography, dan berbagai sarana untuk mendiagnosis kelainan-kelainan cedera di daerah otak.

“Sarana diagnostik untuk mengetahui adanya suatu cedera atau kelainan dari trauma, di Rumah Sakit Royal Taruma sudah sangat lengkap dan sejajar, sesuai dengan standar yang dilakukan di rumah sakit lain di luar negeri,” terang dr. Hendradi.

Sementara untuk standar pengobatan di RS Royal Taruma, dr. Hendradi mengatakan, khusus di bidang ortopedi, dari mulai penanganan tidak dioperasi memiliki sarana yang sudah memadai, seperti pemasangan bidai, pemasangan gips, dan sebagainya sudah bisa dilakukan sejak di IGD. Lalu jika harus melakukan operasi, alat operasi di RS Royal Taruma sudah sangat baik, seperti memiliki sarana untuk operasi pemasangan pen dan penggantian sendi (sendi lutut dan panggul), sudah memenuhi syarat mampu melaksanakan operasi dengan tanpa kesulitan.

PASCA-PENGOBATAN DI TRAUMA CENTER

Menurut dr. Rosie, setelah pasien menjalani terapi di trauma center dan dinyatakan cukup aman untuk melakukan rawat jalan, apakah itu tanpa atau setelah rawat inap, maka diharapkan dapat menjalankan program recovery atau rehabilitasi jika diperlukan untuk mengembalikan fungsi-fungsi organ atau aktivitas sehari-hari. Biasanya pasien akan diminta untuk konsultasi ulang kepada dokter-dokter terkait jika diperlukan, untuk melihat perkembangan pasien selanjutnya hingga dinyatakan aman untuk melakukan aktivitas kembali. ■

dr. Hendradi Khumarga, SpOT



Waspada! Perubahan Pola Hidup, *Tingkatkan Kasus Kanker Payudara*



dr. Alfiah Amiruddin, MD, MS

Seperti dilansir oleh health.grid.id, diperkirakan terjadi peningkatan kejadian kanker di dunia 300 persen pada 2030 mendatang, dan mayoritas terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.

Di Indonesia sendiri, breast cancer (kanker payudara) menempati urutan pertama dengan jumlah kasus kanker terbanyak di Indonesia. Hal ini berdasarkan laporan dari The Global Cancer Observatory (Globocan) 2020 seperti dilansir oleh sehatnegeriku.kemkes.go.id. jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara, untuk angka kematian akibat kanker Payudara mencapai lebih dari 22 ribu kasus.

dr. Alfiah Amiruddin, MD,MS, konsultan ahli bedah payudara RS Royal Taruma, Jakarta mengatakan, "Dari tahun ke tahun, kita berharap kasus breast cancer bisa ditekan, namun kenyataannya, 40 sampai 70% pasien yang datang sudah stadium lanjut. Ini tentu menjadi pertanyaan dan pekerjaan rumah untuk semua pihak agar angka stadium lanjut kanker payudara di Indonesia bisa ditekan."

Tingginya angka kematian akibat kanker payudara inilah yang membuat Perhimpunan Onkologi Indonesia

(POI) menggaungkan MDT (multi disciplinary team) di seluruh pelosok Tanah Air. Diharapkan langkah ini efektif menekan angka kematian akibat kanker payudara. "Untuk menurunkan angka kasus kanker payudara ini tidak bisa sendiri, butuh sinergi dari semua stakeholder, termasuk masyarakat," ungkap dr. Alfiah.

Untuk itu, yuk kenali gejala dan penyebab Kanker Payudara!

GEJALA KANKER PAYUDARA

dr. Alfiah mengatakan, gejala kanker payudara bermacam-macam. Ada yang bergejala dan ada yang tanpa bergejala sama sekali. Pada stadium dini misalnya, Kanker payudara dapat gejala tertentu. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan SADARI atau periksa payudara sendiri setiap bulan, 1 Minggu setelah setelah bersih dari haid. Raba dengan teliti searah jarum jam payudara untuk mendeteksi adanya benjolan atau perubahan pada payudara.

Beberapa gejala kanker payudara antara lain:

- Benjolan atau pengerasan pada payudara yang berbeda dari jaringan sekitar
- Darah atau nanah keluar dari puting payudara
- Kemerahan atau pembesaran pori-pori kulit

- payudara yang menyerupai kulit jeruk
- Nyeri dan pembengkakan pada payudara
- Pengelupasan kulit di sekitar puting payudara
- Perubahan pada kulit payudara, seperti cekungan
- Perubahan ukuran, bentuk atau tampilan dari payudara
- Puting tertarik masuk ke dalam
- Benjolan atau pembengkakan di bawah ketiak

PENYEBAB DAN FAKTOR RISIKO KANKER PAYUDARA

Menurut dr. Alfiah, penyebab kanker payudara banyak sekali, semua kait mengait. Tidak ada yang tahu seberapa besar kontribusi masing-masing item (penyebab). Namun, pertumbuhan abnormal ini diduga disebabkan oleh mutasi gen yang diturunkan secara genetik. Selain itu, terdapat beberapa faktor risiko yang diduga menjadi pemicu kanker payudara, yaitu:

- Jenis kelamin wanita jauh lebih tinggi dibandingkan pria. 99 persen penderita kanker payudara itu wanita, sisanya laki-laki
- Usia yang bertambah, paling banyak pada usia di atas 50 tahun
- Belum pernah hamil sebelumnya
- Kebiasaan merokok atau minum minuman beralkohol
- Kelebihan berat badan atau obesitas
- Mulai menopause pada usia lebih tua, yaitu setelah usia 55 tahun
- Mulai menstruasi sebelum usia 12 tahun
- Riwayat kanker payudara pada nenek, ibu, tante, adik, kakak, atau anak sekandung

PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA

Beberapa upaya pencegahan kanker payudara, antara lain:

- Berolahraga secara rutin
- Cukup istirahat
- Menyusui anak hingga berusia dua tahun
- Pemeriksaan rutin dan teliti dengan SADARI
- Pengelolaan stres yang baik
- Pola makan gizi seimbang
- Tidak merokok atau minum minuman beralkohol

PENGobatan KANKER PAYUDARA

Penanganan kanker payudara bergantung pada jenis kanker yang dialami, stadium kanker, ukuran massa, serta sensitivitas sel kanker terhadap hormon. Dokter akan menentukan terapi yang paling sesuai dengan keadaan penderita berdasarkan hal-hal tersebut. Beberapa pilihan pengobatan pada kanker payudara, antara lain:

- Pembedahan, yakni meliputi pengangkatan kanker atau benjolan, pengangkatan seluruh payudara, pengangkatan jumlah terbatas dari kelenjar limfe, atau pengangkatan beberapa kelenjar limfe.
- Radioterapi. Dilakukan menggunakan energi sinar X dan proton, untuk mematikan sel-sel kanker.
- Kemoterapi. Dilakukan dengan menggunakan obat-obat tertentu untuk mematikan sel kanker.
- Terapi penghambat hormon, jika kanker diketahui sensitif terhadap hormon estrogen atau progesteron.

Yuk, sudah saatnya kita lebih peduli akan kanker payudara. Jika mengalami benjolan, pembengkakan, atau perubahan pada payudara yang sebelumnya tidak pernah ditemukan, segera periksakan diri ke dokter spesialis onkologi untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Deteksi dini dapat menyelamatkan nyawa Anda! ■



Cara Mengatasi Kanker dengan Pengobatan Kemoterapi

Kemoterapi merupakan salah satu jenis pengobatan yang digunakan untuk menghancurkan sel kanker yang berbahaya bagi tubuh. Cara kerjanya adalah dengan menghentikan atau menghambat pertumbuhan sel kanker yang berkembang dan membelah dengan cepat.

Dr. Ralph Girson Gunarsa, SpPD-KHOM dari Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta, mengatakan, kemoterapi adalah dasar bagian dari terapi sistemik, baik itu oral (diminum) atau infus (disuntik) yang bertujuan untuk menghambat atau membunuh sel kanker, baik spesifik maupun non-spesifik. Karena kemoterapi saat ini digunakan untuk sitostatika berarti sifatnya yang non-spesifik.

Pemberian kemoterapi bisa dilakukan sebelum terapi primer, sudah terapi primer, dan bisa sebelum dan sesudah terapi primer tapi tujuannya maintenance. Dalam mengobati kanker, pengobatan kemoterapi bisa efektif tergantung jenis sel dan jenis obatnya.

Contohnya, kata dr. Ralph, kanker payudara (stadium awal), jika pasien sudah dilakukan operasi, maka akan mendapatkan kesembuhan

sekitar 60-70 persen dan jika diberikan kemoterapi akan menambah kesembuhan sekitar 10-20 persen. Jadi total kesembuhan pasien bisa mencapai sekitar 90 persen.

Pengobatan kemoterapi memiliki efek samping, seperti rambut menjadi rontok, penurunan sel darah merah, penurunan sel darah putih, dan penurunan trombosit. Semuanya akan normal kembali setelah pengobatan kemoterapi. Biasanya efek samping yang sering terjadi adalah mual dan muntah. "Cara pencegahannya yakni dengan memberikan obat yang cocok," kata dr. Ralph.

PEMBERIAN OBAT

Kemoterapi umumnya diberikan tidak dengan satu obat, tapi tergantung tujuannya. Jika tujuannya adalah melengkapi terapi primer, maka akan diberikan multi obat, minimum dua hingga tiga obat, tergantung dari obatnya, agar lebih efektif.

Gabungan khusus obat kemoterapi yang digunakan berbeda-beda tergantung dari:

- Tipe kanker atau lokasinya
- Riwayat kesehatan atau riwayat kanker dan pengobatan sebelumnya
- Masalah kesehatan lain yang tidak berhubungan dengan kanker

Jadwal pemberian obat bervariasi setiap pasien, tergantung dari:

- Tipe atau lokasi kanker
- Tingkat beratnya penyakit atau stadium yang dialami



dr. Ralph Girson Gunarsa, SpPD-KHOM

- Hasil yang diharapkan dari kemoterapi
- Reaksi fisik setiap pasien terhadap pengobatan

Tips untuk meredakan efek samping dari kemoterapi adalah tanyakan terlebih dahulu kepada dokter apa tujuan dari kemoterapi yang dilakukan, jika dilakukan bagian dari penyembuhan seperti neoadjuvan atau adjuvan, maka penting untuk melihat target dari kemoterapinya, bukan efek sampingnya.

“Efek samping yang terjadi dari kemoterapi saat ini masih bisa diatasi. Jika stadium empat, maka obat yang akan diberikan memiliki efek samping yang paling ringan,” kata dr. Ralph.

Cara kerja kemoterapi, ada obat yang murni kimia sintetik dan ada beberapa obat yang berasal herbal. Ketika masuk ke dalam tubuh, obat tersebut dalam bentuk aktif dan masuk ke dalam sel. Obat kemudian mempengaruhi dan mematikan sel tersebut (apoptosis).

Prosedur yang dilakukan diagnosis harus dilakukan secara lengkap, dan menentukan stadium, menentukan treatment, dan menentukan obat.

Konsultasi ke Dokter

Pasien bisa berkonsultasi ke dokter segera jika mengalami tanda dan gejala seperti:

- Gusi berdarah
- Diare
- Muntah
- Sariawan
- Perdarahan dari bagian tubuh lain yang tidak dapat dihentikan dengan memberikan penekanan selama 10 menit
- Hidung berdarah
- Nyeri dan pegal pada otot yang tidak bisa dijelaskan
- Nyeri dada
- Gangguan napas
- Menggigil
- Suhu tinggi melebihi 38 derajat Celcius. ■



Dr. dr. Heber Bombang Sapan, SpB-KBD

Mengenal Sindrom Dispepsia dan Cara Mengatasinya

Pernahkah Anda merasakan perut terasa begah, tidak nyaman, nyeri, sering sendawa atau bahkan mual dan muntah? Waspadalah, ini gejala-gejala sindrom dispepsia. Ingin tahu apa itu Dispepsia dan bagaimana cara mengatasinya?

Dispepsia berasal dari bahasa Yunani, dari kata 'dys' artinya buruk dan 'peptei' artinya pencernaan. Dengan kata lain, dispepsia adalah suatu gambaran dari pencernaan yang buruk. Seperti yang diutarakan dr. Heber Bombang Sapan, SpB-KBD dari RS Royal Taruma, Jakarta.

Menurutnya, sindrom dispepsia atau umum disebut gejala maag, merupakan gejala yang sering menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri pada perut bagian atas atau dada bagian bawah. Secara

umum, kondisi tersebut disebabkan karena adanya gangguan dalam pencernaan, seperti sekresi asam lambung yang meningkat.

"Sindrom dispepsia itu bukanlah penyakit, melainkan gejala dari suatu penyakit atau adanya gangguan pencernaan," jelas dr. Herber.

PENYEBAB DISPEPSIA

Menurut dr. Heber, hingga saat ini belum diketahui pasti penyebab terjadinya dispepsia. Namun, ada

beberapa faktor yang memicu munculnya dispepsia, seperti pola makan, tingkat stres, dan gaya hidup yang kurang sehat.

“Perhatikan pola makan dan waktu makan. Jangan terlalu cepat menelan makanan. Saat masih kecil, orangtua kita sering mengingatkan kalau mengunyah makanan itu sebaiknya 33 kali. Apakah kita melakukannya? Tentu tidak,” ungkapnya.

Padaahal, lanjut dr. Heber, mengunyah makanan hingga benar-benar lumat dapat meringankan kerja lambung dalam mengolah makanan, baik secara kimiawi maupun mekanik.

“Mengunyah 33 kali akan merangsang fungsi kelenjar liur yang bermanfaat mengubah bahan makanan lebih halus, sehingga makanan sepahit apapun akan terasa manis di dalam rongga mulut kita. Ini meringankan kerja lambung,” urainya.

CARA MENGOBATINYA

Pengobatan untuk sindrom dispepsia perlu disesuaikan dengan penyebabnya dan tingkat keparahan gejalanya. Oleh karena itu, periksakan diri Anda ke dokter untuk menentukan penanganannya. Sebagai langkah awal, berikut ini yang harus Anda lakukan untuk menangani dispepsia.

1. Menjalani pola makan sehat.

Mulailah makan sedikit demi sedikit dan kunyah makanan secara perlahan hingga teksturnya halus sebelum menelannya. Hindari makanan berlemak dan pedas, serta minuman bersoda, kafein (kopi, teh, dan minuman berenergi), minuman beralkohol dan berhenti merokok.

2. Pertahankan berat badan ideal.

Berat badan berlebihan atau obesitas merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko Anda terkena sindrom dispepsia. Untuk itu, kurangi dan/atau pertahankan berat badan ideal, jika berat badan Anda berlebihan.

3. Berolahraga secara teratur.

Olahraga teratur dapat membantu Anda menjaga berat badan, memaksimalkan metabolisme tubuh, dan membantu kinerja organ pencernaan. Namun, jangan langsung berolahraga setelah makan.

4. Mengurangi stres.

Anda perlu mengelola stres dengan baik, misalnya dengan melakukan metode relaksasi atau hobi dan kegiatan yang disukai.

5. Menghindari kebiasaan berbaring setelah makan.

Lambung memerlukan waktu selama beberapa jam untuk mencerna makanan dan mengosongkannya. Saat Anda berbaring setelah makan, lambung akan tertekan dan ini dapat menimbulkan gejala sindrom dispepsia kambuh. Oleh karena itu, tunggu setidaknya 2-3 jam setelah makan sebelum berbaring atau tidur. ■





Kenali Lebih Dini Penyakit Jantung, **Gejala dan Penanganannya!**

Perubahan gaya hidup yang terjadi pada masyarakat membawa dampak terhadap perkembangan penyakit degeneratif. Penyakit jantung salah satunya. Penyakit ini merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang banyak diderita oleh masyarakat diseluruh dunia, termasuk Indonesia.

Penyakit jantung ada beberapa macam. Penyakit jantung coroner, penyakit gangguan fungsi jantung, peradangan jantung. Dari beragam penyakit jantung ini, intinya adalah gangguan yang mempengaruhi struktural atau fungsi jantung

Untuk penyebab terjadinya penyakit jantung, tergantung jenis kelainannya. Penyakit jantung yang paling banyak ditemui adalah gagal jantung dan penyakit jantung coroner. Untuk jantung koroner, terjadi karena adanya gangguan pada aliran di pembuluh darah koroner atau penyempitan saluran. Sedangkan untuk gagal jantung, penyebabnya

bermacam-macam. Penyakit jantung koroner dan hipertensi kronis merupakan penyebab penyakit gagal jantung yang paling sering.

Apakah risiko penyakit jantung bisa diminimalisasi dengan deteksi dini? Menurut dr. Andria Priyana, SpJp (K), pada penyakit jantung bisa dilakukan deteksi dini. Ada teori yang mengatakan bahwa endapan-endapan lemak di dinding pembuluh darah mulai terbentuk sejak remaja. Namun, apakah hal tersebut akan menjadi pemicu serangan jantung atau menyebabkan penyumbatan jantung, itu tidak bisa dipastikan. Karena, setiap orang berbeda-beda,

tergantung risiko, genetik, dan lain-lain. Dengan melakukan *medical check up* yang rutin segala risiko faktor penyakit jantung bisa lebih dini diketahui.

PEMASANGAN RING JANTUNG (STENT)?

Pemasangan ring pembuluh darah koroner jantung merupakan tindakan medis yang bertujuan menangani masalah pada pembuluh darah koroner yang tersumbat maupun yang menyempit. Penyempitan hingga penyumbatan pada pembuluh darah koroner dapat terjadi akibat penumpukan plak yang berasal dari kolesterol dan zat-zat lainnya.

Sumbatan ini dapat mengganggu suplai oksigen yang dibutuhkan sel-sel jantung yang dapat menyebabkan rusaknya sel jantung, sehingga tidak dapat berfungsi secara normal hingga dapat

berakibat fatal (kematian mendadak). Ring jantung sendiri terbuat dari baja tahan karat atau campuran platinum kromium kobalt berbentuk tabung kecil. Ring ini akan ditempatkan secara permanen di dalam pembuluh darah koroner yang bermasalah. Nantinya, ring ini akan menyatu dengan pembuluh darah dan menjadi bagian dari dinding pembuluh darah. "Ring ini akan menempel ke dinding pembuluh darah. Dia nanti akan menjadi satu dengan dinding pembuluh darah dan lama-lama akan diselimuti oleh sel-sel jaringan dari pembuluh darah, sehingga tidak perlu khawatir stent lepas jika sudah terpasang" ungkap dr. Andria.

Terkait lamanya pemasangan ring, dr Andria mengatakan semua tergantung kondisi pasien atau penyumbatannya. Jika simple, pemasangan ring hanya membutuhkan kurang dari satu jam, namun jika kompleks bisa menghabiskan waktu 2-3 jam.

EFEK SAMPING RING JANTUNG (STENT)

Secara umum pemasangan ring jantung memiliki efek samping kurang dari satu persen. Efek samping paling ringan adalah adanya nyeri atau memar pada lokasi tusukan stent. Sedangkan efek beratnya adalah gangguan irama jantung bahkan hingga berhenti. Namun, ini jarang ditemui.

Untuk perawatannya pasca pemasangan stent, dr. Andria menyampaikan perlu rutin minum dua macam obat pengencer darah dan obat-obat lain untuk mengontrol penyakit jantung yang diderita pasien. Kontrol faktor risiko seperti hipertensi, obesitas, diabetes, kolesterol termasuk hindari merokok dan polusi juga harus dilakukan. "Perawatan pasca pemasangan ring tergantung akses atau lokasi penusukan jarumnya. Jika aksesnya melalui tangan, pasien tidak boleh menggoyang-goyangkan tangan setelah pemasangan ring. Lima hari pasca pemasangan ring tidak diperbolehkan mengangkat yang berat-berat. Sedangkan, akses melalui paha, pasien tidak boleh 'nekek-nekek' paha. Selama beberapa hari pasien tidak diperkenankan naik turun tangga. Selebihnya tidak perlu ada tindakan khusus," tutupnya. ■



dr. Andria Priyana, SpJP (K)

GARDA DIDEPAN PENANGANAN Pasien Covid-19

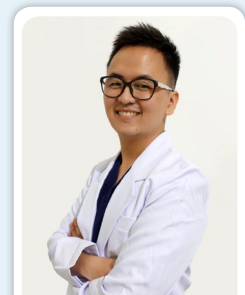
Layaknya tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 saat ini, Surya kekurangan waktu untuk istirahat dan bersantai bersama keluarga. Bahkan sejak pandemi Covid-19 merebak, dia jarang libur kendati pada saat weekend.

Tenang, berwibawa, tetapi ramah. Itulah kesan singkat yang tertangkap pada sosok dokter yang satu ini. Namanya dr. Surya Wijaya, SpPD (Spesialis Penyakit Dalam). Dokter Surya – begitu ia biasa dipanggil – merupakan salah satu dokter spesialis di Rumah Sakit Royal Taruma yang berada di Jakarta Barat.

Surya mulai menempuh pendidikan dokter umum di Fakultas Kedokteran

Universitas Indonesia (UI) pada tahun 2007. Dia hanya butuh waktu lima tahun untuk menyelesaikan studinya dan resmi menyanggah gelar ilmiah sebagai dokter pada 2012.

Tak puas menimba keilmuan medis sebagai dokter umum, Surya pun memperdalam pengetahuannya dengan melanjutkan studi ke jenjang spesialis pada tahun 2015. Masih di almamater yang sama, Surya menggeluti studi spesialis penyakit dalam dan resmi menyanggah gelar SpPD pada awal tahun 2020.



dr. Surya Wijaya, SpPD



Layaknya tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 saat ini, Surya juga mengaku kekurangan waktu untuk istirahat dan bersantai bersama keluarga. Bahkan sejak pandemi Covid-19 merebak, Surya mengaku tidak pernah libur demi melayani pasien, kendati pada hari libur weekend.

“Sulit mendapatkan waktu istirahat yang memadai. Sebagai tenaga kesehatan yang berada di garis depan memang kurang istirahat. Kadang sudah sampai di rumah pun masih ditelepon pasien. Jadi, mau tidak mau mengurangi waktu bersama keluarga dan rekreasi atau mengerjakan hal lain demi bisa tidur. Saya berusaha kerja efektif saja,” papar Surya saat dibincangi belum lama ini.

Bincang-bincang soal pandemi Covid-19 saat ini, menurut Surya, masyarakat yang terpapar virus ini masih banyak jumlahnya. Penyebaran virus ini juga masih terbilang tinggi. Namun, efek Covid-19 varian Omicron saat ini tidak sedahsyat varian Delta sebelumnya.”

Waktu Delta kemarin, semua pasien yang datang mengalami sesak napas. Tapi, saat ini relatif lebih

ringan. Cuma kita nggak bisa bilang karena varian Omicron yang lebih ringan efeknya atau karena memang kita yang sudah divaksin. Kalau menurut saya, karena memang kita sudah divaksin sih,”katanya.

Meski demikian, Surya menjelaskan Covid-19 varian Omicron tetap berbahaya. Pasalnya, masih ada pasien yang mengalami sesak napas. Begitu juga pasien yang meninggal, terutama mereka yang ada komorbid atau belum divaksin.

Surya menjelaskan, Omicron (B.1.1.529) adalah salah satu varian atau turunan jenis baru dari virus Covid-19 yang dilaporkan kali pertama di Afrika Selatan. Virus ini memiliki sifat yang lebih menular dan mempengaruhi kekebalan tubuh, baik yang diperoleh lantaran infeksi alami maupun vaksinasi.

Sepanjang virus masih bersirkulasi di masyarakat, maka dapat menyebabkan virus berevolusi. Evolusi ini dapat menyebabkan adanya perubahan sifat dan karakter dari virus asal. Misalnya, perubahan di kecepatan penularan, efek terhadap sistem kekebalan tubuh, tingkat keparahan, diagnosis, dan respon terhadap obat-obatan.■



Kenapa Hemodialisis Perlu Dilakukan?

Ini Alasannya!

Saat ginjal sudah tidak bisa lagi menjalankan fungsinya, prosedur cuci darah perlu dilakukan secara rutin. Hal ini dilakukan untuk menghindari komplikasi yang terjadi akibat adanya gangguan yang menyerang ginjal. Menurut dr. Maria Riastuti, SpPD-KGH, Dokter Spesialis Penyakit dalam Konsultan Ginjal dan Hipertensi RS Royal Taruma, Jakarta, proses cuci darah yang dikenal dengan hemodialisis merupakan salah satu jenis terapi pengganti ginjal selain chronic ambulatory peritoneal dialysis /CAPD dan terapi definitif (transplantasi ginjal).

Hemodialisis, lanjutnya, perlu dilakukan oleh pasien dengan gangguan ginjal akut (gangguan ginjal yang terjadi tiba-tiba akibat penyakit atau kondisi lain) dan pasien dengan penyakit ginjal terminal atau pasien penyakit ginjal kronik stadium 5 dengan keluhan, gejala dan tanda akut.

TUJUAN HEMODIALISIS

Tujuan dilakukannya hemodialisis adalah menggantikan fungsi ginjal dalam hal membuang sisa-sisa metabolisme, mengatur keseimbangan elektrolit dan asam basa, serta membuang kelebihan cairan dari tubuh pasien, sehingga pasien tidak sesak, bengkak, ataupun elektrolit terutama kalium menjadi normal.

DIMANA HEMODIALISIS DILAKUKAN

Hemodialisis umumnya dilakukan di rumah sakit atau klinik hemodialisis, tetapi pada pasien yang sudah menjalani hemodialisis rutin, sudah dapat dilakukan di rumah. Begitupun pada pasien dengan penyakit berat yang mendapatkan perawatan *home care* di rumah, bisa menjalani hemodialisis di rumah. Namun, dibutuhkan peralatan reverse osmosis (RO) dan mesin hemodialisis yang diinstal

di rumah dan tentu di bawah pengawasan dokter konsultasi ginjal dan hipertensi serta perawat hemodialisis akan datang ke rumah sesuai jadwal yang telah ditentukan.

PERSIAPAN YANG PERLU DILAKUKAN DALAM HEMODIALISIS

Dokter akan mengevaluasi pasien, termasuk hemodinamik (keadaan umum, tekanan darah, denyut jantung, pernapasan, saturasi oksigen dan suhu), pemeriksaan fisik lain serta pemeriksaan laboratorium, lalu sebelum mulai hemodialisis akan dilakukan skrining terhadap hepatitis B, hepatitis C dan HIV, kemudian akan dipasang akses (catheter double lumen/CDL) bila pasien belum dilakukan cimino (pada pasien penyakit ginjal tahap akhir).

PROSES HEMODIALISIS

Cara kerja hemodialisis adalah melalui akses yang telah dipasang (CDL) darah pasien akan dikeluarkan, dilewatkan mesin dan ginjal buatan (dialyzer) yang dibentuknya seperti tabung untuk dibersihkan dari sisa metabolisme dan membuang kelebihan cairan, lalu darah selanjutnya akan dialirkan kembali ke tubuh pasien melalui akses CDL tersebut. Jadi tidak ada darah yang dibuang ataupun diganti.

Proses hemodialisis pun dilakukan bertahap, untuk pertama kali umumnya dilakukan 3-4 jam, selanjutnya akan ditingkatkan hingga 4-5 jam. Hal ini dilakukan agar kelebihan sisa metabolisme tidak terlalu cepat dibuang, agar keseimbangan tubuh tetap terjaga. Setelah rutin, akan ditentukan 2-3 kali seminggu selama 4-5 jam. Tergantung kebutuhan



dr. Maria Riastuti, SpPD-KGH

pasien. Tetapi pada kondisi akut (gangguan ginjal akut), bila fungsi ginjal reversible (ginjal dapat bekerja kembali) yang ditandai dengan urin yang cukup dan ureum, kreatinin yang tidak naik lagi serta elektrolit yang normal, maka hemodialisis tidak berlanjut.

Hemodialisis dilakukan berkala/rutin pada pasien penyakit ginjal tahap akhir/penyakit ginjal kronik stadium 5, sedangkan pada pasien gangguan ginjal akut bila ginjal membaik tidak perlu dilakukan berkala atau rutin.

EFEK SAMPING

Efek samping atau komplikasi yang dapat terjadi pada saat dilakukan hemodialisis atau setelah hemodialisis, antara lain stroke, gangguan irama jantung sampai henti jantung, pendarahan ataupun gangguan kesadaran, tetapi komplikasi ini pun akan terjadi, bahkan lebih sering terjadi pada pasien yang dengan 'keracunan' akibat ginjal tidak bekerja dan tidak dilakukan hemodialisis.

Namun demikian, pasien hemodialisis dapat hidup normal dengan mematuhi/disiplin menjalani hemodialisis dan menjaga pola makan dan minum. Artinya, pasien merubah pola gizi dengan makan protein yang tinggi (1,2 gram/kg berat badan sehari), batasi minum (terutama pada pasien yang urinya sudah sangat berkurang), hindari makanan tinggi kalium seperti santan atau buah-buahan terlalu banyak, serta kurangi garam. Selain itu, rutin berolahraga dan berjemur matahari. Menjaga akses vaskularnya.■



Pentingnya Cek Gula Darah Puasa

Penting bagi seseorang melakukan pemeriksaan gula darah karena untuk mengetahui kadar glukosa dalam darah. Salah satu jenis pemeriksaan gula darah adalah dengan melakukan cek gula darah puasa.



Menurut dr. Wardhana, SpPD-KEMD, FINASIM dari Rumah Sakit Royal Taruma, cek gula darah puasa adalah cara pengukuran untuk mengetahui kadar gula darah ketika tubuh belum ada asupan atau aktivitas apa pun.

Dia mengatakan, seseorang perlu melakukan cek gula darah puasa karena merupakan salah satu komponen untuk mendiagnosis gula darah. Selain itu, perlu juga melakukan pemeriksaan Hemoglobin a1c (HbA1C) dan monitoring hasil pengobatan yang

sudah dilakukan, terutama pada tipe-tipe pasien yang gula darah puasanya tinggi.

“Cek gula darah bisa dilakukan oleh siapa pun, tidak hanya penderita diabetes,” kata dr. Wardhana.

PERSIAPAN SEBELUM CEK GULA DARAH PUASA

Persiapan yang perlu dilakukan sebelum melakukan cek gula darah yaitu, pasien tentunya harus berpuasa minimal 10-12 jam dan membatasi aktivitas fisik sebelum melakukan pengambilan sampel darah.

Tujuan pasien berpuasa adalah agar mendapatkan hasil kadar gula darah yang murni dengan kerja insulin yang dimilikinya.

Jika pasien yang ingin melakukan cek gula darah puasa, tapi tidak berpuasa minimal 10-12 jam terlebih dahulu, kandungan protein, vitamin, lemak, karbohidrat, dan mineral dalam makanan dan minuman bisa membuat hasil tes menjadi kurang akurat atau kurang jelas untuk dibaca.

“Hasil dari cek gula darah puasa dapat dilihat jika pasien kemungkinan diabetes, maka diperlukan pemeriksaan lebih lanjut, mungkin pemeriksaan gula darah dua jam setelah makan atau dilakukan pemeriksaan HbA1C,” kata dr. Wardhana.

Dia mengatakan, setelah melakukan cek gula darah puasa, hasilnya dapat memperlihatkan apakah kita memiliki kelainan atau tidak. Jika hasil gula darah puasanya tinggi, maka akan dilakukan pemeriksaan lebih lanjut, untuk mengetahui apakah pasien sudah mengidap diabetes atau baru memasuki prediabetes. Atau mungkin ada faktor-faktor pemicu lain, hal itu harus dipastikan dahulu.

PEMERIKSAAN TES GULA DARAH PUASA

Prediabetes, diabetes tipe 2, dan diabetes gestasional sering tidak menunjukkan gejala pada awalnya. Dengan melakukan cek gula darah puasa, dapat membantu seseorang untuk mendeteksi kondisi tersebut. Cek gula darah puasa bisa dilakukan yaitu:

- Saat seseorang telah mempunyai kadar glukosa darah sebelumnya yang lebih tinggi dari biasanya.
- Saat seseorang mempunyai gejala diabetes, riwayat keluarga diabetes atau faktor risiko diabetes.
- Untuk ibu hamil bisa memastikan hormon kehamilan tidak menyebabkan diabetes.
- Bagian dari pemeriksaan fisik tahunan standar untuk memantau glukosa darah seseorang.

HASIL PEMERIKSAAN GULA DARAH PUASA

Rentang nilai normal pada tes gula darah puasa hanya panduan. Setiap laboratorium atau rumah sakit mungkin mempunyai rentang nilai yang beragam. Hasil tes akan mengikuti rentang nilai normal dari laboratorium tempat dilakukannya pemeriksaan. Berikut adalah hasil tes yang mungkin diperoleh:

1. Normal

Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah puasa yang normal berkisar antara 70-100 miligram per desiliter (mg/dL).

2. Prediabetes

Kadar gula darah puasa sebesar 100-125 mg/dL menandakan kondisi kemungkinan prediabetes. Tapi perlu melakukan perbaikan pola hidup dan pola makan yang sehat untuk mencegah diabetes.

3. Diabetes

Kadar gula darah puasa sebesar 126 mg/dL atau lebih yang menandakan seseorang mengalami diabetes. Pasien dapat mengontrol diabetes dengan efektif jika penyakit ini terdeteksi sejak dini. ■



dr. Wardhana, SpPD-KEMD, FINASIM

Cerebral

STANDAR BAKU EMAS UNTUK PEMERIKSAAN PEMBULUH DARAH OTAK

Digital Subtraction Angiography (DSA). Mungkin banyak dari kita yang kurang familiar dengan tindakan medis tersebut. Sebenarnya apa itu metode DSA? Yuk, kita mengenal lebih dalam lagi tentang DSA Cerebral.

Menurut dr. Yuwono, SpS. FINS berdasarkan literatur ilmiah, DSA Cerebral merupakan pemeriksaan yang menggunakan teknik kateterisasi yang bertujuan memberikan gambaran dari dalam pembuluh darah. Singkatnya, kateter akan dimasukkan melalui pembuluh darah dan nantinya akan dilakukan penyemprotan media kontras. Setelah itu, mesin C-Arm akan menangkap gambaran dari pembuluh darah. Tindakan ini dapat memberikan gambaran pembuluh darah tubuh



bagian manapun, termasuk pembuluh darah pada jantung dan otak.

DSA Cerebral dapat dilakukan untuk mendiagnosa pasien dengan kasus stroke iskemik. Stroke iskemik merupakan kondisi dimana terjadi hambatan aliran darah akibat adanya penyempitan pembuluh darah yang menuju ke otak. DSA pun bermanfaat untuk mendiagnosa kasus perdarahan otak atau disebut stroke hemoragik, dimana perdarahan otak terjadi secara spontan yang mana biasanya dipicu oleh darah tinggi yang tidak terkontrol atau ada bagian pembuluh darah yang abnormal. Perdarahan otak ini juga bisa terjadi tanpa adanya benturan pada kepala.

"DSA Cerebral itu bukan tindakan untuk mengobati stroke tapi untuk memberikan gambaran pada pembuluh darah otak. Apakah ada penyempitan atau penyumbatan, seberapa besar dan lokasi penyempitannya dimana. Dari pemeriksaan awal ini, baru kita menentukan strategi pengobatan selanjutnya," katanya.

Contoh kasus, pada stroke yang masih dalam masa golden period (antara 6-24 jam). Tindakan medis, DSA ini sangat dianjurkan dilakukan secepatnya. "Kami sarankan untuk lakukan DSA secepatnya pada pasien kasus stroke yang masih dalam masa golden period. Ini untuk mengetahui penyumbatannya seperti apa dan lokasinya dimana, sehingga dapat ditentukan langkah terapi" ungkap dr. Yuwono.



dr. Yuwono, SpS, FINS

Namun demikian, lanjutnya, tidak semua kondisi medis membutuhkan DSA. Menurut dr. Yuwono, hanya pasien yang dicurigai memiliki kelainan atau penyempitan pembuluh darah atau kelainan-kekelainan lainnya saja yang memerlukan pemeriksaan DSA Cerebral.

"Kami belum menyarankan DSA itu untuk medical check up. Karena, pasien yang punya indikasi adanya kelainan pada pembuluh darah otak saja yang memerlukan DSA. Misalnya, pasien dengan gejala stroke berulang, vertigo yang tidak jelas penyebabnya, nyeri kepala yang tidak jelas penyebabnya. Sudah dilakukan bermacam-macam pemeriksaan tapi belum diketahui penyebabnya, baru kita lakukan DSA," urai dr. Yuwono.

EFEK SAMPING

DSA merupakan salah satu tindakan medis yang sangat aman. Menggunakan bius lokal dan lamanya tindakan berkisar 20-30 menit. Namun, dr. Yuwono mengatakan namanya tindakan medis tidak ada 100 persen aman. Ada yang namanya risiko medis. Dan, risiko medis pada tindakan medis ini bisa dikatakan minim risiko. DSA pun merupakan tindakan medis 'one day care'. Artinya, pasca tindakan medis ini, pasien tidak perlu melakukan rawat inap. ■



Menjaga Kehamilan Dengan Pemeriksaan USG 4D



Saat hamil tentunya, Anda penasaran dengan jenis kelamin, rupa bayi, berat bayi, panjang bayi, dan sebagainya. Untuk itu, saat-saat yang paling ditunggu saat pemeriksaan kehamilan adalah pemeriksaan ultrasonography (USG).

USG merupakan prosedur pemeriksaan dengan menggunakan gelombang suara untuk melihat perkembangan janin. Seiring perkembangan teknologi, USG kini tersedia dalam beberapa jenis, yakni USG 2 dimensi, 3 dimensi, dan 4 dimensi. Setiap jenis USG memiliki karakteristik dan keunggulannya masing-masing. Meski begitu, apakah metode USG 4 dimensi yang paling mutakhir sudah pasti yang terbaik di antara ketiganya? Yuk, simak ulasannya!

APA ITU USG 4 DIMENSI?

USG 4 Dimensi (4D) merupakan cara mereproduksi

gambar bergerak bayi Anda di dalam rahim. Jika dengan USG 3D kita hanya dapat melihat gambar tiga dimensi dari janin, berbeda dengan USG 4D. USG 4D membawa pengalaman ini seperti menonton video langsung. Anda dapat melihat apa yang dilakukan janin saat itu di dalam rahim, apakah sedang bergerak, tersenyum, atau bahkan menguap.

KAPAN IBU HAMIL PERLU USG 4D?

Prosedur USG, termasuk USG 4D dapat dilakukan kapan saja selama kehamilan, namun pemeriksaan USG 4D lebih direkomendasikan pada trimester dua

dan tiga. Hal ini dikarenakan organ-organ tubuh janin sudah lebih tampak jelas pada trimester dua atau tiga.

PERSIAPAN USG 4D

Sebelum melakukan USG 4D, diharuskan minum empat gelas air sekitar satu setengah jam sebelum USG. Hal ini untuk mempermudah dokter melihat kondisi bayi.

MANFAAT USG 4D

Salah satu kelebihan dari USG 4D, jika dibanding dengan USG 3D dan 2D terletak pada kemampuannya mendeteksi gerakan. Gerakan janin dapat membantu dokter mendiagnosis lebih banyak masalah kesehatan dibanding sebelumnya.

Berdasarkan informasi dari *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, mengamati ekspresi

wajah janin dengan memanfaatkan USG 4D dapat membantu mengevaluasi perkembangan otak. Apakah janin berkembang dengan sehat dan normal. Selain itu, tak berbeda dengan USG 3D, USG 4D juga dapat melihat kelainan seperti bibir sumbing atau gangguan pada saraf tulang belakang janin.

EFEK SAMPING

USG 4D pada umumnya sama amannya seperti USG 2D dan 3D. Namun, penting untuk memastikan bahwa hanya dokter yang kompeten yang melakukan pemeriksaan USG. Menurut FDA, beberapa risiko dari sonogram berasal dari paparan gelombang suara yang berlebihan.

Dilaporkan bahwa gelombang ultrasound dapat sedikit menghangatkan jaringan yang sedang berkembang yang mungkin menimbulkan masalah jika durasi USG dilakukan terlalu lama terutama pada trimester pertama. Namun, penelitian-penelitian yang dilakukan hingga saat ini belum mendapatkan efek samping nyata dari pemeriksaan USG.

BERAPA LAMA USG 4D BERLANGSUNG?

Sekitar 30-60 menit

HASIL USG 4D

Berupa gambar dan video yang dapat disimpan dalam bentuk CD

CARA MEMBACA HASIL USG 4D?

Membaca hasil USG 4D diserahkan kepada dokter yang kompeten dalam menilai hasil USG

BAGAIMANA JIKA IBU HAMIL TIDAK MELAKUKAN USG 4D?

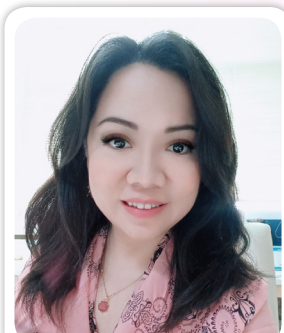
USG 4D adalah pilihan pasien dan bukan sebuah keharusan. USG 4D lebih baik dalam menilai gerakan janin, melihat beberapa kelainan janin, dan melihat ekspresi wajah janin. Namun, USG 2D yang dikerjakan oleh dokter yang kompeten juga dapat dilakukan untuk menilai gerakan dan melihat kelainan janin. ■



dr. Jhonny, SpOG

Cara Sederhana

Merawat Kesehatan Kulit



dr. Natalia Primadona, SpDV

Kulit indah dan sehat merupakan dambaan semua orang. Namun, keinginan memiliki kulit indah ada rintangannya juga. Faktor lingkungan yang buruk dapat merusak kesehatan kulit. Tentu saja selain faktor alami, yaitu penambahan usia. Kulit indah dan sehat sejalan dengan kebiasaan perawatan kulit yang tepat dan alami setiap hari.

Kulit merupakan organ terbesar pada tubuh manusia dengan lapisan terluarnya yang dinamakan epidermis. Epidermis adalah bagian yang berperan penting dalam melindungi kulit dari faktor-faktor perusak di luar tubuh. Di balik epidermis terdapat lapisan dermis yang disebut juga sebagai lapisan tengah kulit.

Nah, bagaimana cara menjaga kesehatan kulit yang mudah. Berikut ini tips yang dibagikan oleh dr. Natalia Primadona, SpDV, dokter spesialis kulit dan kelamin di Rumah Sakit Royal Taruma.

Pertama, mandilah dengan menggunakan sabun yang mengandung pelembab. Misalnya, menggunakan jenis

sabun bayi dan menggunakan air biasa. Sabun yang mengandung pelembab bagus untuk kesehatan kulit secara keseluruhan.

Sebaliknya, jangan menggunakan sabun yang mengandung banyak bahan antiseptik. Apalagi pada masa pandemi Covid-19 saat ini, banyak orang berpikir lebih bagus menggunakan sabun yang mengandung antiseptik. Ini pemahaman yang keliru. Sebab bahan antiseptik justru dapat membuat kulit makin kering. Boleh menggunakan sabun antiseptik, tetapi penggunaannya tidak setiap hari.

Kalau untuk wajah, sabun yang digunakan harus disesuaikan dengan tipe kulit wajah. Untuk kulit wajah berminyak, misalnya, pakailah sabun yang punya efek mengelupaskan kulit. Kalau kulitnya tidak mengelupas, wajah akan terlihat kusam.





Kedua, mengonsumsi vitamin untuk kesehatan kulit. Mengonsumsi vitamin ini untuk merawat kulit dari bagian dalam. Vitamin yang dikonsumsi harus mengandung efek-efek perbaikan kulit. Selain itu, banyak mengonsumsi buah-buahan. Sebab, buah mengandung banyak antioksidan dan vitamin yang menyehatkan kulit. Dengan mengonsumsi banyak buah-buahan, maka kebutuhan untuk nutrisi kulit dapat terpenuhi.

Ketiga, hindari sinar matahari yang menyebabkan kerusakan kulit, karena adanya kandungan sinar ultraviolet dan radikal bebas. Paparan sinar ultraviolet (UV) yang berlebihan dari matahari pada dasarnya bersifat merusak sebagaimana efeknya dapat merusak kolagen yang terdapat di jaringan kulit dermis yang bisa membuat kulit kenyal dan lembut. Sedangkan elastin yang bisa membuat kulit terasa kencang.

Sinar UV juga berdampak kepada proses pigmentasi kulit. Dalam hal ini, efek negatif sinar UV dapat memicu kemunculan keriput, bintik-bintik cokelat, bahkan risiko kanker kulit. Belum lagi, tingginya radikal bebas juga berperan pada pertumbuhan kanker kulit. Di sisi lain, merokok dan polusi udara dapat mengurangi kolagen dan mengakibatkan proses penuaan kulit prematur, seperti halnya efek sinar UV matahari.

Keempat, pastikan menghapus riasan pada malam hari sebelum tidur. Gunakan pembersih lembut yang tidak mengandung deterjen dan pewangi. Utamakan juga pembersih wajah yang berbahan alami. Gunakan produk pelembap khususnya untuk kulit kering tetapi untuk kulit berminyak tidak perlu memakai pelembab karena bisa menyebabkan munculnya masalah jerawat.

Kelima, selalu pakai tabir surya setiap hari walupun tidak sering beraktivitas di luar ruangan. Pada kenyataannya, langkah perawatan inilah yang terpenting untuk melindungi kulit. Pilih tabir surya dengan kandungan bahan alami dan mengandung SPF minimal 15 atau 30 untuk melindungi kulit dari sinar UV A dan UV B.

Keenam, konsumsi makanan yang sehat dan hindari stres berkepanjangan.

Ketujuh, penggunaan masker wajah hanya bersifat sementara dan efeknya tidak bisa memperbaiki kulit sampai ke lapisan bawah kulit. Masker wajah tidak bisa membuat kulit menjadi putih. Masker hanya bisa digunakan untuk menghilangkan merah dan memberi efek menenangkan sementara waktu setelah tindakan facial. ■





Pentingnya Imunisasi agar Anak Tetap Sehat

Salah satu cara yang cukup efektif dalam mencegah penyakit adalah dengan melakukan imunisasi rutin lengkap, yang terdiri dari imunisasi dasar dan lanjutan. Pemberian imunisasi dilakukan sejak lahir dan dilanjutkan sesuai jadwal. Berikut ini diuraikan mengenai pentingnya imunisasi agar anak sehat.

dr. Elisabeth Hutapea, SpA dari Rumah Sakit Royal Taruma mengatakan, vaksinasi merupakan tindakan memberikan vaksin untuk meningkatkan sistem imun pada anak. Anak bisa melakukan imunisasi di semua fasilitas kesehatan, termasuk di posyandu. Menurut dr. Elisabeth, imunisasi yang wajib diberikan pada anak berdasarkan usia yaitu:

1. Imunisasi BCG

Imunisasi BCG bermanfaat untuk melindungi tubuh anak dari kuman penyebab penyakit tuberkulosis (TB). Imunisasi ini hanya dilakukan satu kali dan diberikan sejak bayi lahir hingga usia 2 bulan.

2. Imunisasi Hepatitis B

Tujuan diberikannya imunisasi hepatitis B adalah untuk mencegah penyakit hepatitis B, yakni infeksi hati yang

bisa menimbulkan komplikasi berbahaya, seperti sirosis dan kanker hati. Imunisasi hepatitis B diberikan sebanyak lima kali. Pemberian pertama dilakukan setelah bayi lahir atau paling lambat 24 jam setelah persalinan. Vaksin selanjutnya diberikan secara berturut-turut pada usia 2, 3, 4 dan 18 bulan.

3. Difteri, Pertusis, dan Tetanus (DPT)

Pemberian vaksinasi ini bertujuan untuk mencegah tiga penyakit dalam satu suntikan, yaitu difteri, pertusis (batuk rejan), dan tetanus. Jadwal imunisasi DPT pertama kali diberikan pada bayi berusia dua bulan dengan interval satu bulan, sehingga pemberiannya saat bayi berusia 2, 3, 4 dan 18 bulan.

4. Imunisasi Polio

Polio merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus yang menyerang sistem saraf di otak dan saraf tulang belakang. Polio bisa menyebabkan sesak napas, meningitis, kelumpuhan, hingga kematian.

Pembagian vaksin bisa secara Oral Poliovirus Vaccine (OPV) dan suntikan Inactive Poliovirus Vaccine (IPV). Bayi memperoleh imunisasi polio tipe OPV saat baru

lahir hingga berusia 1 bulan. Lalu pengulangan setiap bulan, yaitu 2, 3, 4 dan 18 bulan.

5. Imunisasi Hib

Imunisasi Hib bertujuan untuk mencegah infeksi bakteri haemophilus influenza tipe B. Infeksi bakteri ini bisa memicu penyakit, seperti radang selaput otak (meningitis), radang paru-paru (pneumonia), radang sendi (septic arthritis), dan radang di lapisan pelindung jantung (perikarditis). Pemberian vaksin Hib pada anak sebanyak empat kali, yaitu saat berusia 2, 3, dan 4 bulan. Lalu pemberian vaksin Hib perlu diulang saat anak berusia 15-18 bulan.

6. Imunisasi Campak

Imunisasi Campak diberikan untuk mencegah terhadap penyakit campak berat yang bisa menyebabkan pneumonia, diare, dan radang otak (ensefalitis). Imunisasi campak diberikan sebanyak tiga kali, yaitu ketika anak berusia 9 bulan, 18 bulan, dan 5-6 tahun. Tapi, jika anak diberikan vaksin MR/MMR pada usia 15 bulan, maka pemberian imunisasi campak ulang pada usia 18 bulan tidak diperlukan.

“Untuk jarak pemberian antara imunisasi 1 dan 2 bisa diberikan minimal empat minggu dan jika anak dalam kondisi kurang sehat, maka bisa diberikan imunisasi maksimal delapan minggu,” kata dr. Elisabeth.

Mengenai cara kerja imunisasi, dr. Elisabeth menjelaskan, anak diberikan vaksinasi yang mengandung virus atau bakteri yang telah dilemahkan. Bisa juga materi genetik dari virus atau kuman yang diberikan pada anak.

Jadi tubuh anak saat mendapatkan kuman tersebut, maka akan menimbulkan memori dan akan mengenali vaksin yang diberikan. Ketika vaksinasi diberikan beberapa kali, tubuh anak akan lebih mengenal vaksin tersebut.

Efek samping yang dapat ditimbulkan saat pemberian imunisasi, karena ada benda asing (kuman), maka otomatis tubuh akan menimbulkan reaksi perlawanan di dalam tubuh. Efek samping yang terjadi, seperti lemas, demam, dan rewel. Reaksi yang dialami setiap anak tergantung jenis vaksin yang diberikan dan



dr. Elisabeth Hutapea, SpA

tergantung individual. Apabila terjadi efek samping setelah imunisasi, cara pencegahan dan penanganannya adalah, pastikan anak dalam kondisi sehat saat divaksin. Jika anak kurang sehat dan dilakukan vaksinasi, maka risiko efek samping ditimbulkan akan semakin tinggi.

“Setelah imunisasi jika anak timbul demam, jangan panik, langsung diberikan obat demam, agar demamnya tidak bertambah tinggi dan anak tidak rewel. Kemudian jika terjadi pembengkakan atau merah di area bekas suntik, bisa dikompres dengan air hangat agar tidak menimbulkan rasa nyeri. Tapi, umumnya reaksi setelah imunisasi itu bersifat ringan. Jadi jika anak timbul demam lebih dari 39 derajat Celcius dan lebih dari 48 jam, maka segera konsultasi ke dokter melalui fasilitas kesehatan,” kata dr. Elisabeth.

Penting bagi anak untuk melakukan imunisasi untuk menjaga kesehatan bayi sejak lahir dari berbagai risiko penyakit pada masa yang akan datang. Imunisasi melalui pemberian vaksin akan membantu sistem imun anak memproduksi antibodi khusus untuk melawan jenis-jenis penyakit tertentu.

“Jika anak tidak melakukan imunisasi, dikhawatirkan akan mendatangkan penyakit-penyakit berat, dan komplikasi yang serius yang bisa berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak,” ujar dr. Elisabeth. ■



MENJAGA KEBUGARAN TUBUH DENGAN RENANG DAN NGE-GYM

Raka rajin menjaga kebugaran tubuhnya dengan olahraga. Dia gemar renang dan nge-gym. Tak heran bila tubuhnya tampak atletis. Dia juga pandai menjaga kesehatan dengan istirahat yang cukup.



Dr. Raka Janitra, SpBS

Sejak duduk di bangku SMA, Raka Janitra sudah bercita-cita ingin menjadi seorang dokter. Untuk mewujudkan cita-cita mulia itu, pria yang masih lajang ini pun melanjutkan pendidikan kedokteran umum di Fakultas Kedokteran Universitas Atma Jaya Jakarta.

Seperti rekan-rekannya yang lain, pria berkulit putih ini pun melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dokter Raka – panggilan akrabnya – menempuh pendidikan Spesialis Bedah Saraf (SpBS) di Universitas Sumatera Utara (USU) di Medan.

“Saya selesai pendidikan tahun 2018. Dan, tahun 2019 saya langsung gabung ke Rumah Sakit Royal Taruma sampai sekarang,” tutur Dokter Raka saat dibincangi belum lama ini.

Raka mengisahkan, profesi dokter yang dijalannya saat ini tidak muncul begitu saja. Sejak masih menimba ilmu di sekolah berseragam putih abu-abu, Raka sudah tertarik untuk menjadi dokter. Raka mengatakan menjadi dokter merupakan keinginannya

sendiri. Untuk menjaga kesehatan tubuhnya, Raka berusaha sedapat mungkin mengatur waktu untuk istirahat.

Raka hanya membuka praktik hingga sore hari, sehingga malamnya dia dapat beristirahat atau sekadar bersantai sebelum tidur. "Kalau *weekend*, saya hanya ada *visit*, tapi tidak ada praktik," ungkapnya.

Raka juga rajin menjaga kebugaran tubuhnya dengan olahraga. Dia gemar renang dan *nge-gym*. Tak heran bila tubuhnya tampak atletis.

Seperti dokter-dokter lainnya, Raka tentunya punya suka-duka dalam menjalani profesinya sebagai dokter. Dia mengaku paling senang saat melihat pasiennya sembuh dari penyakit.

"Yang paling senang itu apabila lihat pasien, misalnya pasien yang sakit pinggang yang sudah bertahun-tahun lamanya. Bahkan ada yang 5 sampai 10 tahun udah diterapi seperti dipijat atau akupuntur, tapi belum juga sembuh. Namun, setelah dioperasi dan saraf kejepitnya dilepas, penyakitnya langsung hilang. Melihat pasien seperti itu sangat puas rasanya," papar Raka. Ngomong-ngomong soal sakit pinggang (*low back pain*), Raka menyebut pasien sakit pinggang itu jumlahnya relatif banyak. Pasien biasanya merasakan nyeri di bagian punggung bawah. Rasa sakitnya bisa menjalar ke bagian paha dan kaki bagian bawah.

"Itu penyebabnya macam-macam. Bisa karena jatuh sehingga menyebabkan tulang patah. Bisa juga bantalannya kejepit, jadi jatuhnya itu kayak saraf kejepit. Bisa juga ada tulang yang bergeser," katanya.

Namun, sakit pinggang paling sering disebabkan oleh cedera otot atau sendi di area pinggang. Bisa



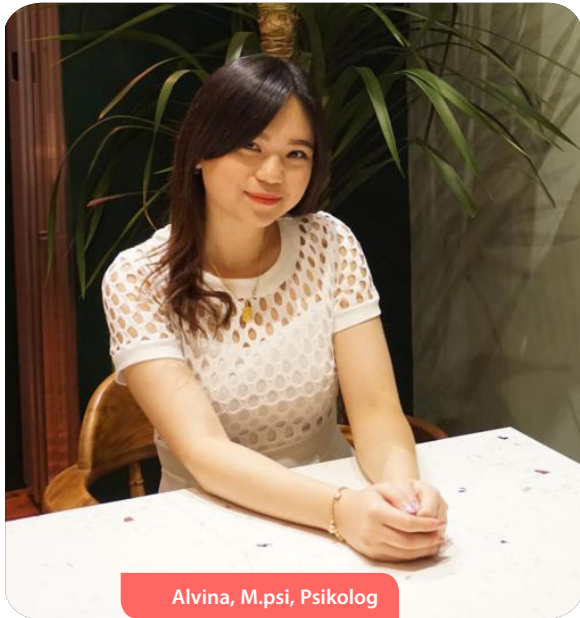
akibat posisi tubuh yang salah, mengangkat benda berat atau melakukan gerakan secara berulang. Sakit punggung bawah ini juga dapat disebabkan gangguan organ ginjal, infeksi, atau masalah tulang belakang.

Dalam banyak kasus, sakit pinggang terjadi akibat cedera pada otot pinggang. Cedera sering kali disebabkan oleh gerak pinggang yang tiba-tiba dan berulang, misalnya saat bermain golf atau karena mengangkat benda yang terlalu berat.

Sakit pinggang juga bisa terjadi akibat duduk terlalu lama, terutama bila salah posisi duduk dan kursi yang diduduki tidak nyaman. Pada anak-anak, sakit pinggang bisa terjadi akibat sering membawa tas punggung yang terlalu berat.

Faktor lain yang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya sakit pinggang, terutama pada orang dewasa, di antaranya usia 30 tahun ke atas, obesitas, kurang olahraga. Selain cedera, sakit pinggang juga dapat terjadi akibat gangguan pada organ di tulang belakang atau gangguan pada organ di bagian tubuh lain. ■

Kenali Love Language Anak Anda



Alvina, M.psi, Psikolog

Setiap orang memiliki caranya sendiri dalam mengungkapkan atau mengekspresikan kasih sayang. Cara seseorang mengekspresikan cintanya inilah yang kerap disebut love language (bahasa cinta). Konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Dr. Gary Chapman dalam bukunya berjudul 'The Five Love Languages' ini tak hanya berlaku untuk hubungan romansa saja, namun juga berlaku dalam hubungan keluarga, seperti orangtua dan anak.

Love language dalam hubungan orangtua dan anak penting untuk dilakukan. Mengapa? Dengan

mengetahui love language dari seorang anak, orangtua dapat lebih mengetahui tindakan mana yang paling tepat dilakukan agar anak-anak merasa benar-benar dicintai. Yuk, kenali love language buah hati kita!

WORDS OF AFFIRMATION (KATA-KATA PENGUAT)

Anak yang memiliki love language dalam bentuk ini kerap akan merasa mendapatkan kasih sayang jika diafirmasi dengan kalimat positif, seperti pujian, apresiasi atau kalimat yang mengekspresikan rasa sayang. Contohnya, memuji karya seni yang dibuat oleh anak.

Pasalnya, anak yang lebih dominan love language seperti ini cenderung sensitif terhadap kata-kata yang didengar. Sehingga, diharapkan orangtua lebih sering memberikan afirmasi positif kepada anak. Apabila orangtua ingin menegur atau memberikan kritik kepada anak, diharapkan dapat memilih kata-kata yang tepat dan tidak kasar.

QUALITY TIME (WAKTU BERKUALITAS)

Anak yang dominan memiliki love language dalam bentuk quality time akan merasa dicintai saat orangtua memberi perhatian penuh. Artinya, kebersamaan, berbagi sesuatu yang bermakna bersama, mendengarkan dan berkomunikasi itulah yang dibutuhkan anak. Hal ini termasuk dengan meluangkan waktu bersama tanpa ada gangguan dari gadget ataupun pekerjaan.

Kunci love language ini adalah kebersamaan, untuk itu orangtua diharapkan dapat fokus pada kebersamaan dan interaksi saat bersama anak, sehingga anak tidak merasa diabaikan.



RECEIVING GIFTS (MENERIMA HADIAH)

Untuk love language tipe ini, anak akan merasa dicintai dan diperhatikan saat ia menerima hadiah. Dengan kata lain, anak memerlukan tindakan atau bukti nyata dalam bentuk benda daripada sekedar kata-kata. Untuk itu, pilihlah hadiah yang tepat yang dapat menunjukkan bahwa orangtua memahami keinginan dan kesukaan anak. Anak dengan love language ini juga cenderung mengingat seluruh hadiah yang ia terima, mulai dari siapa yang memberikan, bentuk, warna, dan lain-lain.

Walaupun anak dengan love language seperti ini senang menerima hadiah, namun orangtua diharapkan tidak berlebihan memberikan hadiah yang mereka tidak perlu atau tidak bermakna. Berikanlah hadiah sesuai dengan kebutuhan dan usia anak. Orangtua pun diharapkan tidak menjadikan hadiah sebagai pengganti kehadiran orangtua, karena bagaimanapun kehadiran orangtua merupakan hal terpenting dalam hidup anak.

ACT OF SERVICE (TINDAKAN DAN PERBUATAN)

Anak dengan love language ini cenderung menginginkan bukti bahwa orangtua menyayangi mereka dalam bentuk perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh orangtua kepada anak. Walaupun demikian, orangtua diharapkan dapat memilih tindakan yang tepat untuk menunjukkan rasa sayangnya, agar anak tidak manja. Seperti, menyiapkan makanan favorit atau menemani anak melakukan aktivitas favorit.

PHYSICAL TOUCH (SENTUHAN FISIK)

Anak dengan love language ini lebih merasa dicintai dan nyaman saat merasakan sentuhan fisik dari orangtuanya. Beberapa contoh cara mengekspresikan rasa sayang orangtua pada anak dengan love language ini seperti duduk bersama, memberikan pelukan atau ciuman, berpegangan tangan, dan lainnya.

Orangtua yang memiliki anak dengan love language seperti ini diharapkan menghindari memberikan hukuman secara fisik, seperti memberikan cubitan, pukulan, dan kekerasan fisik lainnya.

Love language setiap anak akan berbeda-beda antara satu anak dengan anak lainnya dan umumnya dari lima bentuk love language tersebut hanya ada satu yang dominan. Untuk memastikan love language dari seorang anak, orangtua dapat melakukan tes yang dapat dilihat atau diperoleh dari internet. Orangtua juga dapat melakukan observasi terhadap anak untuk mengetahui love language yang ditunjukkan sang anak. ■





dr. Darmadi J. Gunawan, SpKFR

Cara Sederhana Menerapkan Ergonomi Kerja di Kantor

Ergonomi kerja perlu diterapkan di lingkungan kantor untuk menjaga kebugaran dan kesehatan karyawan, sehingga mereka tidak cepat lelah atau mengalami gangguan saat bekerja. Dengan begitu, ketidakhadiran karyawan dapat dikurangi. Keterlibatan karyawan juga dapat meningkat. Bahkan, ergonomi kerja berpotensi menurunkan angka pergantian karyawan.

Menurut dr. Darmadi, ergonomi adalah studi tentang orang-orang di lingkungan kerjanya. Seorang ahli ergonomi dapat merancang atau memodifikasi suatu pekerjaan agar sesuai dengan pekerjanya. Ergonomi kerja bertujuan meningkatkan produktivitas dan keselamatan kerja, serta menghilangkan ketidaknyamanan, kelelahan, dan risiko cedera akibat pekerjaan yang dijalani.

“Bekerja di suatu tempat dengan posisi yang baik, seimbang, serasi, dan sesuai dengan faktor pekerjaan dan pekerjanya. Lingkup dan faktor pekerjaan lain adalah lingkungan kerja, alat kerja, dan bahan yang digunakan efisien. Interaksi manusia dan akal pikirannya agar tetap sehat, aman, nyaman, efektif, dan efisien. Sehingga dapat tercapai produktivitas yang tinggi,” papar dr. Darmadi.

Salah satu tujuan ergonomi di tempat kerja, misalnya, mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal (MSD). Contohnya, sindrom terowongan karpal (CTS), tendinitis, otot tegang, hingga diskus pecah. Gangguan muskuloskeletal adalah cedera kumulatif

dan kronis dari otot, tendon, ligamen, saraf, sendi, dan pembuluh darah.

Darmadi menjelaskan, pencegahan gangguan muskuloskeletal melalui penerapan ergonomi di tempat kerja dapat membantu mencegah berbagai kerugian seperti penurunan produktivitas, kehilangan waktu atau pendapatan, dan lain sebagainya. Berikut adalah beberapa contoh ergonomi di tempat kerja yang sederhana, tapi sangat bermanfaat.

Untuk bekerja dalam waktu yang lama atau lebih dari satu jam, misalnya, perlu dilakukan hal-hal berikut ini.

- Hindari bekerja sambil duduk di atas kasur atau sofa dalam jangka waktu yang lama.
- Pilih meja yang paling memadai (cukup luas dengan ruang di bawah kaki memadai).
- Pilih kursi yang bisa mendukung untuk punggung bawah.
- Tambahkan bantalan jika diperlukan.
- Gunakan keyboard dan mouse terpisah dengan laptop Anda.
- Posisi pergelangan tangan tetap lurus saat mengetik.
- Posisikan laptop Anda, sehingga bagian atas layar sejajar dengan ketinggian mata Anda. Gunakan kotak atau beberapa buku untuk meninggikan laptop Anda atau pasang monitor terpisah jika ada.
- Pertahankan siku dalam posisi 90 derajat saat bekerja.
- Jarak mata ke monitor 50-70 cm.
- Pastikan posisi tubuh netral dan rileks.

Manfaat ergonomi kerja di atas dapat menghasilkan budaya keselamatan dan kesehatan yang lebih kuat, serta menghasilkan kinerja karyawan yang lebih baik bagi perusahaan. ■



PT. MAHAKAM BETA FARMA

Nalitik®

N-acetylcysteine 200mg kapsul

Mukolitik yang kuat dan efektif



Lactoferrin, Colostrum, Echinacea angustifolia, Zinc picolinate, Vitamin C

**Imunomodulator yang mengandung
Lactoferrin & Colostrum serta E. Angustifolia**

LarCe

Vitamin C dosis tinggi yang aman di lambung

ULTIMAX JOINT

Pilihan tepat untuk mencegah progresivitas OA

INTERVASK®

Amlodipine besylate 5 & 10 MG



- Efektif mengontrol tekanan darah selama 24 jam
- Menurunkan angka kejadian kasus *Unstable Angina Pectoris* dan *Congestive Heart Failure*
- Mengurangi jumlah tindakan revaskularisasi koroner
- Bioekuivalen dengan produk original

Control Your Blood Pressure



Interbat

CLOGIN®

Clopidogrel Tablet 75 mg

BLOOD FLOW WITHOUT BLOCKAGE

- Pilihan tepat untuk Stroke Iskemik, IMA, dan SKA
- Pemeliharaan pasca PCI atau CABG
- Dapat ditoleransi dengan baik



Interbat

ROVASTAR®

Tablet Salut Selaput Rosuvastatin 10 & 20 mg



Statin of Choice for Cardiovascular Diseases



- ✓ Statin dengan intensitas sedang hingga tinggi
- ✓ Waktu paruh panjang, dapat dikonsumsi kapan saja
- ✓ Statin dengan interaksi obat yang minimal

Interbat

PRAVINAT®

Kaplet Pravastatin 10 & 20 mg

Better Cholesterol Better Movement Better Life



- Efektif memperbaiki profil lipid
- Mengurangi risiko efek samping otot dan kognitif
- Mengurangi risiko Diabetes Melitus
- Interaksi obat yang minimal
- Aman digunakan jangka panjang



Interbat



*Syarat & Ketentuan Berlaku

MAMMOGRAFI

Berlaku: 1 April 2022 - 31 Mei 2022

Hemat 20%

Keterangan:

- Tidak dapat digabungkan dengan penawaran khusus (promosi) lainnya.
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan asuransi & perusahaan.
- Hanya untuk pasien rawat jalan.
- Berlaku apabila pasien membawa voucher asli dari Buletin Royal Health Edisi 15/2022



*Syarat & Ketentuan Berlaku

PAKET DIABETES

Berlaku: 1 Juli 2022 - 30 September 2022

- Gula Darah Puasa
- Gula Darah 2 Jam PP
- HbA1c

Hemat 20%

Keterangan:

- Tidak dapat digabungkan dengan penawaran khusus (promosi) lainnya.
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan asuransi & perusahaan.
- Hanya untuk pasien rawat jalan.
- Discount berlaku dengan ketentuan pemeriksaan diambil dalam bentuk paket Diabetes, Tidak berlaku discount bila diambil hanya item tertentu saja.
- Berlaku apabila pasien membawa voucher asli dari Buletin Royal Health Edisi 15/2022



*Syarat & Ketentuan Berlaku

PAKET PROFIL LIPID

Berlaku: 1 Oktober 2022 - 31 Desember 2022

Hemat 20%

- Kolesterol Total
- HDL Direk
- LDL Direk
- Trigliserida

Keterangan:

- Tidak dapat digabungkan dengan penawaran khusus (promosi) lainnya.
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan asuransi & perusahaan.
- Hanya untuk pasien rawat jalan.
- Discount berlaku dengan ketentuan pemeriksaan diambil dalam bentuk paket Profil Lipid, Tidak berlaku discount bila diambil hanya item tertentu saja.
- Berlaku apabila pasien membawa voucher asli dari Buletin Royal Health Edisi 15/2022



*Syarat & Ketentuan Berlaku

PAKET FUNGSI GINJAL

Berlaku: 1 Januari 2023 - 31 Maret 2023

Hemat 20%

- Ureum
- Creatinin
- Asam Urat
- Urine Lengkap

Keterangan:

- Tidak dapat digabungkan dengan penawaran khusus (promosi) lainnya.
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan asuransi & perusahaan.
- Hanya untuk pasien rawat jalan.
- Discount berlaku dengan ketentuan pemeriksaan diambil dalam bentuk Paket Fungsi Ginjal, Tidak berlaku discount bila diambil hanya item tertentu saja.
- Berlaku apabila pasien membawa voucher asli dari Buletin Royal Health Edisi 15/2022



*Syarat & Ketentuan Berlaku

MCU ROYAL HEALTH

Berlaku: 2 Juni 2022 - 31 Desember 2022

Harga Khusus | Rp 550.000,-

Pemeriksaan oleh dokter MCU, Rontgen Thorax, EKG
Laboratorium : Fungsi Hati (SGOT, SGPT), Darah Lengkap, Urine Lengkap, Fungsi Ginjal (Ureum, Creatinin, Asam Urat), Lemak Darah (Kolesterol Total, HDL Direk, LDL Indirek, Trigliserida), Gula Darah Puasa, Makan Pagi

Keterangan:

- Tidak dapat digabungkan dengan penawaran khusus (promosi) lainnya.
- Tidak berlaku untuk pasien jaminan asuransi & perusahaan.
- Hanya untuk pasien rawat jalan.
- berlaku sesuai jam kerja MCU.
- Berlaku apabila pasien membawa voucher asli dari Buletin Royal Health Edisi 15/2022



Diberikan kepada :

Nama :

Email :

Kartu ini berlaku sebagai kartu diskon sekali pakai dengan ketentuan :

1. Kartu diskon harus diserahkan kepada kasir sebelum pembayaran
2. Kartu diskon ini tidak dapat digabung dengan program lainnya.
3. Voucher berlaku sampai 3 Juli 2022

Berlaku di showroom Pigeon :

- RS Royal Taruma •Lippo Mal Puri •Gandaria City •Pacific Place •Kota Kasablanka
- Mall Kelapa Gading •Summarecon Mal Bekasi

Note: 1 voucher hanya berlaku untuk 1 orang